



Die 4 Unermesslichen



Nur durch eine angemessene Anstrengung  
kannst du deine inneren Makel auflösen.

Willst du vollkommenen Frieden des Geistes erlangen,  
so entwickle innere Stärke und befreie dich vom Stolz.  
Sei aufrichtig, freundlich und sanftmütig.

Löse dich von der Gier des Habenwollens,  
entwickle tiefe Zufriedenheit  
und eine natürliche Bedürfnislosigkeit.

Lege alle übermäßige Geschäftigkeit ab,  
halte deinen Geist still und klar.  
Vergehe dich auch im Kleinsten nicht.

Wünsche allen Lebewesen ohne Ausnahme Glück,  
ob schwach oder stark, groß oder klein,  
ob sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern,  
geboren oder noch Geburt suchend.

Umfange sie alle mit Liebe und Mitgefühl.  
Sei zu ihnen wie eine Mutter,  
die ihr einziges Kind  
mit ihrem Leben behütet und beschützt.

Wecke einen allumfassenden Geist der Liebe,  
der in alle Richtungen - oben, unten  
und ringsum - offen ist.

Bewahre dieses weite, liebevolle Gewahrsein  
im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen,  
überall und zu jeder Zeit.

## Entwickle Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit

Diese Vier werden auch die Vier Unermesslichen genannt, weil sie keine Grenzen setzen, sondern alle fühlenden Wesen umfassen und nicht ein einziges ausschließen. Sie heilen alle Wunden - in deinem Herzen sowie in den Herzen der anderen - und schenken Frieden und Glück. Die Früchte aus ihrer Übung übersteigen alles Maß. Sie machen dich und die Wesen unermesslich glücklich.

Alle Menschen können Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit praktizieren. Sie sind nicht an eine bestimmte Religion gebunden. Man muss nicht einmal schreiben und lesen können, um sie zu üben. Das einzige, was man braucht, ist die Bereitschaft, sein Herz zu öffnen. Vereinfacht kann man die Vier Unermesslichen in dem Ausdruck ‚ein großes und gütiges Herz‘ zusammenfassen. Übe dich einfach darin, ein gutes Herz zu haben. Der indische Meister Atisha, der vor ungefähr tausend Jahren vom tibetischen König nach Tibet eingeladen wurde, betonte dort immer wieder, wie wichtig ein gutes Herz ist. Statt die Menschen einfach zu grüßen, fragte er sie: ‚Hast du heute schon ein gutes Herz gehabt?‘ Und am Ende seiner Unterweisungen sagte er immer zu allen: ‚Habt ein gutes Herz.‘ Was macht ein gutes Herz aus? Die aufrichtige und lautere Motivation, sein Herz ganz zu öffnen und das Wohlergehen der fühlenden Wesen in den Mittelpunkt zu stellen.

### Unermessliche Liebe

Liebe wünscht allen Wesen Glück und die Ursachen des Glücks. Was sind die Ursachen des Glücks? Sich immer und überall der Praxis von Gutem zu widmen und alles Negative in seinem Geist aufzulösen. Liebe ist der starke Wunsch für das Glück der anderen zu arbeiten und Ablehnung, Vorurteile, Bitterkeit und Feindseligkeit aufzulösen.

Lerne frei von Egoismus und Eigeninteresse aus deiner wahren Natur heraus zu handeln und entwickle warmherzige Gefühle der Freundschaft und Sympathie für alle Wesen. Lasse diese Liebe immer größer werden, sodass sie alle sozialen, religiösen, rassistischen und politischen Barrieren überwindet.

Wenn du dich darin übst, wirklich alle ausnahmslos von Herzen zu lieben, so wirst du große Kraft erlangen, die dich selbst und andere schützt und heilt. Eine Hirschkuh im alten Indien säugte voller Liebe ihr Kalb. Als ein rücksichtsloser Jäger sie erblickte, wollte er sie mit einem Pfeil erschießen. Doch der Pfeil prallte einfach ab, und sie blieb unversehrt. Wenn die Kraft der Liebe schon bei einem Tier solche Auswirkungen hat, warum sollte sie dann nicht auch bei uns Menschen große Wirkungen zeigen können.

Die Liebe zu sich selbst und die Liebe zu den anderen Wesen kann man letztlich nicht voneinander trennen. Meister Eckhart drückt dies sehr schön aus: „Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst. Solange du einen einzigen Menschen weniger lieb hast als dich selbst, so hast du dich selbst nie wahrhaft lieb gewonnen.“ Du kannst nicht dich selbst lieben und gleichzeitig andere aus deiner Liebe ausschließen. Noch kannst du andere lieben und dich selbst nicht mögen. Wenn du wirklich von Herzen den Wunsch hegst, alle fühlenden Wesen bedingungslos zu lieben, und dich darin übst, so wirst du deutlich sehen, dass die Liebe zu dir selbst wie zu anderen durch jede noch so kleine Form der Ichbezogenheit getrübt und blockiert wird. Voll entwickelt ist deine Liebe folglich erst dann, wenn sie alle gleichermaßen umfängt.

## Unermessliches Mitgefühl

Mitgefühl wünscht, dass die Wesen frei von Leid und den Ursachen des Leidens sein mögen. Mitgefühl fühlt die Leiden der Wesen. Es bedeutet, das universelle Leid aller Wesen zu sehen und gleichzeitig auch zu erkennen, dass die Wurzel des Leids in negativem Denken, negativer Rede und negativem Handeln liegt. Du fühlst das universelle Leid so sehr, dass du den starken Wunsch in dir weckst, alle fühlenden Wesen vollkommen von Leid zu befreien. Um wirklich mitfühlen zu können, musst du dich für deine eigenen Leiden öffnen und sie tiefer studieren. Indem du dich aufrichtig für dich öffnest, findest du all das, was auch die anderen plagt. Du verstehst: Wenn ich den Wesen wirklich helfen will, muss ich alles negative Tun von Körper, Rede und Geist vollkommen auflösen und ausschließlich positiv handeln. Dieser Entschluss ist der Beginn echten Mitgefühls.

Es kommt nicht selten vor, dass Menschen mit ihren Nächsten intensiv mitleiden, weil sie sich so sehr mit ihnen identifizieren. Und dann sagen sie: ‚Ich halte es nicht aus, es nimmt mich so mit.‘ Sie werden ganz schwer und traurig und machen so alles noch schwerer. Haften an Leid vergrößert Leid. Sie können das Leid nicht ertragen, weil sie selber nicht leiden

mögen. Ihr Mitleid ist nur ein egoistisches Gefühl, das viel Aufregung mit sich bringt.

Echtes Mitgefühl macht den Geist friedvoll und ausgeglichen. Da du Leiden tief studiert hast, auch das eigene, kannst du den Anblick und das Erleben von Leid besser aushalten und kreist nicht so sehr um dich, sondern verweilst offen bei der leidenden Person.

## Unermessliche Freude

Freude freut sich über das Glück der anderen. Ein Geist voller Neid kann dies nicht. Freue dich von Herzen über das Gute der anderen, sei nicht neidisch und missgünstig. Bist du echt von freudvoller Anteilnahme erfüllt, so wird dir das Positive der anderen auch zugute kommen.

Neid und Missgunst spielen in unserer modernen Gesellschaft, die von Profitdenken und Konkurrenz geprägt ist, eine große Rolle. Doch Neid kommt auf leisen Sohlen, er ist nicht immer so leicht zu erkennen. Darum trainiere dich darin, dich über das Gute der anderen zu freuen. Wenn die Freude klemmt, ist ganz sicher Neid die Ursache. So kannst du lernen, ihn zu erkennen.

In der Welt gibt es viel Leid und Negatives, aber auch viel Gutes, sonst wäre die Welt schon längst untergegangen. Wenn du auf die positiven Dinge schaust und dich darüber freust, so wird dies dein Herz öffnen und von Schlacken befreien. Je größer deine Freude ist, andere glücklich zu sehen und glücklich zu machen, desto größer wird dein eigenes Glück sein. Schlechtes und Unglück kommen nur daher, das man ständig um sich selber kreist und anderen ihre Erfolge und ihr Gutes nicht gönnt.

Trainiere dich darin, immer mehr von Freude zu Freude zu gehen, ganz gleich welche Hindernisse es gibt und wie schwierig die Dinge auch sind. Wenn dein Geist heiter und offen bleibt, kann dich Leiden nicht herunterziehen. Echte Freude löst die Blockaden des Herzens und öffnet den Geist. In dieser Öffnung sieht er, dass es Leiden als solches gar nicht gibt.

## Unermessliche Gelassenheit

Gelassenheit oder Gleichmut ist frei von Anhaftung und Ablehnung, frei von Einteilung in Freund und Feind, und betrachtet ausnahmslos alle Wesen als gleich wichtig. Gelassenheit ist leichter als eine Daunenfeder. Sie

beschwert nichts mit Konzepten, Ansichten, Weltanschauungen, Worten, Kommentaren. Sie muss gar nichts tun, sondern verweilt absichtslos und frei, glücklich und heiter im natürlichen Zustand. Dieser Zustand ist das Einfachste der Welt, doch sobald du ein Ding draus machst, ist er schon entwischt.

Wenn wir in unser eigenes Herz schauen und auch die Menschen um uns herum betrachten, so sehen wir deutlich, wie schwer es uns fällt offen, gleichmütig und ausgeglichen zu verweilen. Wir werden hin und her gerissen von gegensätzlichen Erlebnissen wie Erfolg und Misserfolg, Gewinn und Verlust, Glück und Leid, Freude und Verzweiflung, Hoffnung und Furcht. Erfolg, Gewinn, Glück, Freude und Hoffnung mögen wir, doch ihre Kehrseite lehnen wir ab. Das ist der wählerische Geist des Ich. Wenn nach seiner Beurteilung alles gut läuft, neigt es dazu himmelhoch jauchzend zu sein. Läuft es nicht so gut, ist es zu Tode betrübt.

Wenn wir die besitzergreifende und parteiische Seite von Ich und Mein aufgeben, werden wir ganz von selbst gelassen und ruhig. Sind Ich und Mein gelassen, gibt es nichts worum die Gedanken kreisen können, und alles ist offen und frei.

### *Geschichte*

Buddha Shakyamuni wurde einst beim Bettelgang von einem Mann in sein Haus gebeten. Als er im Haus war, beschimpfte ihn dieser in schlimmster Weise. Der Buddha hörte sich die Flut beleidigender Worte still an und wartete bis der Mann aufhörte.

Dann fragte er ihn ruhig: „Was tust du, wenn Gäste zu Besuch kommen?“  
Der Mann erwiderte: „Ich würde ihnen etwas zu essen vorsetzen.“

„Und was würdest du tun, wenn die Gäste das Essen nicht annehmen?“

„Ich würde es dann selber essen.“

Da sagte der Buddha ruhig: „Du hast mich in dein Haus gebeten und mich mit einem Wasserfall von Schimpfworten übergossen. Doch ich schlucke deine Worte nicht, ich nehme sie nicht an, bitte behalte sie.“

Diese Worte sowie die Ruhe und Gelassenheit des Buddha berührten den Mann tief, und er erlebte eine echte innere Wandlung.

## Die Frucht der Praxis

Wenn du von Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit erfüllt bist,  
schläfst du glücklich, weil du mit leichtem Herzen  
frei von Ärger schlafen gehst.

Dein Schlaf ist tief, du hast angenehme Träume  
und wachst glücklich wieder auf.

Da du die fühlenden Wesen liebst,  
wirst du auch von ihnen geliebt.

Du wirst von den guten Göttern beschützt  
und erreichst mühelos deine Ziele.

Es fällt dir leicht in tiefer Sammlung zu verweilen.  
Du hast eine heitere, ruhige und gelassene Ausstrahlung.

Wenn du diese Welt verlassen musst,  
so stirbst du einen friedlichen, leichten Tod  
- frei von Verwirrung und Furcht - und wirst  
in einem glücklichen und reinen Gefilde wiedergeboren.