

**Sabbe satta sukkhi hontu !**

Wir haben bereits festgestellt, dass die zentrale Emotion im gesamten System der *brahma viharas* das Gefühl von *metta* ist, der Wunsch, dass alle fühlenden Wesen glücklich sein sollen. Die *mudita bhavana* ist folglich die Anwendung dieser grundlegenden Emotion auf Personen, die augenblicklich vom Glück begünstigt sind.

*Mudita* ist die Freude und Zufriedenheit, die wir angesichts des Glücks und Wohlbefindens anderer Wesen empfinden. Etwas ähnliches machen wir in der Puja, nämlich im Abschnitt „Lob des Guten“, wir würdigen die positiven Eigenschaften von anderen, ihre Großzügigkeit, ihre Freundlichkeit usw.

**Die Phasen der *karuna bhavana***

Die Phasen der *mudita bhavana* sind dabei die gleichen, die wir bei der *karuna bhavana* eingeübt haben.

Phase 1	Entwickle <i>metta</i> für dich selbst.
Phase 2	Entwickle <i>metta</i> für eine überaus glückliche Person, eine wahre Frohnatur; lasse <i>mudita</i> (Mitfreude) entstehen.
Phase 3	Entwickle Mitfreude für einen guten Freund oder eine gute Freundin.
Phase 4	Entwickle Mitfreude für eine neutrale Person.
Phase 5	Entwickle Mitfreude für eine Person, mit der du Schwierigkeiten hast.
Phase 6a	Entwickle für alle diese fünf Personen gleich starke Mitfreude.
Phase 6b	Weite die Mitfreude schrittweise auf alle Lebewesen des ganzen Universums aus.

**Von nahen und fernen Feinden**

Auch *mudita* hat nahe und ferne Feinde. Der ferne Feind (das Gegenteil) von Mitfreude sind Neid und Missgunst. Sie sind übrigens weniger ferne Feinde als das bei Mitgefühl/Grausamkeit der Fall war. Wir verfallen, bei der *karuna bhavana* normalerweise nicht in Grausamkeit, gewöhnlich auch nicht in Schadenfreude. Aber es kann uns sehr leicht passieren, dass wir jemanden in glücklichen Umständen sehen und denken „warum der, warum nicht ich?“ - und schon sind wir bei den fernen Feinden Neid und Missgunst. Hier müssen wir also sehr vorsichtig sein. Daher ist die Übung der *mudita bhavana* anspruchsvoller als die der *karuna bhavana*. Das ist auch der Grund, warum wir uns zunächst um *karuna* gekümmert haben und erst jetzt um *mudita*.

Der nahe Feind von *mudita* ist etwas, das ich mit „Schwelgen in Freude“ bezeichnen möchte. Hierbei genießt man den Erfolg des anderen, ohne die dahinter stehende Person wirklich zu schätzen. Man genießt also das Glück des anderen gewissermaßen wie sein eigenes, man identifiziert sich mit dem anderen, ohne ihn als eigenständige Person wahrzunehmen. Wir verlieben uns gewissermaßen in den Genuss des Glückes eines Dritten. Dies findet man häufig bei jugendlichen Fans von Idolen vor, aber auch wir sind davor nicht gefeit.

Die Übung der *mudita bhavana* ist also besonders anspruchsvoll, denn um nicht in Missgunst oder Schwelgen in Freude zu verfallen, müssen wir sehr viel achtsamer die andere Person wahrnehmen und versuchen zu fühlen, wie sie ihr Glück, ihre Freude tatsächlich erlebt.

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