

Grundlagen des Buddhismus - 33 - Meditation Teil 4

Kurzer Rückblick:

Die 5 Faktoren meditativer Vertiefung [Jhāna-Faktoren]

1. **Anfängliche Hinwendung zum Meditationsobjekt** [vitakka]
Andere Übersetzung: Anfängliche Aufmerksamkeit
2. **Kontinuierliches Verweilen auf dem Meditationsobjekt** [vicāra]
Andere Übersetzung: Anhaltende Aufmerksamkeit
3. **Verzückung** [pīti]
Eine noch vergleichsweise gröbere, intensivere Form der Freude
4. **Freude** [sukha]
Eine etwas stillere, zufriedenerere, ruhigere Form der Freude
5. **Eins-Gerichtetheit des Geistes** [cittakaggatā | cittassekaggatā]
Andere Übersetzung: Einspitzige Ausrichtung des Geistes

Die 5 Jhāna-Faktoren und die 5 Hindernisse

5 Jhāna-Faktoren

Eins-Gerichtetheit d. Geistes
Verzückung
Anfängliche Hinwendung
Freude
Kontinuierliches Verweilen

5 Hindernisse

→ Sinnliches Begehren
→ Übelwollen
→ Trägheit & Unklarheit
→ Rastlosigkeit & Sorgen
→ Skeptischer Zweifel

Die 3 Stufen von Samādhi durch Samatha

1. Anfängliche Konzentration [parikamma-samādhi]

- Auch *Anfängliche Sammlung* genannt
- Anfängliche, noch ziemlich unterentwickelte Konzentration am Anfang des Weges
- Muss noch vertieft, verfeinert und vor allem stabilisiert werden

2. Zugangs-Konzentration [upacāra-samādhi]

- Auch *Angrenzende Sammlung* genannt
- Die 5 Hindernisse kommen zur Ruhe - der Geist kommt zur Ruhe
- Die 5 Jhāna-Faktoren beginnen sich zu entfalten - stehen aber noch nicht in voller Blüte
- Konzentration vertieft & stabilisiert sich immer mehr - nähert sich dem vollem Samādhi

3. Volle Konzentration [appanā-samādhi]

- Auch *Volle Sammlung* genannt
- Die vollständige, einsgerichtete Sammlung d. Geistes auf dem Meditationsobjekt

Volle Einsgerichtete Konzentration [appanā-samādhi]

Wenn der Meditierende nun im Laufe seiner weiteren regelmäßigen Meditationspraxis den Geist weiterhin von den Hindernissen freihalten kann und sich immer mehr an die ruhige und konzentrierte Sammlung auf dem Meditationsobjekt gewöhnt, dann kann sich die Zugangs-Konzentration / angrenzende Sammlung immer weiter vertiefen und stabilisieren.

Dadurch gewinnen die 5 Jhāna-Faktoren an Stärke und Stabilität - bis sie dann zu einem Zeitpunkt entlang des Weges zur vollen Blüte gelangen. Dann kann der Geist sich voll und ganz in das Meditationsobjekt hinein versenken. Dadurch erfährt der Meditierende die Volle Einsgerichtete Konzentration / Volle Sammlung [appanā-samādhi] - die vollständige Sammlung / Versenkung / Konzentration des Geistes auf das Meditationsobjekt.

Hier hat sich der Geist dermaßen stabil auf dem Meditationsobjekt niedergelassen, dass es in der Konzentration / Sammlung des Meditierenden zu keinerlei Schwankungen mehr kommt. Die Zugangs-Konzentration / die Angrenzende Sammlung war noch mit einem Kind verglichen, welches gerade im Begriff ist Laufen zu lernen und zunächst nur ein paar wenige wackelige Schritte gehen kann. Die Volle Sammlung nun ist mit einem kräftigen, ausgewachsenen Menschen vergleichbar, der sich ohne jegliche Schwierigkeiten in den aufrechten Stand begeben kann und in der Lage ist, ohne Schwankungen und mit voller Trittsicherheit zu gehen, wohin auch immer er will.

Die 4 Jhānas

Auch hier erneut der Hinweis: Die Theorie und Praxis der Jhānas kann erneut eigentlich einen eigenen Themenbereich füllen. In diesem Grundlagenkurs stellen wir die Jhānas jedoch etwas allgemeiner vor und beschränken uns auf einige Hauptaspekte.

Die Darstellung der Jhānas hier basiert auf der Vortragsreihe zum gleichen Thema von Bhikkhu Bodhi - entlang der systematischen Darstellungen des Theravāda-Abhidhamma. Der Theravāda-Abhidhamma ist im Vergleich zu den frühesten überlieferten Lehrreden des Buddha zeitlich etwas jünger anzusiedeln. Bhikkhu Bodhi fokussierte sich auf die Vorstellung der Hauptfaktoren der einzelnen Jhānas - ich werde also nicht noch zusätzliche Geistesfaktoren aufzählen, die bei manchen Jhānas im Hintergrund parallel zu den Hauptfaktoren ebenfalls aktiv bzw. vorhanden sind. Dadurch wird alles etwas übersichtlicher - und für die Grundlagen / einen ersten Überblick ist das völlig ausreichend.

Bei fortschreitendem Interesse und Erfahrung kann man sich dann immer noch mehr im Detail mit diesen Meditationsstufen befassen. Sobald wir in Buddhas Weg wieder einmal auf diesem Gebiet erfahrene Meditationslehrer wie Bhante Dhammadipa für Meditations-Kurse eingeladen haben, lasse ich es euch hier oder über unseren Newsletter wissen.

Mit der Vollen Konzentration / Vollen Sammlung [Appanā Samādhi] geht die Erfahrung der ersten meditativen Vertiefung / dem ersten Jhāna einher. Der Begriff Jhāna wird oft mit Vertiefung übersetzt - wir können aber auch weiter den Pali-Begriff verwenden.

Es gibt 4 Jhānas - 4 Stufen meditativer Vertiefung. Und jede dieser Vertiefungen ist feiner, ruhiger und stiller, als die vorherige. Die 4 Jhānas haben keine spezifischen Namen - man bezeichnet sie der Einfachheit halber bloß als das Erste Jhāna, das Zweite Jhāna, das Dritte Jhāna und das Vierte Jhāna.

Die 4 Jhānas nennt man auch die „Rūpa-Jhānas“ - die *Feinkörperlichen Vertiefungen*. Denn in jeder dieser 4 Meditationsstufen ist die sich vertiefende Ruhe / Konzentration immer mit - wenn auch sehr feinen und subtilen - Körperwahrnehmungen verbunden. Jedes Jhāna besteht aus / beinhaltet ein spezifisches Set von Faktoren:

Das Erste Jhāna

Die 5 Faktoren des Ersten Jhāna sind die 5 Jhāna-Faktoren, die bereits vorgestellt wurden

- **Anfängliche Hinwendung zum Meditationsobjekt** [vitakka]
- **Kontinuierliches Verweilen auf dem Meditationsobjekt** [vicāra]
- **Verzückung** [pīti]
- **Freude** [sukha]
- **Eins-Gerichtetheit des Geistes** [cittakaggatā | cittassekaggatā]

Im Ersten Jhāna sind diese Faktoren zur vollen Blüte und Stabilität gelangt. Doch mit fortschreitender Übung kann die Vertiefung / Sammlung des Geistes sogar eine noch tiefere und noch ruhigere Ebene meditativer Sammlung erreichen: Das Zweite Jhāna.

Das Zweite Jhāna

Das Zweite Jhāna ist also eine noch tiefere und noch ruhigere Form der Sammlung. Daher unterscheiden sich auch die Faktoren des Zweiten Jhānas von denen des Ersten Jhānas: Durch die noch weiter fortgeschrittene Vertiefung sind zwei Faktoren des Ersten Jhānas nicht mehr vorhanden / lösen sich auf - nämlich die aktiv aufrechterhaltenen Faktoren der Anfänglichen Hinwendung und des Kontinuierlichen Verweilens.

Denn der Geist ist nun bereits vollkommen stabil und ohne jegliche Schwankung auf dem Meditationsobjekt gesammelt - der Meditierende braucht keine aktive Bemühung mehr, um seinen Geist dem Meditationsobjekt zuzuwenden und ihn dort verweilen zu lassen. Die Faktoren, die das Zweite Jhāna ausmachen sind daher nun:

- **Verzückung** [pīti]
- **Freude** [sukha]
- **Eins-Gerichtetheit des Geistes** [cittakaggatā | cittassekaggatā]

Auch das Zweite Jhāna kann was die Reinheit und Vertiefung der Sammlung und Ruhe des Geistes angeht noch weiter entwickelt und kultiviert werden. Dadurch erreicht / erfährt der Meditierende das Dritte Jhāna.

Das Dritte Jhāna

Das Dritte Jhāna ist also erneut eine noch tiefere, ruhigere Form der Sammlung. Auch hier unterscheiden sich die Faktoren, welche das Dritte Jhāna ausmachen von denen des Zweiten Jhānas: Durch die noch weiter fortgeschrittene Ruhe des Geistes löst sich als nächstes der Faktor Verzückung [Pīti] auf: Die sich immer weiter vertiefende Ruhe des Geistes lässt auch diesen vergleichsweise gröberen und intensiveren Faktor „Verzückung“ zur Ruhe kommen. Die Faktoren, die das Dritte Jhāna ausmachen sind daher nun:

- **Freude** [sukha]
- **Eins-Gerichtetheit des Geistes** [cittakaggatā | cittassekaggatā]

Auch das Dritte Jhāna kann was die Reinheit und Vertiefung der Sammlung und Ruhe des Geistes angeht noch weiter entwickelt und kultiviert werden. Dadurch erreicht / erfährt der Meditierende das Vierte Jhāna.

Das Vierte Jhāna

Das Vierte Jhāna ist also auch wieder eine noch tiefere, ruhigere Form der Sammlung. Die Faktoren, welche das Vierte Jhāna ausmachen unterscheiden sich erneut von denen des Dritten Jhānas: Durch die noch weiter fortgeschrittene Ruhe des Geistes löst sich als nächstes der Faktor Freude [Sukha] auf: Die sich immer weiter vertiefende Ruhe des Geistes lässt nun sogar die ohnehin schon ruhigere, subtilere und stillere Form der Freude / Wonne / Seligkeit zur Ruhe kommen. Mit dem zur Ruhe kommen des Faktors Freude, entfaltet sich ein anderer Faktor, der das Vierte Jhāna begleitet: Der Faktor Gleichmut [upekkhā]. Die Faktoren, die das Vierte Jhāna ausmachen sind daher nun:

- **Eins-Gerichtetheit des Geistes** [cittakaggatā | cittassekaggatā]
- **Gleichmut** [upekkhā]

Der Weg durch die Jhānas

Nachdem wir uns nun die 4 Jhānas kurz mit ihren spezifischen Faktoren angeschaut haben, gehen wir nun noch einmal etwas mehr im Detail diese Vertiefungsstufen durch und stellen vor, wie ein idealer Meditierender die Jhānas vollkommen meistert.

Das Meistern des Ersten Jhānas

Nachdem der Meditierende das Erste Jhāna erreicht hat, ist der Übergang zum Zweiten Jhāna keine unmittelbare Angelegenheit. Zunächst einmal muss sich der Meditierende mit dem Ersten Jhāna wirklich vertraut machen. Er muss das Erste Jhāna über längere Zeiträume hinweg immer wieder erreichen und stabilisieren, bis er das Erste Jhāna zu einem gewissen Grad gemeistert hat - das bedeutet, dass es ihm keine großen Schwierigkeiten macht, seinen Geist in den Zustand der meditativen Sammlung des Ersten Jhānas zu bringen - wann immer er möchte, kann er seinen Geist in diese Stufe der Vertiefung bringen. Genauso wichtig bei der Meisterung einer solch tiefen Stufe der Meditation, ist die Fähigkeit, ohne Schwierigkeiten wieder aus ihr „aufzutauchen“, nicht an ihr anzuhängen und sich nicht in ihr zu verlieren.

Wenn nun der Meditierende das Erste Jhāna gemeistert hat, kann er bei genauerer Untersuchung der Erfahrung dieser Vertiefungsstufe erkennen, dass auch dieser äußerst angenehme Zustand des Ersten Jhāna noch einige - wenn auch äußerst subtile - Unvollkommenheiten aufweist. Er erkennt, dass sein Geist in der Lage ist, eine noch tiefere Ruhe, Stille und Frieden erreichen zu können - denn die Ruhe und Stille des Geistes im Ersten Jhāna wird immer noch auf eine sehr subtile Weise „gestört“ durch die vergleichsweise aktiveren, gröberen und mit Bemühung verbundenen Faktoren der Anfänglichen Hinwendung und des Kontinuierlichen Verweilens.

Das Meistern des Zweiten Jhānas

Dies erkennend versucht der Meditierende nun, einen noch tieferen Zustand meditativer Sammlung zu erreichen - das Zweite Jhāna. Hierfür bemüht sich der Meditierende darin, die Sammlung / Konzentration des Geistes noch ruhiger und subtiler werden zu lassen. Haben die dafür nötigen geistigen Faktoren eine gewisse Reife erreicht, kommen die Faktoren der Anfänglichen Hinwendung und des Kontinuierlichen Verweilens zur Ruhe. Dadurch erfährt der Meditierende das Zweite Jhāna - welches aus den Faktoren Verzückung, Freude und Einsgerichtetheit des Geistes besteht.

Hier wiederholt sich der gleiche Prozess des Ersten Jhānas: Der Meditierende stabilisiert zunächst einmal die neue Erfahrungen des Zweiten Jhānas - bis zu dem Punkt an dem er das Zweite Jhāna gemeistert hat. Anschließend kontempliert er auch hier über subtile Unvollkommenheiten des Zweiten Jhāna. Er erkennt, dass der nächst gröbere Faktor, den er auflösen kann, der Faktor „Verzückung“ ist - die vergleichsweise gröbere und intensivere Form von Freude.

Das Meistern des Dritten Jhānas

Dies erkennend versucht der Meditierende nun, einen noch tieferen Zustand meditativer Sammlung zu erreichen - das Dritte Jhāna. Hierfür bemüht sich der Meditierender erneut darin, die Sammlung / Konzentration des Geistes noch ruhiger und subtiler werden zu lassen. Haben die dafür nötigen geistigen Faktoren eine gewisse Reife erreicht, kommt der Faktor der Verzückung zur Ruhe. Dadurch erfährt der Meditierende das Dritte Jhāna - welches aus den Faktoren Freude und Einsgerichtetheit des Geistes besteht.

Hier wiederholt sich erneut der gleiche Prozess des Stabilisierens und Meisterns: Der Meditierende stabilisiert zunächst einmal die neue Erfahrungen des Dritten Jhānas - bis zu dem Punkt an dem er das Dritte Jhāna gemeistert hat. Anschließend kontempliert er auch hier über die subtile Unvollkommenheit des Dritten Jhāna. Er erkennt, dass der nächst gröbere Faktor, den er auflösen kann, der Faktor „Freude“ ist - die ruhigere und stillere Form innerer Wonne und Seligkeit. Selbst das äußerst ruhige und angenehme Gefühl von Wonne hinterlässt immer noch Rückstände geistiger Aktivität, die eine vollständige Ruhe des Geistes verhindern.

Das Meistern des Vierten Jhānas

Dies erkennend versucht der Meditierende nun, einen noch tieferen Zustand meditativer Sammlung zu erreichen - das Vierte Jhāna. Hierfür bemüht sich der Meditierender erneut darin, die Sammlung / Konzentration des Geistes noch ruhiger und subtiler werden zu lassen. Haben die dafür nötigen geistigen Faktoren eine gewisse Reife erlangt, kommt zunächst der Faktor der Freude zur Ruhe. Mit dem Auflösen des Faktors Freude tritt nun ein anderer Faktor in den Vordergrund - der Faktor Gleichmut. Gleichmut hat sich zwar auch in vorherigen Stufen bereits langsam begonnen zu entfalten, gelangt aber erst jetzt zu seiner vollen Blüte als ein vollständiger Jhāna-Faktor des Vierten Jhānas. So also erfährt der Meditierende dann auch das Vierte Jhāna - welches aus den Faktoren Gleichmut und Einsgerichtetheit des Geistes besteht.

Im Vierten Jhāna erfährt der Geist vollständige Ruhe / Stille - vollkommen ruhig und friedvoll. Hier wiederholt sich erneut der gleiche Prozess des Stabilisierens und Meisterns: Der Meditierende stabilisiert zunächst einmal die neue Erfahrungen des Vierten Jhānas - bis zu dem Punkt an dem er es gemeistert hat.

Die 4 Formlosen Vertiefungen [arūpa-āyatana]

Bereits die tiefe Ruhe und Stille des Ersten Jhānas ist für uns Anfänger auf dem Weg der Meditation eher schwer vorstellbar, da unser Geist kaum vergleichbare Erfahrungen aus dem Alltag kennt. Es kann daher umso schwerer vorzustellen sein, dass sogar über das Vierte Jhāna hinaus noch 4 weitere Stufen meditativer Vertiefung [Samādhi] existieren, die ein Meditierender erfahren kann: Die 4 Formlosen Vertiefungen [Arūpa-Āyatana], die in manchen buddhistischen Kommentaren auch die 4 Formlosen Jhānas genannt werden.

Vereinfacht und verkürzt erklärt nennt man diese Meditationsstufen formlos / körperlos / nicht-materiell, weil die Ruhe / Konzentration, die sich durch diese Meditationsstufen vertieft und ausweitert, nicht mehr mit Körperwahrnehmungen verbunden ist.

In der Lehre des Buddhas sind diese 4 Formlosen Vertiefungen keine Voraussetzung für die Verwirklichung von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna. Der Buddha selbst hat auf seinem Weg zur vollkommenen Buddhaschaft jedoch auch diese Meditationsstufen gemeistert - denn als Lehrer des Weges zur Befreiung muss er sich wirklich bis in die letzten Winkel des Geistes und damit auch mit allen möglichen meditativen Vertiefungen auskennen, um wirklich mit vollem Erfahrungswissen den Weg lehren zu können, der tatsächlich zur endgültigen Befreiung von Leid führt.

Denn manche Meditierende verwechseln die Ruhe und Stille dieser äußerst tiefen Erfahrungen mit Erleuchtung / Nirvāna oder haften einfach an den angenehmen Wahrnehmungen meditativer Vertiefung an, ohne sich weiter mit dem Weg der Befreiung und der dafür notwendigen Kultivierung von Einsicht und Weisheit zu beschäftigen. Hier kann dann der Buddha auf Grundlage seiner eigenen Erfahrungen / Meisterung all dieser Vertiefungen genau erläutern, welche weiteren Schritte notwendig sind, um dann wahre Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna zu verwirklichen.

Die Namen der 4 Formlosen Vertiefungen beziehen sich auf das „Objekt“, auf welches sich in der jeweiligen Stufe die Wahrnehmung richtet:

- **Die Vertiefung der „Raum-Unendlichkeit“**
- **Die Vertiefung der „Bewusstseins-Unendlichkeit“**
- **Die Vertiefung der „Nichtsheit“ [Nothingness]**
- **Die Vertiefung von „Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung“**

Dies sind also unvorstellbar tiefe Formen von Samādhi, die für uns eigentlich kaum geistig greifbar oder einzuordnen sind. Die 4 Jhānas können wir uns vielleicht noch vereinfacht als sehr viel intensivere Formen von innerer Ruhe und Entspannung vorstellen - selbst wenn diese Vergleiche der Realität der Jhānas nicht gerecht werden. Die 4 Formlosen Vertiefungen aber können wir uns noch schwerer vorstellen, da sie über unseren gewöhnlichen alltäglichen Erfahrungshorizont hinausgehen.

Konzentration als Grundfaktor geistiger Sammlung

Manche Personen erfahren bei ganz gewöhnlichen Aktivitäten im Alltag ganz spontan für kurze Momente einen wirklich ruhigen und tief gesammelten Geist - ohne aber dafür bewusst eine meditative Geisteshaltung bemüht zu haben. Solche Erfahrungen geben uns vielleicht einen Vorgeschmack oder eine Ahnung darüber, was durch die *bewusste* Kultivierung des Geistes in Sachen meditativer Vertiefung möglich wäre - sei es nun direkt entlang der Vipassanā-Meditation selbst oder eben wie gerade beschrieben durch die systematische Übung der Samatha-Meditation, auf deren Grundlage man sich dann später der Vipassanā-Meditation zuwendet.

Es gibt also viele unterschiedliche Formen und Stufen meditativer Sammlung: Die *anfängliche Konzentration* als vergleichsweise gewöhnliche, instabile und noch nicht wirklich ausgebaute Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren; dann haben wir die sich allmählich vertiefende und stabilisierende Sammlung der *Zugangs-Konzentration* kennen gelernt; und von der *Vollen Konzentration* ausgehend haben wir nun die 4 Jhānas und die 4 Formlosen Vertiefungen kennen gelernt.

Die unterschiedlichen Formen geistiger Sammlung haben eine gemeinsame Grundlage: Ein gewisses Maß an Konzentration / innerer Stille / innerem Fokus. Worin sie sich unterscheiden ist im Grunde die Reinheit, Tiefe und Kraft dieser Konzentration.

Ganz grob vereinfacht können wir die verschiedenen Stufen von Konzentration sinnbildlich mit den unterschiedlichen Verarbeitungsformen von Milch vergleichen. Rohmilch kann in ganz unterschiedlich „konzentrierte“ Produkte weiterverarbeitet werden: Zu Buttermilch; zu Joghurt; zu Sahne; zu Butter; zu Ghee / Butterschmalz. All diese Produkte haben als gemeinsame Ausgangszutat die Rohmilch und unterscheiden sich im Grunde nur im Grad ihrer Weiterverarbeitung.

Oder stellen wir uns einen Fahnenmast vor, an dem 8 Fahnen auf unterschiedlichen Höhen aufgezogen sind. Die Fahnen symbolisieren die verschiedenen Stufen meditativer Vertiefung: Die niedrigste Fahne steht für das Erste Jhāna, die zweithöchste Fahne für das Zweite Jhāna usw. bis zur höchsten Fahne, die für die Vierte Formlose Vertiefungen steht. Jede dieser 8 Fahnen wurden am gleichen Fahnenmast aufgezogen. Der Fahnenmast steht daher für Samādhi, die Konzentration.

Am untersten Boden des Fahnenmastes gibt es keine aufgezogene Fahne - d.h. hier ist noch nicht genügend Samādhi vorhanden, um die Fahne des Ersten Jhānas zu hissen. Erst ab einer gewissen Stärke von Samādhi kann das Erste Jhāna „aufsteigen“. Mit immer stärkerem Samādhi kann eine Vertiefung nach der anderen am Fahnenmast von Samādhi „gehisst“ werden. Ist der geistige Fahnenmast Namens Samādhi nicht „hoch“ genug - d.h. nicht stark / stabil / gesammelt genug - dann kann man auch noch keine der Jhāna-Fahnen aufsteigen lassen.

Welche Stufe von Samādhi ist für Erleuchtung nötig?

Ein gewisses Maß an Konzentration ist natürlich Grundvoraussetzung für die Kultivierung von Einsicht in die wahre Natur der Dinge / für die Kultivierung von Weisheit, die zur Befreiung von Leid führt - wir brauchen eine gewisse Konzentration, damit unser Geist klar und tief genug in die wahre Natur von Körper und Geist hineinschauen kann. Welches Maß bzw. welche Form / Stufe von Samādhi aber sind nun tatsächlich notwendig, um die Weisheit die zur Befreiung von Leid führt verwirklichen zu können?

Definition von Rechter Konzentration [Sammā-Samādhi]

Im Edlen Achtfachen Pfad wird der Faktor „Rechte Konzentration“ - Sammā-Samādhi - an vielen Stellen der Lehrreden des Buddhas anhand der Verwirklichung der 4 Jhānas erläutert / definiert - zB. im Vibhaṅgasutta [Saṃyutta Nikāya 45.8]. Ob nun aber das Erste Jhāna allein ausreicht, um die Weisheit der Befreiung entfalten zu können, oder ob sie bloß für die Verwirklichung der ersten Erleuchtungsstufe [Strom-Eintritt] ausreicht oder aber ob für die Weisheit der Befreiung nicht sogar doch alle 4 Jhānas gleichermaßen kultiviert werden müssen - dazu gibt es unterschiedliche Standpunkte.

Diese werde ich hier jetzt aber nicht alle aufführen - denn dazu bräuchten wir eine Menge an Hintergrundwissen aus den Lehrreden zu diesem Thema, zusätzliches Wissen im Bezug auf die Vier Stufen der Erleuchtung [hierzu später mehr] und auch eine Menge Wissen über die verschiedenen Kommentare und Erläuterungen unterschiedlicher Meditations-MeisterInnen, LehrerInnen und GelehrtenInnen. Und wenn wir *wirklich* Gewissheit haben wollen, welche Form von Konzentration notwendig ist, um Befreiung von Leid / Erleuchtung / Nirvāna zu verwirklichen, dann bleibt uns eigentlich nichts anderes übrig, als den Weg selbst zu gehen und es auszuprobieren / umzusetzen :)

Das Einzige, wo relativ große Einigkeit besteht ist, dass die Verwirklichung der Formlosen Vertiefungen keine Voraussetzung für die Verwirklichung von Erleuchtung zu sein scheint - da sie bspw. in den Erläuterungen des Edlen Achtfachen Pfades unter dem Faktor Rechte Konzentration nicht aufgeführt sind. Die Formlosen Vertiefungen sind also bloß als *eine* mögliche *weitere* Form von meditativer Vertiefung - sie sind aber kein notwendiges Werkzeug für die Verwirklichung von Befreiung.

Die vollständige Auflösung der Geistestrübungen

In all diese verschiedenen Stufen von Samādhi - in den Jhānas sowie in den Formlosen Vertiefungen - sind die Geistestrübungen von Gier und Hass sowie deren Sprösslinge zwar vollkommen zur Ruhe gebracht worden - aber sie sind noch nicht vollkommen aufgelöst oder entwurzelt. Sie liegen nur vorübergehend friedvoll schlummernd am Grunde des Geistes. Sie haben daher immer noch das Potential, aufgeweckt / getriggert zu werden und an die Oberfläche des Geistes aufzusteigen, von wo aus sie sich auch jederzeit wieder in sprachlichen und/oder körperlichen Handlungen manifestieren können. Wir erinnern uns an das Sinnbild der Kobra, die sich in einem leeren Ameisenhägel zusammenrollt und zur Ruhe legt, sich aber jederzeit wieder erheben und zubeißen kann, sobald sie gestört oder aufgeweckt wird.

Die Geistestrübungen sind deshalb noch nicht völlig entwurzelt, weil ihre Hauptwurzel noch vorhanden ist: Diese Hauptwurzel ist der Faktor der Unwissenheit [avijjā], welche unseren Geist verdunkelt und verhindert, dass wir die wahre Natur / Realität der Dinge so erkennen können, wie sie wirklich ist. Wenn wir also verhindern wollen, dass die schlummernden Geistestrübungen sich immer wieder erheben, dann müssen wir deren Hauptursache, den Faktor Unwissenheit / Verblendung / Unklarheit des Geistes auflösen.

Und das einzige Gegenmittel, welches Unwissenheit ein für alle mal auflösen kann, ist Pañña / Weisheit - die Einsicht in die Wahre Natur der Dinge. Und um diese zu kultivieren, wendet sich der Meditierende nun mit seinem durch Konzentration geschärften Geist der Einsichts-Meditation [Vipassanā] zu. **Damit geht es dann beim nächsten Mal weiter.**