

## **De Fyra Brahma - Viharas. (Pali de gudomliga tillstånden)**

Fyra tillstånd kallade **Brahma-Viharas**, det vill säga gudomliga boningar, uppstår som frukter av regelbunden meditation.

Viljan att ödsla **kärlek** på alla levande varelser utan att göra någon skillnad mellan dem, **medlidande** med dem som lider, **glädje** över andras framgångar och en avvägd **frid** i förhållande till andra. Omsorgen om andra vägs mot **insikten** om att otillfredsställdes (lidandet) är en del av livet - och frid uppstår. Här framträder ett tydligt samband mellan *meditation* och *etik*.

### **En annan tolkning**

Buddha lärde ut att människor har fyra vackra kvaliteter inom sig .De är **Metta** - godhet **Karuna** - medlidande, **Mudita** - glädje över andras lycka. **Upekha** - balans och inre frid vad som än händer. Dessa är kända som *Brahma-Viharas* som betyder de upphöjda tillstånden

Genom meditation kan man få sitt bångstyriga sinne att lugnt och sansat acceptera den ofrånkomliga verkligheten som består av. Att alla sammansatta ting är obeständiga, att alla sammansatta ting är lidande, att alla ting/processer är obesjälad. Buddha talade själv om meditation som utveckling av sinnet.

Ur denna livsattityd växer det fram de **fyra dygderna** som bör känneteckna den buddhistiska fromheten .Det är det som kallas för **rätt meditation**.

**Kärlek** till allt levande (jämför med Kristendomens agape)

**Medlidande** med alla de processer vars väsen i obeständighet upplever lidande.

**Medglädje**, när vi möter glädje

**Jämnmod**, som faktiskt kan uppnås av den som har distans till den s k verkligheten och inte låter sig bindas av den.

Så leder livet fram till sinnets ro (jämnmod, harmoni, balans) Och insikt,nirvana vilket enklast innebär befrielse .När Buddha talar om vad man **befrias** från, förtydligar han också de **fyra ädla** sanningarna genom att tala om sanningen om.

Störningarna (asava)

Om deras ursprung i livstöst och begär.

Om deras upphörande och

Vägen till deras upphörande.

Störningarna är en del av lidandet - det som ger oss besvikelse ,frustration ,negativ livsupplevelse. Hos den befriande finns kunskapen om att det (sinnet ) är befriat. Det har Buddha utsagt om den fullkomliga arahantens (uppvaknad)uppnående av sitt andliga mål.

### **En Tredje tolkning**

Brahma-Vihara är enligt det Buddistiska lexikonet ett gudomligt tillstånd. Målet är att man skall meditera på dessa tillstånd så att man kan praktisera dem i det vardagliga. Det gäller att väcka upp dessa inre kvaliteter som man har inom sig.

**Maitri** - gränslös kärlek till allt levande.

**Karuna** - gränslös barmhärtighet till allt levande.

**Mudita** - gränslös medglädje att hjälpa andra från lidande.(eller glädje över andras lycka)

**Upeksha** - gränslös jämnmod mot vän och fiende.

Att öva och meditera på dessa *Brahma Viharas* kan göra så att man utvecklar ett sinnestillstånd där vi har övervunnit. Hat, egoismen, svartsjuka likgiltighet, skadeglädje ,okunnighet.

I Mahayana räknar man in de fyra *Brahma - Viharas* till de fullkomliga dygderna (*Paramita*). Det är ett sinnestillstånd som en *Bodhisattava* behöver när han eller hon skall hjälpa till att befria världen från allt lidande. den som praktiserar sig på de fyra *Brahma-Viharas* kommer att återfödas i *Devas* (Pali det lysande ,gudom, tillvaroform och god återfödelse).De fyra *Brahma-Viharas* kallas också de oändliga, ofantliga tillstånden.....

**Jag brukar avslutar mina böner genom att säga så här.**

Måtte **kärlek**, **barmhärtighet** ,**medglädje** och **jämnmod**- fritt från egots begränsningar (Egot **begränsningar** är Okunnighet ,hat, egoismen (begär),svartsjuka och likgiltighet.)Utgå från denna bön/meditation så att vi kan tjäna allt levande. Gudar ,människor, djur och växter. Och även de som har gått bort.  
Måtte mitt liv och andras liv ej har varit förgäves.

**Böcker som jag har använt.**

Lexikon des Buddhismus.

Therevadas -Buddhistisches Wörterbuch.

Knut A. Jockbsen - Buddhismen.

Buddhismen (världsreligion) - Bonniersförlag.

Vad är religion ? - Akademiförlaget.

Malmö 12/3.2006.

Rev .Dhammamitra (karunavajra) Kröhnert.