

Grundlagen des Buddhismus - 32 - Meditation Teil 3

Kurzer Rückblick:

Samatha & Vipassanā in den Lehrreden des Buddha

- Viele Lehrreden [Suttas] betonen die Verbindung von Samatha und Vipassanā [Kultivierung von Konzentration/Sammlung und Kultivierung von Einsicht/Weisheit]

Zwei Ansätze buddhistischer Meditation

- **Ansatz 1:** *Erst Samādhi - Dann Vipassanā*
Zuerst Kultivierung von Konzentration durch unverändertes Meditationsobjekt - dann Anwendung dieser Konzentration auf Kontemplation der 4 Grundlagen der Achtsamkeit.
- **Ansatz 2:** Direkter Beginn mit Vipassanā
Konzentration via Fokus auf ständige Veränderung des Objektes - Moment zu Moment. Auch diese Konzentration kann stark genug werden, um auf die Kontemplation der 4 Grundlagen der Achtsamkeit / Wahre Natur der Dinge angewendet zu werden.

Welchen Ansatz wählen?

- Temperament / Charakter: Die einen tendieren hierhin, die anderen dorthin
- Buddhistische Tradition: Je nach Tradition wird eventuell ein Ansatz favorisiert
- MeditationslehrerInnen: Lehren oft den Ansatz, den sie selbst gut kennen & praktizieren.

Vorbereitende / Unterstützende Aspekte:

- **Die Drei Trainings-Kategorien:** Tugend, Konzentration und Weisheit
Tugend ist die Basis für Meditation - Meditation die Basis für Weisheit
Zufluchtnahme + die 5 Tugenden sind Unterstützung für die Basis von Tugend
- **Zufluchtnahme zu den 3 Juwelen:** Buddha, Dharma und Sangha
Bewusster Entschluss, den spirituellen Weg entlang dieser Lehre auszurichten
- **5 Tugenden** [Silas; Achtsamkeitsübungen]: Bewusster Entschluss, destruktive Handlungen aufzugeben, die uns selbst und anderen Wesen Leid bringen.

Samatha-Meditation

- **Einsgerichtetheit des Geistes [cittassekaggatā]:**
Die Sammlung / der Fokus des Geistes auf einem einzelnen Meditationsobjekt.
- **Meditationsobjekt [kammaṭṭhāna]** = Feld / Ort / Bereich der Arbeit
Auswahl eines für Samatha-Meditation gut geeigneten Objektes - zB. Atem
- **Geist auf Meditationsobjekt richten:** andere Sinneseindrücke & Gedanken loslassen
Wander der Geist weg, dann kurz bemerken und zum Meditationsobjekt zurückkehren.

Die 5 Hindernisse [pañca nivāraṇa]:

- **Begehren n. angenehmen Sinneseindrücken** [kāmacchanda] Sinnbild: Buntes Wasser
- **Übelwollen** [byāpāda] Sinnbild: Kochendes Wasser
- **Trägheit + Unklarheit d. Geistes** [thīna-middha] Sinnbild: Stagniertes, veralgtes Wasser
- **Rastlosigkeit + Sorgen** [uddhacca-kukkucca] Sinnbild: Vom Wind aufgewirbeltes Wasser
- **Skeptischer Zweifel** [vicikicchā] Sinnbild: Schlammiges, trübes Wasser

Umgang mit den 5 Hindernissen

Egal ob man zunächst Samatha-Meditation und dann im Anschluss Vipassanā übt oder ob man direkt mit Vipassanā einsteigt - in beiden Fällen muss ein gewisses Maß an Konzentration kultiviert werden. Und um das schaffen zu können muss der Meditierende einen geschickten Umgang mit den 5 Hindernisse finden - damit sich diese inneren Hindernisse allmählich beruhigen bzw. auflösen können. Nun wollen wir uns anschauen, welchen Umgang und welche Methoden der Buddha hierzu empfohlen hat.

Allgemeine Methoden

1. Bemerken - Loslassen - Zurückkehren

Wenn man bemerkt, dass der Geist abschweift oder eines der Hindernisse sich regt und den Geist vom Meditationsobjekt ablenkt, ist die naheliegendste Antwort darauf, der Geist wieder auf das Meditationsobjekt auszurichten - ohne sich von den abgeschweiften Gedanken oder dem sich regenden inneren Hindernis stören zu lassen. Man sollte sich nicht sofort großartig aus der Ruhe bringen lassen, sich sorgen und denken „Oje, da kommt Rastlosigkeit auf - Herrje! Wo kommt die denn jetzt plötzlich her? Und wie kriege ich die jetzt schnell wieder in den Griff?“ Denn Hindernisse können an Kraft und Einfluss gewinnen, je mehr man sich mit ihnen auf eine ungeschickte Art und Weise beschäftigt.

Auch wenn man sich über wandernde Gedanken oder ein auftretendes Hindernis aufregt und versucht es mit Zwang oder innerem Druck zu unterdrücken, gewinnt das Hindernis dadurch oft mehr Kraft, als dass es nachlässt. Je mehr man den Hindernissen Aufmerksamkeit schenkt, ihnen hinterher rennt oder sich von ihnen „unterhalten“ lässt, desto mehr gewinnen sie an Schwungkraft.

Stattdessen empfiehlt der Buddha, nur kurz zu bemerken, was gerade geschieht bzw. geschehen ist, das Geschehene / Bemerkte wieder loszulassen und direkt wieder zum Meditationsobjekt zurückzukehren. Das stetige Zurückkehren zum Meditationsobjekt nimmt den Hindernissen Schwungkraft, nimmt ihnen den Wind aus den Segeln und unterbricht die oft damit zusammenhängende Kette wandernder Gedanken.

Auf diese Weise kann der Meditierende seinen Geist relativ leicht wieder auf das Meditationsobjekt ausrichten und seine Praxis der Meditation fortsetzen.

2. Den Fokus auf das Hindernis richten

Wenn wandernde Gedanken oder ein bestimmtes Hindernis jedoch hartnäckiger sein sollten und es schwerer fällt, diese loszulassen und zum Meditationsobjekt zurück zu kehren, kann man als eine weitere Methode die bewusste Aufmerksamkeit direkt auf das Hindernis richten - allerdings nicht, in dem man den Hindernissen oder den mit ihnen verbundenen Gedanken verärgert oder besorgt hinterherrennt. Denn dies würde - so haben wir gerade gelernt - die Hindernisse nur füttern und stärken.

Stattdessen stellt man nun das jeweilige Hindernis in den Fokus der Aufmerksamkeit: Man versucht das Hindernis mit Achtsamkeit bewusst so wahrzunehmen, wie es gerade ist. Das gleichzeitig frische und ruhige Gewahrsein der Achtsamkeit ist mit der inneren Aufruhr oder Trägheit innerer Hindernisse unvereinbar und kann dazu führen, dass diese sich allmählich beruhigen und auflösen können.

Hat sich das Hindernis beruhigt oder hat es sich aufgelöst, kann man die Aufmerksamkeit nun wieder zurück auf das Meditationsobjekt richten und die eigentliche Praxis der Meditation weiter ausüben.

Gegenmittel bei spezifischen Hindernissen

Wenn jedoch das Hindernis stärkere Beharrlichkeit / Hartnäckigkeit aufweist, dann kann man auch zu einem vergleichsweise „stärkeren“ Gegenmittel greifen. Im vorherigen Ansatz wandte man sich mit Achtsamkeit dem Hindernis zu. Hier nun aber wendet man sich bewusst vom Hindernis ab - und richtet stattdessen die Aufmerksamkeit bewusst auf eine Qualität, die das *Gegenteil* des störenden Hindernisses darstellt.

Der Buddha hat für jedes der 5 Hindernisse spezifische Gegenmittel gelehrt, auf die man sich fokussieren kann, wenn das Hindernis besonders hartnäckig ist. Jedes einzelne der Hindernisse und jedes der Gegenmittel könnte eigentlich einen eigenen Abendvortrag füllen. Wir gehen sie in diesem Grundlagenkurs jedoch eher oberflächlich durch.¹

1. Gegenmittel bei starkem Begehren

1.1 Vergänglichkeit

Hier kontemplant man über den Aspekt der Vergänglichkeit von allen angenehmen Erfahrungen und Sinneseindrücken. Was auch immer man erfährt wird früher oder später sich verändern, vergehen, zerfallen, sich auflösen. Egal wie angenehm eine Erfahrung sein mag, früher oder später wird man von der Erfahrung und den damit verbundenen angenehmen Gefühlen getrennt. Diese Art der Kontemplation soll dem Meditierenden bewusst machen, dass die Anhaftung an und das Begehren nach diesen angenehmen Sinneseindrücken von dieser Perspektive aus gesehen nicht sehr viel Sinn macht - vor allem vor dem Hintergrund, dass der Meditierende sich ja auch auf dem Weg des Dharma befindet, der über die bedingten und vergänglichen Formen von Freude und Befriedigung hinauszugehen versucht, um den wahren Frieden von Nirvāna zu verwirklichen.

1.2 Kontemplation über die weniger begehrenswerten Teile des Körpers

Manchmal kann es sein, dass in der Meditation der / die Meditierende starkes Begehren im Bezug auf die körperlichen Anreize eines anderen Menschen fühlt. Wenn das Begehren und die damit verbundenen Gedanken oder geistigen Bilder durch die oben genannten Methoden nicht wirklich zur Ruhe kommen, kann man hier darüber kontemplieren, aus welchen eigentlichen weniger schönen und weniger begehrenswerten Bestandteilen der menschliche Körper zusammengesetzt ist. Wenn man sich die Einzelteile des menschlichen Körpers genau vor Augen führt, empfindet man diesen Einzelteilen gegenüber meist kaum Begehren oder Anziehung, sondern eher Neutralität oder sogar Abneigung - stellen wir uns nur die Knochen eines Menschen vor uns aufgehäuft vor; oder nur die Haut eines Menschen; oder nur die Muskeln; stellen wir uns die vielen Organe vor uns ausgebreitet vor; auch die vielen Flüssigkeiten im Körper wie Blut, Speichel, Eiter usw. sind für sich genommen wirklich keine besonders reizvollen Dinge usw. Wenn man sich die wahre Natur des menschlichen Körpers derartig vor Augen führt, kann es geschehen, dass die Gedanken und Gefühle von Begehren und Anhaftung sich langsam auflösen.

1.3 Zusätzlicher Aspekt

Allgemein wirkt es der Gewohnheit starken Begehrens entgegen, wenn man maßvoll konsumiert, isst und trinkt. Darüber hinaus ist auch allgemein eine losgelöste Achtsamkeit im Bezug auf Sinneseindrücke hilfreich.

¹ Wer sich auf Englisch etwas mehr damit beschäftigen mag, kann dies hier unter Einbezug vieler Zitate aus den Lehrreden Buddhas tun: <https://www.accesstosight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html>

2. Gegenmittel bei starkem Übelwollen

2.1 Liebende Güte

Bei starkem Übelwollen gegenüber Menschen / Lebewesen ist besonders Liebende Güte bekannt als ein direktes Gegenmittel. Liebende Güte im Buddhismus ist der Wunsch, dass man selbst sowie alle fühlenden Lebewesen glücklich, gesund und wohl sein mögen. Diese Eigenschaft kann als eine eigenständige Meditationsform geübt und kultiviert werden. Sie ist dem Hass und dem Übelwollen direkt entgegengesetzt. Diese Form der Meditation wird zu einem späteren Zeitpunkt noch etwas genauer vorgestellt.

Zusatz-Info: Liebende Güte ist auch ein Teil der sogenannten „4 Unermesslichen“. Auch die anderen 3 dieser Qualitäten können als Gegenmittel bei starkem Übelwollen angewendet werden. Diese 3 Qualitäten lauten: Mitgefühl - Mitfreude - Gleichmut.

2.2 Geduld

Wenn sich das starke Übelwollen jedoch auf bestimmte Situationen bezieht, dann ist auch die Qualität der Geduld ein gutes Gegenmittel, über welches man kontemplieren kann und auf das man die Aufmerksamkeit richten kann. Buddhisten können hier zB. reflektieren und kontemplieren, dass eine unangenehme Situation aus buddhistischer Sicht das Heranreifen vergangenen unheilsamen Karmas ist, welches man in der Vergangenheit durch eigene körperlichen, sprachlichen oder geistigen Handlungen erzeugt hat.

3. Gegenmittel bei starker Trägheit / Mattheit und Unklarheit des Geistes

Im Pacalāyamāna Sutta [AN 7.61] hat der Buddha eine ganze Reihe möglicher Methoden vorgestellt, die man bei Trägheit, Schläfrigkeit und Unklarheit des Geistes anwenden kann. Man kann diese Übungen als aufeinanderfolgende Möglichkeiten anwenden - wenn die Übung nicht hilft, kann man sich der nächsten zuwenden - und sobald durch eine der Übungen Trägheit und Schläfrigkeit überwunden worden sind, kann man sich wieder der eigentlichen Meditationspraxis und dem eigentlichen Meditationsobjekt zuwenden.

3.1 Der Trägheit zunächst keine Aufmerksamkeit schenken

Wie bereits weiter oben beschrieben, versucht man erst einmal nur zum eigentlichen Meditationsobjekt zurück zu kehren. Man bemerkt zwar, dass da etwas Trägheit oder Unklarheit war, aber man lässt es los und bringt den Geist zurück zum Meditationsobjekt.

3.2 Kontemplation über die Lehre Buddhas [Dharma]

Wenn dies jedoch nicht hilft und die Trägheit hartnäckiger ist, kann man auch das Meditationsobjekt wechseln und geistig die Lehre des Buddha kontemplieren / reflektieren.

3.3 Rezitation von Lehrreden und Texten

Wenn dies jedoch nicht hilft, kann man buddhistische Lehrreden oder Texte verbal / laut rezitieren, die man bereits auswendig gelernt hat.

3.4 Ohren und Gliedmaßen massieren

Wenn dies jedoch nicht hilft, kann man die Ohren und Gliedmaßen massieren / reiben. Dies regt die Blutzirkulation an und bringt Körper und Geist Wachheit und Vitalität.

3.5 Aufstehen - Gesicht waschen - Sich umschauen - Sternenhimmel betrachten

Wenn dies jedoch nicht hilft, kann man die Meditation unterbrechen, aufstehen und sich das Gesicht waschen. Anschließend schaut man nach rechts, nach Links, in alle Richtungen - und ist es noch / bereits Dunkel, soll das Betrachten des nächtlichen Sternenhimmels eine besonders klärende und erfrischende Wirkung auf den Geist haben.

3.6 Betrachtung / Visualisierung von Licht

Wenn dies jedoch nicht hilft, kann man die Aufmerksamkeit auf eine helle Lichtquelle oder innerlich visualisiertes / geistige Vorstellung von Licht richten. Man kann sich auch geistig helles Tageslicht vorstellen - egal ob es nun Nacht oder Tag ist, egal ob es um uns herum gerade hell oder dunkel sein sollte. Man versucht im eigenen Geist eine Qualität lichtvollen, klaren Strahlens aufkommen zu lassen - frei von jeglicher Verhüllung oder Unklarheit. Selbst die bloße innere Vorstellung von hellem Licht kann dem Geist neue Frische und Klarheit schenken.

3.7 Gehmeditation

Wenn dies jedoch nicht hilft, dann man sich in Gehmeditation üben - mit einem gesammelten Geist, der sich nicht zerstreut im Außen verliert, sondern achtsam auf das Gehen fokussiert bleibt.

3.8 Schlafen / Ausruhen

Wenn nun selbst in der Gehmeditation der Geist zu träge, schläfrig oder unklar sein sollte, hat der Meditierende alles getan, um der Schläfrigkeit / Unklarheit des Geistes Herr zu werden. In dem Fall ist es nun das Schlaueste, sich auszuruhen und Schlaf zu tanken. Hier empfiehlt der Buddha jedoch, selbst dies in einer achtsamen und bewussten Art und Weise anzugehen:

Zunächst lege man sich achtsam hin - der Buddha empfiehlt, sich zum Schlafen auf die rechte Seite zu legen. Bevor man nun achtsam atmend einschläft, empfiehlt der Buddha den Meditierenden, sich geistig kurz bewusst auf das Aufstehen am Ende des Schlafes zu fokussieren: Man denkt kurz an den vor uns liegenden Moment des Aufwachens und nimmt sich bewusst vor, direkt aufzustehen, sobald der Schlaf beendet ist bzw. der Wecker klingelt. Dies kann tatsächlich dazu führen, dass man sich beim Aufwachen an diesen bewussten Entschluss erinnert und mit einer größeren Klarheit, Wachheit und Entschlossenheit aufstehen kann. Ist der vorgenommene Zeitpunkt des Aufstehens gekommen, solle man dann also lieber unmittelbar aufstehen, als noch lange liegen zu bleiben. Der Buddha lehrte, man könne hierzu auf die Reflektion hinzunehmen: „Möge ich meine gewohnte Anhaftung an Schlaf, Schläfrigkeit und Unklarheit des Geistes loslassen.“

Diese auf Trägheit und Schläfrigkeit ausgerichteten Übungen sind besonders hilfreich für intensivere Meditations-Retreats, in denen man täglich mehrere Meditations-Einheiten praktiziert: Hier können die aufeinanderfolgenden Übungen dem Meditierenden helfen, bei hartnäckiger Trägheit oder Schläfrigkeit des Geistes nicht einfach direkt klein beizugeben. Man versucht trotz Unklarheit weiter, den Geist an Meditation, Dharma und Achtsamkeit zu binden. Denn gerade in intensiveren Meditations-Retreats kann es sein, dass uns der Geist nur vorgibt, schläfrig zu sein. Der Geist bzw. das Ego kann uns alle möglichen Gefühle und Phänomene vorspielen, um in alten Gewohnheiten und Komfortzonen zu verweilen - welche uns zwar spirituell nicht wirklich weiter bringen, aber viel bequemer, bekannter und angenehmer erscheinen. Diese stufenweise Gegenmittel bei Schläfrigkeit und Co. helfen dabei, dem Hindernis auf den Zahn zu fühlen und zu untersuchen: Hat man es hier mit tatsächlicher Erschöpfung zu tun, oder spielt das Ego nur etwas vor?

Natürlich kann man diese Übungen auch in der gewöhnlichen Alltagspraxis anwenden und mit ihnen Erfahrungen sammeln. Hierzu muss man nicht immer die genaue Abfolge durchlaufen. Man kann die einzelnen Übungen auch vereinzelt mit der Zeit ausprobieren, kennenlernen und mit ihrer Hilfe einen geschickten Umgang mit Trägheit, Trübheit und Schläfrigkeit des Geistes finden / kultivieren.

4. Gegenmittel bei starker Rastlosigkeit und Sorgen

4.1 Samatha-Meditation

Im Umgang mit Rastlosigkeit und Sorgen wird traditionell die Samatha-Meditation als Gegenmittel gelehrt - also die einsgerichtete Aufmerksamkeit auf ein einfaches, einzelnes Meditationsobjekt zB Achtsamkeit bezüglich des Ein- und Ausatmens. Je einfacher das Objekt, desto besser ist es für das zur Ruhe kommen eines rastlosen Geistes geeignet. Bringt man den rastlosen Geist immer wieder auf ein einfaches Meditationsobjekt zurück, können sich dadurch die Wellen und Wogen der Rastlosigkeit langsam beruhigen.

4.2 Meditative Betrachtung des Buddha

Eine weitere Möglichkeit des Umgangs mit dem rastlosen, sorgenvollen Geist, ist es, die Aufmerksamkeit auf eine figürliche oder bildliche Darstellung des Buddhas zu richten. Egal ob Buddhastatuen aus Sri Lanka oder Japan, egal ob chinesische Gemälde oder tibetische Thangka-Malereien - die vielen verschiedenen Darstellungen des Buddhas in den unterschiedlichen buddhistischen Traditionen haben alle etwas gemeinsam: Sie versuchen die *inneren* Qualitäten eines Buddhas in dessen *äußerer* Form zu vermitteln - Qualitäten wie inneren Frieden, Mitgefühl, Zufriedenheit, Liebende Güte u.v.m. Wenn man die entspannte und friedvolle Darstellung eines Buddhas achtsam betrachtet, können diese äußerlich dargestellten Qualitäten auf den rastlosen Geist abfärben und ihm dazu verhelfen, ganz allmählich wieder zur Ruhe zu kommen.

5. Gegenmittel bei starkem Skeptischem Zweifel

5.1 Gewissheit durch Studium, Untersuchung und Reflektion

Eine Form des Umgangs mit skeptischem Zweifel ist es, die betreffenden Themen durch Studium, Untersuchung und Reflektion tiefer zu ergründen. Wenn Zweifel oder Unklarheit im Bezug auf Aspekte der Lehre des Buddhas den Geist trüben, kann man sich mit diesen spezifischen Aspekten ganz gezielt näher beschäftigen - auch im Austausch mit buddhistischen LehrerInnen oder Dharma-Freunden. Manchmal kann es wirklich sehr hilfreich sein, die Perspektiven und Erfahrungen anderer praktizierender Personen zu hören. Dadurch können sich sowohl das eigene Verständnis als auch die eigene Erfahrung mit diesen Aspekten vertiefen und erweitern.

5.2 Andacht, Gebet und Rezitationen

Je nach Charakter, Situation und Veranlagung können auch Formen der Andacht, des Gebets oder der Rezitation buddhistischer Texte helfen, skeptischen Zweifel aufzulösen - vor allem, wenn man fühlt, dass man es weniger mit Verständnisproblemen im Bezug auf die Lehre oder Praxis zu tun hat, sondern viel mehr mit gewohnheitsmäßigem Zweifel an sich selbst und / oder unbegründetem und unproduktivem Pessimismus.

5.3 Entschlusskraft

Manchmal braucht es auch einfach nur ein gewisses Maß an innerer Entschlusskraft: Ein kräftiger Entschluss, mit der begonnen Praxis weiter zu machen und am Ball zu bleiben - anstatt immer dem gewohnheitsmäßig auftauchenden Argwohn, den vor sich hin blubbernden Fragen, und den inneren Unsicherheiten nachzugeben / hinterher zu rennen. Man entschließt sich fest dazu, bei der derzeitigen Praxis zu bleiben, um handfeste Erfahrungen zu sammeln, anstatt sich in Skepsis und innerer Unsicherheit zu verlieren.

Weitere Aspekte

Darüber hinaus gab der Buddha auch allgemein Rat dazu, wie man die „Nahrung“ / „Treibstoff“ der Hindernisse nach und nach verringern kann. Die folgenden Aspekte wirken bei *jedem* der vorgestellten Hindernisse gleichermaßen lindernd und präventiv - quasi als eine Art Patentrezept. Aspekt zwei und drei sind jedoch weniger unmittelbar in der Meditation anwendbar, als es die oben genannten Aspekte sind.

- **Studium & Reflektion über Ursache & Wirkung sowie Karma & seine Resultate**
- **Gute, tugendhafte FreundInnen**
- **Inspirierende, nützliche und verdienstvolle Gespräche**

Die 5 Faktoren meditativer Vertiefung [Jhāna-Faktoren]

Wenn der Meditierende die Praxis der Samatha-Meditation vertieft und auch geschickt mit den Hindernissen umgeht, sodass diese seinen Geist immer weniger aufwühlen oder betrüben, dann entfalten sich nach und nach die sogenannten 5 Jhāna-Faktoren.

Der Begriff Jhāna kann als meditative Vertiefung übersetzt werden und bezieht sich üblicherweise auf spezifische, besonders tiefe Formen meditativer Konzentration / Sammlung. Die 5 Jhāna-Faktoren hingegen gehen der tatsächlichen Erfahrung der Jhānas voraus. Diese Faktoren sind heilsame und angenehme Geistesfaktoren, die sich bei fortschreitender und kontinuierlicher Praxis allmählich entfalten, stabilisieren und verfeinern. Ab einem gewissen Punkt ergibt sich durch diese 5 Faktoren eine wahrhaftig tiefe und stabile Konzentration / Sammlung [Samādhi]. In voller Blüte kann ein Meditierender durch die 5 Jhāna-Faktoren und die dadurch entfaltete Samādhi-Konzentration auch die 4 Meditativen Vertiefungsstufen [4 Jhānas] erfahren.

Die 5 Jhāna-Faktoren:

- 1. Anfängliche Hinwendung zum Meditationsobjekt [vitakka]**
Weitere Übersetzung: Anfängliche Aufmerksamkeit
- 2. Kontinuierliches Verweilen auf dem Meditationsobjekt [vicāra]**
Weitere 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]**
Weitere Übersetzung: Einspitzige Ausrichtung des Geistes

Wir schauen uns diese 5 Faktoren nun etwas genauer an - auch hier wieder der Hinweis, dass wir uns aus zeitlichen Gründen eher oberflächlich mit diesen Themen beschäftigen.

Hinweis: Einige der folgenden Erklärungen stammen aus dem **Visuddhimagga** - eine bedeutende, systematische und sehr ins Detail gehende Abhandlung über die uns bereits bekannten 3 Trainingskategorien Tugend, Konzentration und Weisheit aus der Theravāda-Perspektive. Geschrieben ist es von dem buddhistischen Gelehrten Buddhaghosa im 5. Jahrhundert nach Christus. Der Inhalt dieses Werkes hat neben den Lehrreden des Buddhas in vielen Teilen auch Überlieferungen des Abhidharma als Grundlage, welcher auf das 3. Jahrhundert vor Christus zurück geht. Hinzu kommen auch Kommentare, die zwar nicht mehr zum ursprünglich buddhistischen Kanon hinzuzählen, aber sehr wertvolle Praxis- und Erfahrungswerte buddhistischer Praktizierender beinhalten.

Selbstverständlich mag kann man sich auch einzig auf die überlieferten Lehrreden des Buddhas allein stützen. Ich persönlich bin der Meinung, erläuternde Kommentare und Hintergrundinformationen sind äußerst wertvoll und können dabei helfen, die oft nicht einfach zu verstehenden Ursprungstexte besser nachvollziehen und einordnen zu können.

Das damit auch immer die Gefahr einhergeht, dass über die Jahrhunderte hinweg nach und nach Informationen hinzukommen, die ursprünglich bislang so noch nicht besprochen oder praktiziert worden sind und dass sich vielleicht auch Fehler oder Missverständnisse einschleichen können, ist natürlich immer möglich. Ebenso möglich ist es aber, dass man die Lehren Buddhas auch genauso missverstehen oder fehlinterpretieren kann, wenn man sich ohne weitere Erklärungen oder Erläuterungen erfahrener Lehrer einzig und allein auf die wenigen deutschen Übersetzungen der ursprünglichen Lehrreden des Buddha stützt.

Egal ob man nun die ursprünglichen Texte allein oder auch später geschriebene Kommentare und Erläuterungen zu Rate zieht - der Buddha riet stets, nicht beim Studium allein zu verweilen, sondern auch Vorträge erfahrener Praktizierenden hinzuzunehmen, sich mit erfahrenen Praktizierenden über das Gelernte und Gehörte auszutauschen, darüber zu kontemplieren, darüber zu reflektieren und es dann vor allem auch in die eigene Praxis umzusetzen. Nur dann kann man - ähnlich einem Goldschmied, der ein vermeintliches Stück Gold durch Brennen, Schneiden und Reiben testet - die Bedeutung der Lehre des Buddhas wirklich gründlich auf ihre Wahrheit hin testen und ihre wünschenswerten Resultate erfahren.

1. Anfängliche Hinwendung zum Meditationsobjekt [vitakka]

Die anfängliche Hinwendung [vitakka] ist der geistige Faktor, welcher den Geist auf das Meditationsobjekt ausrichtet. Die Funktion dieses Faktors ist es, unsere Aufmerksamkeit mit dem Meditationsobjekt zu verbinden. Natürlich passiert es besonders in den Anfängen unserer Meditationspraxis sehr häufig, dass unser Geist abschweift, abgelenkt wird und unsere Aufmerksamkeit dadurch das Meditationsobjekt verlässt. Jedes Mal, wenn wir dann den Geist bzw. unsere Aufmerksamkeit / Achtsamkeit wieder zurückführen und erneut auf das Meditationsobjekt ausrichten, ist damit der Faktor von Vitakka aktiv - die Hinwendung zum Meditationsobjekt.

2. Kontinuierliches Verweilen auf dem Meditationsobjekt [vicāra]

Der zweite Faktor - das Verweilen auf dem Meditationsobjekt [vicāra] - ist vorhanden, sobald der Geist bzw. unsere Aufmerksamkeit / Achtsamkeit auf dem Meditationsobjekt verweilt. Sobald unser Geist nicht mehr andauernd abschweift sondern sich entspannt und kontinuierlich des Meditationsobjektes gewahr ist, ist Vicāra vorhanden - das Verweilen auf dem Meditationsobjekt. Dieser Faktor sorgt dafür, dass der Geist sich auf / mit dem Meditationsobjekt verankern kann, sich dort niederlassen kann, sich dort sammeln kann.

Der Unterschied zwischen „Anfänglicher Hinwendung“ und „Kontinuierlichem Verweilen“ wird im Visuddhimagga anhand einiger leicht verständlicher Sinnbilder erläutert: Die „Anfängliche Hinwendung“ [vitakka] ist vergleichbar mit dem Anschlagen einer Glocke und „Kontinuierliches Verweilen“ [vicāra] ist der andauernde Klang / die andauernde Vibration der Glocke. „Anfängliche Hinwendung“ ist vergleichbar mit den Flügelschlägen eines Vogels, die er benötigt, um zum Flug abzuheben und das „Kontinuierliche Verweilen“ ist vergleichbar mit dem durch die Luft gleiten mit ausgebreiteten Flügeln. „Anfängliche Hinwendung“ ist verglichen mit „Kontinuierlichem Verweilen“ also ein gröberer Faktor. „Anfängliche Hinwendung“ bringt den Geist dem Meditationsobjekt entgegen. Und „Kontinuierliches Verweilen“ verankert / sammelt den Geist auf dem Meditationsobjekt.

3. Verzückung [pīti]

Der Faktor Verzückung ist eine vergleichsweise größere Form der Freude, welche durch das sich Sammeln des Geistes auf dem Meditationsobjekt entfalten kann. Die Erfahrung dieser Verzückung kann von unterschiedlicher Dauer und Intensität sein: Man kann diese Form der Verzückung für nur ein paar wenige kurze Momente tiefer Freude erfahren, die mal hier und mal dort aufblitzen und den Geist mit Freude erfüllen und erfrischen. Man kann auch für etwas längere Momente ein intensiveres Wohlgefühl erleben, welches in sanften Wellen Körper und Geist umspült und erfreut. Man kann aber auch länger anhaltendes, besonders intensives, Körper und Geist durchflutendes Wohlsein erfahren, welches manche Meditierende sogar als eine Art innere, meditative Ekstase oder ein inneres, meditatives Hochgefühl beschreiben.

4. Freude [sukha]

Der vierte Faktor hingegen - Sukha - ist eine vergleichsweise ruhigere, zufriedener und stillere Form der Freude. Hier geht es um ein stilleres Wohlgefühl, welches die sich vertiefende Meditationspraxis begleitet. Mit fortschreitender Entfaltung entfaltet sich diese stillere Form der Freude zu einer Form tiefer und zufriedener Wonne oder stiller Seligkeit - äußerst rein, friedvoll, ruhig, still. Diese Art der Freude ist um ein Vielfaches reiner und friedvoller, als es bei gewöhnlichen angenehmen Sinneseindrücken der Fall ist.

5. Eins-Gerichtetheit des Geistes [cittakaggatā | cittassekaggatā]

Der fünfte Jhāna-Faktor nun ist die Eins-Gerichtetheit des Geistes - damit ist meditative Konzentration gemeint: Der fokussierte und auf das Meditationsobjekt ausgerichtete und unabgelenkte Geist. Mit fortschreitender Praxis kann sich meditative Konzentration weiter entfalten und vertiefen - und mit dieser Vertiefung werden die anderen Jhāna-Faktoren genährt und stabilisiert.

Die 5 Jhāna-Faktoren und die 5 Hindernisse

Die 5 Jhāna-Faktoren wirken den 5 Hindernissen entgegen - jeder der 5 Jhāna-Faktoren ist einem spezifischen Hindernis zugeordnet. Jeder einzelne Jhāna-Faktor trägt also zur Überwindung und Auflösung eines spezifischen Hindernisses bei.

5 Jhāna-Faktoren

5 Hindernisse

Eins-Gerichtetheit d. Geistes	→	Sinnliches Begehren
Verzückung	→	Übelwollen
Anfängliche Hinwendung	→	Trägheit & Unklarheit
Freude	→	Rastlosigkeit & Sorgen
Kontinuierliches Verweilen	→	Skeptischer Zweifel

Wenn sich diese 5 Jhāna-Faktoren nach und nach im Geist entfalten, tragen sie dazu bei, dass sich die 5 Hindernisse im Geist des Meditierenden allmählich auflösen - allerdings nur solange der Meditierende die entsprechend nötige, stille Konzentration des Geistes aufrecht erhalten kann. Samatha-Meditation befreit den Geist des Meditierenden immer nur vorübergehend von gewissen Geistestrübungen - sie sind zwar Mithilfe der Sammlung des Geistes temporär zur Ruhe gekommen, aber noch nicht vollständig entwurzelt.

Die 3 Stufen von Samādhi durch Samatha

Zu Beginn der Meditationspraxis ist der Geist noch häufig abgelenkt. Es mag sein, dass man mehr Zeit damit verbringt, abzuschweifen und immer wieder den Geist zurück zum Meditationsobjekt zu bringen, als dass man auf eben diesem Objekt verweilt. Das ist völlig normal - alles braucht seine Zeit.

1. Anfängliche Konzentration [parikamma-samādhi]

Wie wir jetzt gelernt haben, beginnt der Meditierende aber mit der Zeit durch wachsende Erfahrung und geistigem Geschick einen guten Umgang mit den Hindernissen zu finden. Dadurch bekommt er einen ersten Geschmack für anfängliche Formen meditativer Konzentration - zunächst noch etwas schwach, relativ kurz, noch etwas wackelig. Aber immer wieder schafft er es, für kürzere Zeitabstände den Geist auf dem Meditationsobjekt verweilen zu lassen.

Diese ersten Erfahrungen mit meditativer Konzentration nennt man auf Pali [parikamma-samādhi]. Parikamma bedeutet in etwa *einleitend, anfänglich, vorbereitend* oder auch *vorausgehend*. Diese anfänglichen oder vorausgehenden Formen von Konzentration können also noch weiter stabilisiert, vertieft und verfeinert werden.

2. Zugangs-Konzentration [upacāra-samādhi]

Wenn nun im Laufe der Praxis die 5 Jhāna-Faktoren sich beginnen mehr und mehr zu entfalten und die 5 Hindernisse tatsächlich völlig zur Ruhe kommen, dann erreicht der Geist eine erste stabilere Form der Sammlung. Diese nennt man auf Pali die sogenannte Zugangs- oder Nachbarschafts-Konzentration [upacāra-samādhi].

Hier sind die 5 Hindernisse überwunden und im Geiste des Meditierenden tatsächlich zur Ruhe gekommen. Aber die 5 Jhāna-Faktoren sind noch nicht vollends entfaltet bzw. stabilisiert worden und so noch keine der meditativen Vertiefungsstufen [Jhāna] erreicht.

Zugangs-Konzentration ist vergleichbar mit einem Kind, das gerade das Laufen lernt: Das Kind schafft es zwar schon, sich aufzurichten und ein paar Schritte zu gehen - doch dann fällt es wieder auf den Boden. Vergleichsweise ist auch die Zugangs-Konzentration noch keine wahrhaftig stabile, vollends entfaltete Konzentration / Sammlung des Geistes.

Der Begriff *upacāra* kann sowohl als *Nachbarschaft* als auch als *Vorort* übersetzt werden. Sinnbildlich gesprochen befindet sich der Geist des Meditierenden nun also bereits in den „Vororten“ / in der „näheren Nachbarschaft“ wahrhaftig tiefer Konzentration [Samādhi]. Der Meditierende ist also kurz davor, die „erhabene Stadt Namens Samādhi“ zu betreten.

3. Volle Konzentration [appanā-samādhi]

Nächstes Mal begleiten wir unseren Meditierenden dann beim Eintritt in die „erhabene Stadt Namens Samādhi“. Wir lernen dann den mit diesem Sinnbild umschriebenen Faktor der vollen Vertiefungs-Konzentration [appanā-samādhi] kennen - die vollständige, einsgerichtete Sammlung / Versenkung des Geistes auf das Meditationsobjekt. Darüber hinaus schauen wir uns auch die mit dieser Konzentration verbundenen meditativen Vertiefungen [Jhānas] genauer an.