

Brahmavihara

Brahmaviharas (=Wohnstätte Brahmas) sind Grundlagen für Meditationsübungen und sind vier zu kultivierende Geisteshaltungen sich selbst und anderen gegenüber:

	deutsch	sanskrit	pali
1.	Liebe, Liebende Güte, Freundschaft	maitrī	mettā
2.	Mitgefühl, Mitleid, Wohlwollen	karunā	karunā
3.	Mitfreude, innere Heiterkeit	muditā	muditā
4.	Gleichmut (darüber hinwegsehen, nicht beachten)	upekṣā	upekkhā

Wortbedeutung:

„Diese Zustände oder Qualitäten des Herzens und Geistes heissen Brahmaviharas, das heisst Aufenthaltsorte der Brahmas, weil die Brahmas, die höchsten Götter des Daseins, sich in diesen Zuständen aufhalten. Brahmavihara wird auch als sublimer oder erhabener Aufenthaltsort übersetzt.“¹ Die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen werden auch *apramanyas* (Sanskrit) und *apamanna* (Pali) genannt, was „die Unermesslichen“ bedeutet. Die Vier Brahmaviharas oder Apramanyas sind im Yoga Sutra, in der Theravada- sowie auch in der Mahayana-Tradition des Buddhismus identisch. Verschiedene Übersetzungen sehen verschiedene Deutungen: Im Buddhistischen sind mit Brahmas höchste Götter des Daseins gemeint, im Hinduistischen ist Brahma ein Gott aus der Trinität mit Shiva und Vishnu. Mit *brahmavihara* kann aber auch das Verweilen (*vihara*) in Brahman² gemeint sein: also im Absoluten, im Unendlichen, Höchsten.

Brahmaviharas im Buddhismus und im Yoga Sutra (YS):

Diese vier guten Faktoren sind alle in uns vorhanden. Brahmaviharas sind das Gegenstück zu unheilsamen Geisteszuständen oder *kleshas*: Befleckungen, Hindernisse auf dem Yoga-Weg und in der Meditation. Im YS sind es 5: *avidya* (Verblendung, Verwirrung, Unwissenheit), *raga* (Gier, Anhaftung), *dvesa* (Hass, Aversion), *asmita* (Ich-Bewusstsein), *abhinivesha* (Lebensdrang).

Je nach buddhistischer Richtung werden drei bis zehn *kilesa* genannt: Pali: Oft werden diese folgende drei wie im YS ebenso beschrieben: *raga*, *dosa*, *moha*. (*moha* entspricht *avidya*.) Meist gilt *moha* als Wurzel allen Übels. In der Theravada Vipassana Tradition wird von 5 *kilesas* gesprochen: Anhaftung, Aversion, Agitiertheit, Trägheit, Zweifel.

Die häufigste Reaktion auf die Hindernisse sind Davonlaufen oder Ausagieren, was beides keinen Frieden bringt. Um den *kleshas* entgegen zu wirken wird im YS Gegenimpulse und *kriya yoga* (*tapah*, *ishvarapranidhana* und *svadhyaya*) empfohlen. Gegenimpulse können in Form von Brahmaviharas verwirklicht werden.

Genauso wird im Buddhismus die Verwirklichung der Brahmaviharas empfohlen. Es kann über jede der vier Brahmaviharas meditiert werden.

YS I, 33

„Durch die Verwirklichung von Freundschaft, Mitleid, Heiterkeit und Nichtbeachtung von Freude und Leid, von Verdienst und Schuld, (erlangt man) die Ruhe des Geistes.“³

¹ Von Allmen, Fred: *Mit Buddhas Augen sehen*. Berlin: edition steinrich 2010, S. 134

² Vgl: Huchzermeyer, Wilfried: *Das Yoga-Lexikon*. Karsruhe: Verlag W. Huchzermeyer 2009, S. 64

³ YS I,33: Übersetzung: Maldoner Helmuth: *Yoga Sutra. Der Leitfaden des Patanjali*, Stuttgart: Raja-Verlag 2007 (4.Aufl.)

1. Maitri - Metta

Wortbedeutung:

maitri (Sanskrit) oder *metta* (Pali)

bedeutet: liebevolle Güte, liebende Güte, Freundschaft, grenzenlose Güte

Maitri im Yoga:

Maitri wird im Yogasutra I, 33 als das erste der Vier Unermesslichen (*apramanya*) genannt:

YS I, 33

maitrī-karuṇā-muditopekṣaṇām sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaś citta-prasādanam (Übersetzung siehe oben)

III, 23

Maitry-adishu balani

„(Durch Anwendung des Samyama) auf die (universale) Freundschaft und die anderen (Unermesslichen erlangt man) die Kräfte (hieraus).“⁴

Metta im Buddhismus

Metta-Meditation kultiviert Freundlichkeit und Wohlwollen, die das Glück aller fühlenden Wesen zum Inhalt hat. Metta ist eines von Buddha gelehrt 40 verschiedenen Meditationsobjekten.

Es ist eine *samata*-Meditation. (*samata* ist Pali und bedeutet Sammlung). Das heisst, dass es um ein gesammeltes ruhiges Verweilen geht und zwar in der Herzensqualität der liebevollen Güte. Das Herz wird geschult in liebevoller Güte.

„Metta ist bedingungsloses Annehmen, Respektieren und Wertschätzen der Wesen und Dinge, so wie sie sind; also des Lebens, wie es ist.“⁵

Das Metta Sutta ist im Pali Kanon zu finden. Der Pali Kanon ist die älteste zusammenhängende überlieferte Sammlung von Lehrreden Buddhas, welche in drei Teilen oder Körben (*pitaka*) unterteilt wird. Das Metta Sutta befindet sich im 2. Teil (Korb) der Lehrreden Buddhas (*suttapitaka*) und dort wiederum im 5. Teil in der Sammlung der kurzen Lehrreden: (*khuddakanikaya*).

„Das Metta Sutta ist die Lehrrede von der liebenden Güte (oder Allgüte).

Im Theravada-Buddhismus zählt Metta zu den „Zehn Transzendenten Tugenden“ (*pāramī*) und den „Vier Unermesslichen“ (*brahmavihāra*).“⁶

Metta Sutta (Die "Lehrrede von der Liebenden Güte")⁷

Wem klar geworden, dass der Frieden des Geistes
das Ziel seines Lebens ist,
der bemühe sich um folgende Gesinnung:
Er sei stark, aufrecht, gewissenhaft,
freundlich, sanft und ohne Stolz.

Genügsam sei er, leicht befriedigt,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig sei sein Verhalten.

⁴ Alle Yoga Sutra Übersetzung in diesem Artikel: Helmuth Maldoner 2007

⁵ von Allmen, S. 147

⁶ <http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article11143> eingesehen am 27.1. 2014

⁷ Übersetzung: ebd.

Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,
wofür ihn Verständige tadeln könnten.
Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Was es auch an lebenden Wesen gibt:
Ob stark oder schwach, ob groß oder klein,
ob sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah,
geworden oder werdend –
mögen sie alle glücklich sein.

Niemand betrüge oder verachte einen anderen.
Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man
Keinem irgendwelches Unglück.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben,
ihr einzig Kind beschützt und behütet,
so möge man für alle Wesen und die ganze Welt
ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken:
ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung
nach oben, nach unten und nach allen Seiten.

Im Gehen oder Stehen, im Sitzen oder Liegen,
entfalte man eifrig diese Gesinnung:
Dies nennt man Weilen im Heiligen.

Wer sich nicht an Ansichten verliert,
Tugend und Einsicht gewinnt,
dem Sinnengenuß nicht verhaftet ist –
für den gibt es nie mehr Geburt.

Legende

Buddha sandte eine Gruppe Mönche in den Wald zum Meditieren. An dem Ort in einem entfernt gelegenen Wald lebten aber viele Baumdevas, Wesen die in Bäumen wohnen. Und die waren nicht begeistert, dass die Mönche an ihrem Ort Meditieren sollten. Sie störten ihrerseits die Mönche beim Meditieren. Diese gingen zu Buddha zurück und sagten, der Ort sei kein guter zum Meditieren. Und das war der Moment, wo Buddha die Praxis der liebevollen Güte erklärt haben soll und danach sandte er die Mönche zurück an denselben Ort, wo sie die Praxis der Metta-Meditation üben sollten. Die Dämonen empfanden die Stimmung mit der Zeit anders und sie begannen die Mönche in ihrer Praxis zu unterstützen. Und so wurden die Baumdevas (Dämonen) hilfreich für die Mönche. Gemeint sind im übertragenen Sinne natürlich die Dämonen in unserem Geist: die Hemmnisse: Verlangen, Sehnsüchte, Anhaftungen, Stumpfheit, Ruhelosigkeit, Verzweiflung, Ärger, Wut... Metta ist die ideale Praxis um mit diesem Hemmnissen umzugehen lernen.

Klassische buddhistische metta-Praxis:

Die Praxis verläuft sehr strukturiert und in Kategorien; aufbauend vom Einfacheren zum Schwierigeren:

- Metta für sich selbst
- Metta für eine Person, die man achtet, der man dankbar ist, mit der man aber nicht leidenschaftlich oder komplex emotional verbunden ist
- Metta für einen Freund/ eine Freundin
- Metta für eine neutrale Person
- Metta für eine „schwierige“ Person
- Metta für alle Wesen

Mögliche Metta Sätze

Möge ich glücklich sein
 Möge ich gesund sein
 Möge ich in Sicherheit leben
 Möge ich frei sein

Mögest du glücklich sein
 Mögest du gesund sein
 Mögest du in Sicherheit leben
 Mögest du frei sein

Mögen alle Wesen glücklich sein
 Mögen alle Wesen gesund sein
 Mögen alle Wesen in Sicherheit leben
 Mögen alle Wesen frei sein

Es ist wichtig, dass die Sätze der eigenen Person inhaltlich, in der Formulierung und in der Sprache entsprechen. Die Metta-Praxis ist in ihren Übungsformen vielfältig. Es kann z.B. auch anstelle von Worten mit einem visualisierten Bild von sich oder der Person, der Metta gesandt wird, gearbeitet werden. Weitere mögliche Sätze als Beispiele:

Möge ich unbeschwert leben
 Möge ich befreit sein
 Möge ich inneren Frieden finden

2. karuna

Wortbedeutung:

Karuna (Sanskrit und Pali)

bedeutet: Mitgefühl, Mitleid. Ein dynamisches Wirken, eine seelische, helfende Kraft, welche auf dem Einssein aller Wesen beruht und die Leidenden nährt.⁸

„Das Wort *karuna* „Mitgefühl“, beschreibt in Pali und Sanskrit einen Zustand, bei dem man als Reaktion auf das Leiden eines Wesens ein Zittern oder Beben des Herzens verspürt. Aber Mitgefühl schwächt nicht (...). Wenn wir uns vom Schmerz überwältigen lassen, kann uns das verzweifelt, traurig, ziellos, ja zornig machen. Das aber ist nicht Mitgefühl. (...) Der Zustand von Mitgefühl als Beben des Herzens entsteht aus tiefem Gleichmut.“⁹

3. mudita

Wortbedeutung:

mudita (Sanskrit und Pali)

bedeutet: Freude, Mitfreude, innere Heiterkeit

Es gibt auch zu 2. und 3. formale Meditationspraktiken, auf die hier nicht eingegangen wird.

⁸ Vgl: Huchzermeyer 2009, S. 142

⁹ Salzberg Sharon: *Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*. Freiamt: arbor Verlag 2012 (4.Aufl.), S. 117-121

4. Upeksha

Wortbedeutung:

Upeksha (Sanskrit) und *upekkha* (Pali) bedeutet:

- Upa + iksh = darüber hinwegsehen, übersehen, nicht beachten.¹⁰
- Nichtbeachten, Ignorieren; Gleichmut, Geduld¹¹
- Abgeklärtheit des Geistes
- das Nichtbeachten, Nichtberücksichtigen; die Freiheit von Verwicklungen; Gleichmut, Gleichgültigkeit; Verlassen, Aufgeben, die Freiheit von Verwicklungen, Geduld; Ertragenkönnen; eine der im Yoga Sutra erwähnten vier Grundtugenden.¹²
- Gleichmut, Gelassenheit, Loslassen, Nicht-Anhaften, Nicht-Unterscheiden. In der Bedeutung von Gleichmut bezieht er sich auf eine Form von Gelassenheit in Beziehungen, die als Korrektiv zu den besitzergreifenden und anhaftenden Tendenzen der Zuneigung wirkt. Dieser Gleichmut ist nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit (Indifferenz). Auf einer weiteren Bedeutungsebene bezieht sich *upeksha* auf die Einsicht in die grundsätzliche Gleichwertigkeit der Liebesobjekte und die grundsätzliche Gleichheit zwischen Subjekt und Objekt im Rahmen von *metta*.¹³

Gelassenheit

Wortbedeutung :

- Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.¹⁴

Wortherkunft, sowie Bedeutungsgeschichte¹⁵

Das Wort Gelassenheit stammt vom mittelhochdeutschen Wort geläzenheit ab. Bedeutung: niederlassen, sich gottergeben, ruhig benehmen, später maßvoll in der Gemütsbewegung sein. Aktuell bedeutet es abgeklärtes Wesen, Ruhe, Gleichmut.

Das Adjektiv „gelassen“ heißt „das seelische Gleichgewicht bewahrend; beherrscht, ruhig, gefasst“ und „unerschüttert, leidenschaftslos, gleichmütig“.

In der Antike erscheint bei Platon als sokratische Tugend die besonnene Gelassenheit, Der Weise staune nicht, da er die Gründe kenne. Die „stoische Ruhe“ besteht in der Affektfreiheit, wobei Affekte unreflektierte Gefühlsregungen sind.

Angesichts der Gefahr, dass Gelassenheit mit Stumpfheit, Trägheit, Gleichgültigkeit oder Fatalismus gleichgesetzt werde oder dazu führen könne, bedürfe es einer vernünftigen Begründung und Rechtfertigung der Gelassenheit.

Diese werden unter anderem darin gesehen, dass

es unvernünftig erscheine, Unverfügbares und Unverrückbares ändern zu wollen (Beispiel: der eigene Tod);

das Unverfügbare/Unbeeinflussbare nicht grundsätzlich die Möglichkeit eines vernünftigen Lebens berühre;

Glück nicht planbar sei;

es darum gehe, in der Gegenwart zu leben – „das Leben in Gelassenheit ist das Leben in der Gegenwart“.

Gelassenheit wird philosophisch traditionell als Selbstlösung und Selbstfindung interpretiert.

¹⁰ Maldoner 2007, S. 103

¹¹ Huchzermeyer 2009, S. 299

¹² <http://wiki.yoga-vidya.de/Upeksha>, eingesehen am 3.2. 2014

¹³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Brahmavihara>, eingesehen am 3.2. 2014

¹⁴ <http://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheit>, eingesehen am 3.2.2014

¹⁵ ebd

Häufig wird Gleichgültigkeit mit Gleichmut oder Gelassenheit verwechselt. Während der Gleichgültige schlicht nicht wahrnimmt und empfindet, kann dies der Gleichmütige und Gelassene sehr wohl, identifiziert sich mit seinen Gedanken oder Emotionen aber nicht in dem Maße. Hierbei geht es eher um ein Loslassen, nicht aber um ein Ignorieren.¹⁶

Abgrenzung Gleichgültigkeit: Wortbedeutung

Gleichgültigkeit (auch Indifferenz) bezeichnet einen Wesenszug des Menschen, welcher Gegebenheiten und Ereignisse hinnimmt, ohne diese zu werten, sich dafür zu interessieren, sich ein moralisches Urteil darüber zu bilden oder handelnd aktiv zu werden, um diese zu ändern. Die eigentliche Zusammensetzung des Wortes aus gleich und gültig hat vormals einen völlig anderen, eher konträren Sinn ergeben: Etwas besitzt die gleiche Gültigkeit. Es ist gültig, wie das andere auch.¹⁷

Krankhafte Gleichgültigkeit sieht man teilweise bei psychiatrischen Krankheitsbildern: z.B. Autismus, Schizophrenie, Hospitalismus, Traumata, Depression (z.B. nach Burnout)...

Im Christentum

Mystiker wie Meister Eckhardt benutzten den Begriff geläzen(heit) in ihren Mittelhochdeutschen Texten: Eckhart spricht in ganz ähnlichem Sinne auch von abegescheidenheit (Abgeschiedenheit), ein Loslassen von der Ichbezogenheit bezüglich des Willens meinent: Richte sich der Mensch nicht auf dieses oder jenes Seiende, sondern löse sich von jeglicher Besonderheit, sei er beim Sein und damit Gott selbst. Eckhart spricht sogar davon, der Mensch möge Gott selbst „lassen“, um gefunden zu werden.

Im Buddhismus

ist upekkha (Pali) zentraler Begriff der buddhistischen Geistesschulung : Gleichmut, einer der Vier Grenzenlosen Geisteszustände (Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut). Zum Bedeutungsspektrum dieses Begriffs gehören auch Gelassenheit, Nicht-Anhaften, Nicht-Unterscheiden, Loslassen. Diese Art von Gelassenheit soll die "Weisheit der Gleichheit" zum Ausdruck bringen, d.h. die Fähigkeit, alle Menschen als gleich zu betrachten und keine Unterschiede zwischen sich selbst und anderen zu machen.

Im Yogasutra¹⁸:

YS I,33 (siehe oben)

YS III, 23

Maitry-adishu balani

„(Durch Anwendung des Samyama) auf die (universale) Freundschaft und die anderen (Unermesslichen erlangt man) die Kräfte (hieraus).“

Exkurs: siddhis

Mit Kräften sind siddhis gemeint: übersinnliche (psychische) Kräfte. Siehe YS III, 24 bis III, 34 Z. B.: Die Kraft eines Elefanten, das Wissen von Subtilem, Verborgenen, Entferntem, das Wissen von der Welt, von der Ordnung der Gestirne...

YS III, 34: *Hrdaye citta-samvit*: „(Durch die Anwendung des *samyama*) auf das Herz (*hrdaye*), das Wissen vom Geist.“ Geist könnte hier auch Selbst heissen. (Für Vedanta Yogi Ramana Maharshi ist *citta-samvit* (Kenntnis vom Geist) gleich bedeutend mit *atma-jnana*: (Wissen vom Selbst).¹⁹

YS II, 48 „Von da her (entsteht) das Nicht-Gestörtwerden durch die Gegensätze.“

Drei Sutras zu *asana*:

¹⁶ <http://de.wikipedia.org/wiki/Gleichgültigkeit>, eingesehen am 3.2.2014

¹⁷ ebd.

¹⁸ Maldoner 2007: alle hier zitierten Yoga Sutren stammen aus dieser Übersetzung

¹⁹ Vgl: Maldoner 2007, S.144

YS II, 46 Definition: Asana: *sthira-sukham asanam*. „Die Sitzhaltung (sei) fest und Angenehm.“

YS II, 47 Bedingung: „(Dies gelingt) durch das Schwinden der Anstrengung und durch die Versenkung in das Unendliche.“

Die Versenkung kann in der Praxis mit *samapatti* auf *anantya* geübt werden. Und die Anstrengung verschwindet u.a. durch unablässiges Üben: *abhyasa*.

YS, II, 48 Ergebnis: „Von daher entsteht die Ungestörtheit durch die Gegensätze.“

Srinivasan, ein Lehrer im Krishnamacharya Yoga Mandiram in Chennai, hat mir die Idealqualität des *asana* folgendermassen erklärt: „Stell dir Adi Shesha, die kosmische Urschlange vor, die Vishnu zwischen den Weltzeitaltern als Bett dient und das Universum auf dem Kopf balanciert. Ihr tritt Garuda (mythischer Vogel und Reittier Vishnus) gegenüber, ihr natürlicher Feind, und sie darf sich nicht regen, zu Kostbares liegt in ihrer Obhut!“ Es benötigt also absolute Klarheit und Gleichmut, um sich während der Ausführung von *asana* und weiterführend in den Konzentrations- und Meditationsübungen nicht von den „Gegensatzpaaren“ aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Es geht hier um Freisein von Verlangen und Ablehnung (oder gar Gier und Hass in starker Form), welche auch als Grundübel im Buddhismus gelten oder einfach um Freisein von „haben wollen“ und „nicht haben wollen“. Es geht also wiederum um Loslassen.

YS I,12 „Die Stilllegung der (*citta vrttis* erreicht man) durch Übung und Leidenschaftslosigkeit.“ *Abhyasa* und *vairaghya* sind also Mittel gegen die Bewegungen des Geistes.

YS II, 30 Hier werden die *yamas* genannt: Nicht-Schädigen, (*ahimsa*) Wahrhaftigkeit, (*satya*), Nicht-Stehlen (*asteya*), Enthaltensamkeit (*brahmacharya*), Nicht-Besitzergreifen (*aparigraha*)

YS II, 39 „Das Festhalten im Nicht-Besitzergreifen (bewirkt) die Einsicht in das „Wie und Warum“ der (eigenen) Geburten.“

Nicht-Besitzergreifen heisst für den Yogi sogar, keine Geschenke anzunehmen. Weil durch Geschenke eine Abhängigkeit entsteht, welche den Verlust von Freiheit bedeutet.

Nicht-Anhaften ist das Gegenteil von Festhalten hat also mit Loslassen zu tun.

Loslassen wovon? Von allem Weltlichen, aber vor allem von der eigenen Ich-bezogenheit. Befreiung: *moksha* ist nicht möglich, ohne loszulassen.

In der Bhagavad Gita (BhG):

Krishna betont in seiner Lehrrede den Yoga der Gelassenheit.

BHG II,48 „Verrichte deine Handlungen im Zustand der Einung (Yoga), unter Aufgabe jeglicher Anklammerung, oh Schätze Ersieger, indem Erfolg und Misserfolg dir gleich sind. Der Einungszustand ist als Gleichheit definiert. Denn Handeln steht bei weitem niedriger als Einung mit der Bewusstheit, oh Schätze Ersieger. Suche Zuflucht in Bewusstheit! Jämmerlich sind jene die durch Ergebnisse motiviert sind. Wer geeint ist in Bewusstheit, lässt beides im Diesseits zurück, schlechte und gute Taten, deshalb sei für die Einung gerüstet!“²⁰

Bewusstheit ist *buddhi* Dies ist die Unterscheidungskraft: die Instanz, die fähig werden kann, zu unterscheiden, zu erkennen, intuitiv zu wissen. *Buddhi* Kommt von *buddh*= Erwachen, Wissen, verstehen)

Im Samkhya gibt es 1. *Buddhi* = die Unterscheidungskraft 2. *ahamkara* = der Ich-macher oder das Ich-Bewusstsein (ego) und 3. *manas*= das Denkorgan (engl: mind.). Diese drei tattvas zusammen werden im Yoga als *citta* bezeichnet.

Erfolg und Misserfolg sind dir gleich bedeutet: Gleichmut, Gelassenheit.

„Gleichheit“ wird teilweise auch als Ausgeglichenheit des Geistes übersetzt. Es bedeutet: In der Mitte sein, unberührt durch die Gegensätze, ausbalanciert.

²⁰ BhG: Übersetzung Schreiner, Peter: *Bhagavad Gita. Wege und Weisungen*. Zürich: Benzinger 1991

Im Vedanta (nach Shankara):

Im Vivecacudamani²¹ definiert Shankara vier Voraussetzungen für die Erlösung:

1. *Viveka* (Unterscheidungskraft). Vrgl: Yogasutra: das Wirkliche vom Unwirklichen unterscheiden, das Ewige vom Nicht Ewigen, das Freudvolle vom Leidvollen., das Selbst vom Nichtselbst.
2. *Vairaghya* (Losgelöstheit) Auch Leidenschaftslosigkeit, losgelöst von Anhaftungen, vom Weltlichen
3. Sechs Grundtugenden (Vc 19)
 - *Shama* (Gedankenstille) Vgl: YS: I,2: *citta vrtti nirodha*
 - *Dama* (Selbstbeherrschung)
 - *Uparati* (Gemütsruhe: *manas*, das Denkorgan, reagiert nicht auf Sinneserfahrungen)
 - *Titiksha* (Langmut, Duldsamkeit, Gleichmut gegenüber dem Leid)
 - *Shraddha* (Glaube)
 - *Sanadhanam* (Meditative Versenkung)
4. Von Sehnsucht nach Erlösung erfüllt sein.

„In den *brahma-viharas* der Liebenden Güte, des Mitgeföhls, der Mitfreude und des Gleichmuts liegt das nichtverletzende Verhalten; im nichtverletzenden Verhalten liegen die *brahma-viharas*, die göttlichen Wohnstätten, die revolutionäre Quelle wahren Glücks.“²²

Dieses Skript gilt als Zusammenstellung der Inputs im Yogaunterricht zum Quartalsthema *upeksha* und *brahmavihara* im Januar bis April 2014. Es ist ergänzend zum Unterricht und nicht anstelle davon zu verwenden, da die Anleitungen knapp sind.

Interessante Literatur dazu findet man in den Fussnoten. Was nicht explizit gekennzeichnet ist, sind Zusammenfassungen von Erfahrungen aus verschiedensten Yoga-Seminaren und Meditationsretreats und Meditationsanleitungen (u.a. von Patrizia Genoux, Genf, durch einen buddhistischen Mönch in Sri Lanka.) sowie eigenem Studium und Praxis.

April 2014
Marisa Nussbaumer

²¹ Vivecacudamani: Meyer /Rentsch: *Sri Shankaracarya. Das Kronjuwel der Unterscheidung* .Übersetzt von Emanuel Meyer und Christoph Rentsch. Argenbühl: Heinrich Schwab Verlag, 2002

²² Salzberg 2012, S. 202