

**Sabbe satta sukkhi hontu !**

Die zentrale Emotion im gesamten System der *brahma viharas* ist *metta*, der Wunsch, dass alle Menschen glücklich sein sollen. Die anderen *brahma viharas* sind die Anwendung dieser grundlegenden Emotion auf unterschiedliche Situationen.

*Karuna* ist die von *metta* getragene Antwort auf ein Wesen, das leidet: tiefes Mitgefühl. Angesichts des Leidens eines anderen Wesens können wir uns nicht mit der freundlichen offenerzigen Haltung von *metta* begnügen. Wir wollen nicht nur das Leiden des anderen wahrnehmen, wir wollen stattdessen aktiv helfen, wir wollen versuchen, dieses Leiden zu lindern, so weit wir das vermögen.

**Die Phasen der *karuna bhavana***

Um zunächst mit der positiven Emotion in Kontakt zu kommen, entwickeln wir - wie bei der *metta bhavana* - *metta* für uns selbst.

Phase 1	Entwickle <i>metta</i> für dich selbst.
Phase 2	Entwickle <i>metta</i> für eine Person, die leidet; lasse <i>karuna</i> (Mitgefühl) entstehen.
Phase 3	Entwickle Mitgefühl für einen guten Freund oder eine gute Freundin.
Phase 4	Entwickle Mitgefühl für eine neutrale Person.
Phase 5	Entwickle Mitgefühl für eine Person, mit der du Schwierigkeiten hast.
Phase 6a	Entwickle für alle diese fünf Personen gleich starkes Mitgefühl.
Phase 6b	Weite das mitfühlende Erbarmen schrittweise auf alle Lebewesen des ganzen Universums aus.

**Der Zugang ist metta**

Auf der Grundlage von *metta* wenden wir uns in der zweiten Phase einer leidenden Person zu. Es ist dabei nicht nötig, dass diese Person extrem stark leidet. Jetzt bekommt das *metta* einen anderen Geschmack, den des Mitgefühls. Betrachte diese Person aber nicht nur als leidend, sondern eben auch als diese Person. Es kann sich dabei um jemanden aus deinem Bekanntenkreis handeln oder um eine Person von der du nur gehört oder gelesen hast. Die übrigen Phasen werden dann so wie in der *metta bhavana* abgearbeitet.

**Von nahen und fernen Feinden**

Auch *karuna* hat nahe und ferne Feinde. Der ferne Feind ist Grausamkeit. Natürlich sollten wir uns vor dem fernen Feind hüten. Eine häufige Variante dieser Grausamkeit ist, dass wir den schwierigen Personen, also unseren Feinden wünschen, dass sie die "gerechte Strafe" ereilen möge.

Die nahen Feind von *karuna* sind Entsetzen und sentimentales Mitleid. Im Falle von Entsetzen spüren wir das unangenehme Gefühl, das Leiden im anderen auslöst, aber wir geraten selbst in den Einfluss dieses Gefühls, so dass wir den Leidenden aus den Augen verlieren. Dies führt häufig dazu, dass wir nicht wirklich Mitgefühl praktizieren können ("lähmendes Entsetzen").

Etwas anders verhält es sich mit dem sentimentalischen Mitgefühl. Häufig sagen wir, dass uns etwas leid tut, aber wir haben keine echten Gefühle dabei. Wir lassen dann das Gefühl des Mit-Fühlens nicht wirklich an uns heran, sondern blocken es ab.

Eine ausführliche Beschreibung findet sich in Anthony Matthews: *Meditation - der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*, Essen 1997 (derzeit vergriffen) oder im englischen Original: Kamalashila; *Meditation - The Buddhist Way to Tranquility and Insight*, Glasgow 1992