

## Grundlagen des Buddhismus - 31 - Meditation Teil 2

**Hinweis:** Der Themenbereich „buddhistische Meditation“ ist äußerst umfangreich. Es gibt viele verschiedene Meditationsmethoden, Meditationsobjekte und Meditationserfahrungen. Diese könnte jede für sich als ein eigener Themenbereich behandelt werden. Wir schauen uns hier aber nur einige Grundlagen an. Dafür müssen einige der vorgestellten Aspekte recht grob vereinfacht und verallgemeinert dargestellt werden. Und manche tiefer gehende Aspekte werden vielleicht gar nicht erst vorgestellt, damit ein genereller Überblick über die wichtigsten Aspekte gewahrt werden kann. Ich bitte im voraus um Verständnis dafür, dass daher im Rahmen dieses Grundlagen-Kurses nicht alle Details und Aspekte des Themas vollständig berücksichtigt oder genauer erläutert werden können. Wer weitergehendes Interesse am Thema Buddhismus und Meditation hat, der kann ja einfach am Ball bleiben und sich langsam Schritt für Schritt mit den einzelnen Themen weitergehend lernend und übend auseinandersetzen.

### Samatha & Vipassanā in den Lehrreden des Buddha

**Letztes Mal** haben wir einige unterscheidende Merkmale von Samatha- und Vipassanā-Meditation kennen gelernt - u.a. waren dies „technische“ Unterschiede im Bezug auf die Meditationsobjekte und die erzielten Resultate der Meditation. Ebenfalls wissen wir bereits, dass mit der durch Samatha-Meditation kultivierten geistigen Konzentration *allein* noch keine vollständige Auflösung von Gier, Hass und Verblendung im Sinne von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna erreicht werden kann. Wir haben gelernt, dass Konzentration nur ein Werkzeug für die Entfaltung von Einsicht und Weisheit ist.

**In vielen Lehrreden [Suttas]**, in denen die Praxis von Meditation als Werkzeug für die Realisierung von Befreiung erläutert wird, verdeutlicht der Buddha die *Verbindung* von Samatha und Vipassanā - Konzentration als Grundlage für Einsicht und Weisheit. Der Buddha spricht sehr oft von *beiden* Meditations-Formen - von geistiger Sammlung *und* Einsicht - als sozusagen zusammen arbeitende und zusammen gehörende Werkzeuge für die Realisierung von Befreiung / Nirvāna.

- **Die drei Trainingskategorien bringen großen Ertrag:**

Der Buddha lehrte meditative Konzentration und Einsicht als aufeinander aufbauende Faktoren in seiner Lehre der 3 Trainingskategorien: Tugend - Konzentration - Weisheit.

*Groß ist die Frucht, groß ist der Ertrag von Konzentration, wenn sie tugendhaftes Verhalten als Grundlage hat. Groß ist die Frucht, groß ist der Ertrag von Weisheit, wenn sie Konzentration als Grundlage hat. Ist Weisheit vollkommen entwickelt worden, dann ist der Geist vollkommen befreit von den Geistestrübungen des sinnlichen Verlangens, der Sehnsucht / Verlangen nach Existenz und der Verblendung / Unwissenheit.*

>> Dīgha Nikāya 16 >> Aṅguttara Nikāya 3.89

- **Zwei Qualitäten, die zu klarem Verständnis führen**

Der Buddha lehrte, dass es zwei Qualitäten gibt, die an der Entfaltung von klarem Verständnis [gemeint ist hiermit die Qualität der Weisheit] beteiligt sind: geistige Sammlung / Ruhe [kultiviert durch Samatha] und Einsicht [kultiviert durch Vipassanā]. Hierbei beruhigt und besänftigt geistige Sammlung / Konzentration vor allem die gröberen Geistestrübungen verbunden mit Gier [und Hass], während Einsicht die subtileren Geistestrübungen Verblendung auflöst.

>> Aṅguttara Nikāya 2.31

- **Der Buddha empfiehlt die Kultivierung beider Qualitäten**

In dieser Lehrrede empfahl der Buddha, nicht nur eine der beiden Qualitäten zu kultivieren, sondern dass, nachdem bereits eine der beiden Qualitäten kultiviert wurde, dann auch die andere entfaltet werden sollte.

*Wer nur Konzentration kultiviert hat, sollte sich auch bezüglich der Kultivierung von Einsicht informieren und diese praktizieren.*

*Wer nur Einsicht kultiviert hat, sollte sich trotzdem auch bezüglich der Kultivierung von Konzentration informieren und diese ebenfalls kultivieren.*

*Wer weder Konzentration noch Einsicht kultiviert hat, sollte sich bezüglich beider informieren und beide kultivieren.*

*Wer beides - Konzentration und Einsicht - kultiviert hat, der setze dies fort, bis alle Fesseln des Geistes vollständig aufgelöst worden sind.*

>> Aṅguttara Nikāya 4:94; hier grob vereinfacht zusammengefasst

- **Geistesberuhigung als Grundlage für Einsicht**

Der Buddha vergleicht zunächst die allmähliche Beruhigung des Geistes mit dem Prozess, durch den ein Goldschmied verunreinigtes Gold von noch vorhandenen Verunreinigungen befreit und für die Weiterverarbeitung vorbereitet: Durch mehrfaches Waschen, Spülen, Säubern, Schmelzen usw. bringt ein Schmied das Gold in einen Zustand, in dem es leicht zu verarbeiten, geschmeidig und leuchtend ist - nun ist die geeignete Grundlage geschaffen, auf der der Schmied das Gold zu allem verarbeiten kann, was er sich vornimmt. Und wenn ein Meditierender seinen Geist in einen einsgerichteten und friedvollen Zustand gebracht hat, so ist hier die geeignete Grundlage geschaffen, durch die er direktes / unmittelbares Verständnis / Einsicht erlangen kann.

>> Aṅguttara Nikāya 3:101

In diesen Lehrreden sind uns Samatha und Vipassanā also als für die Verwirklichung des Ziels *aufeinander aufbauende, zusammengehörende* und *einander unterstützende* Aspekte von Meditation überliefert worden.

## **Zwei Ansätze - Erst Samatha oder direkt Vipassanā**

Heutzutage werden im Bezug auf Samatha- und Vipassanā-Meditation grob vereinfacht zwei verschiedene Ansätze / Herangehensweisen gelehrt und praktiziert. Bei korrekter Anwendung führen beide dieser Ansätze zur Auflösung von Geistestrübungen, zur Entwicklung von Weisheit und damit zum Ziel der Befreiung / Erleuchtung.

Die beiden Ansätze unterscheiden sich im Grunde nur darin, auf welche Weise man das Werkzeug der Konzentration als Grundlage für die Kultivierung von Einsicht entfaltet, übt und anwendet. Aber egal welchen dieser beiden Ansätze man wählt - früher oder später steht entlang bzw. am Ende des Weges bei *beiden* Ansätzen stets die Kultivierung von Einsicht und Weisheit durch Einsichts-Meditation [Vipassanā] im Mittelpunkt. Denn *nur* durch Einsicht kann sich die notwendige Weisheit entfalten, die zur Befreiung von Verunreinigungen des Geistes und damit zur Erleuchtung / Nirvāna führt.

### **Ansatz 1: Erst Samatha - Dann Vipassana**

Bei diesem Ansatz beschäftigt man sich zuerst mit der Praxis von Samatha-Meditation - mit dem Ziel, meditative Konzentration / Sammlung zu kultivieren und zu stabilisieren. Im ersten Teil dieses Ansatzes - der Samatha-Meditation - übt man sich darin, die aktiven Geistestrübungen zur Ruhe kommen zu lassen.

Wie bereits gelernt richtet man hierfür die Aufmerksamkeit auf ein einzelnes, einfaches, unveränderliches Meditationsobjekt. Man übt dies bis zu einem Punkt, an dem man eine besonders tiefe und stabile Form der Konzentration / Sammlung entfaltet hat - Samādhi.

Sobald man diese Konzentration kultiviert und stabilisiert hat, wendet man sich im zweiten Teil dieses Ansatzes mit dem konzentrierten, ruhigen und klaren Geist nun der Einsichts-Meditation [Vipassanā] zu.

In diesem Ansatz kultiviert man also *erst* Konzentration [Samādhi] als Grundlage für die *dann* folgende Einsichts-Meditation [Vipassanā].

## **Ansatz 2: Direkter Beginn mit Vipassanā-Meditation**

Bei diesem Ansatz beginnt der Meditierende *direkt* mit der Einsichts-Meditation - *ohne* die vorherige Kultivierung von Samādhi-Konzentration. Man steigt direkt in die Vipassanā-Meditation / in die meditative Untersuchung / Kontemplation der 4 Grundlagen der Achtsamkeit ein: Mit Achtsamkeit untersucht / kontempliert man den Körper, die Gefühle, den Geist / Geisteszustände und die Objekte des Geistes.

Man muss sich aber darüber im Klaren sein: Auch für die Kultivierung von Einsichts-Meditation [Vipassanā] braucht es ein gewisses Maß an meditativer Konzentration. *Ohne* Konzentration / Klarheit / Fokus des Geistes kann Einsicht in die Wahre Natur der Dinge *nicht* realisiert werden.

Woher aber nimmt nun ein Meditierender die nötige Konzentration, wenn er direkt in die Vipassanā-Meditation einsteigt? Er bezieht die nötige Konzentration aus der achtsamen Kontemplation der Vipassanā-Meditation selbst.

Man kann vereinfacht sagen: Während man sich in der Samatha-Meditation auf ein unveränderliches Objekt konzentriert, konzentriert man sich in der Vipassanā / Einsichts-Meditation auf die sich ständig vollziehende Veränderung eines Objektes von Moment zu Moment, von Augenblick zu Augenblick.

Die auf diese Weise kultivierte Konzentration ist eine eher „fließende“ Form der Konzentration - eine Konzentration, welche die kontemplative Untersuchung der Vipassanā-Meditation von Moment zu Moment begleitet.

Daher nennt man diese Konzentration auch *momentane* oder *augenblickliche Konzentration* [khanikasamādhi] - nicht, weil sie nur für einen Augenblick präsent ist und dann wieder entschwindet, sondern weil sie an dem *von Moment zu Moment* beziehungsweise *Augenblick zu Augenblick* sich verändernden Prozess des Gewahr-Seins entlang fließt.

Diese Form der *momentären Konzentration* entwickelt sich also vereinfacht ausgedrückt parallel zur eigentlichen Vipassanā-Meditation selbst. Die Konzentration nimmt quasi im Laufe der Meditationspraxis von Moment zu Moment Schwung auf und gewinnt dadurch an Stärke - bis sie zu einem Punkt stark genug ist, um gröbere Trübungen und Hindernisse des Geistes zur Ruhe kommen zu lassen.

Die Konzentration, die auf diese Weise entlang der Vipassanā-Meditation entfaltet wird, kann stabil und scharf genug kultiviert werden, um die 4 Grundlagen der Achtsamkeit bezüglich der 3 Daseins-Merkmale zu untersuchen, sodass es zur Weisheit der Befreiung führen kann.

## Welchen Ansatz wählen?

Welchen dieser beiden Ansätze man nun wählt kann unterschiedliche Beweggründe haben: Es kann mit dem eigenen Temperament, der buddhistischen Tradition oder einem Meditationslehrer zusammen hängen.

Manche Menschen haben die Tendenz, sich zunächst der Kultivierung einer starken und stabilen Grundlage meditativer Konzentration zuzuwenden. Andere wiederum fühlen sich dazu in der Lage, direkt mit der Kultivierung von Vipassanā-Meditation zu beginnen.

Oder man hat eine/n bestimmten MeditationslehrerIn getroffen, der/dem man vertraut und der/die eben hauptsächlich den einen oder den anderen Ansatz lehrt und praktiziert. Auch kann es sein, dass die buddhistische Tradition, durch die wir Zugang zum Buddhismus gefunden haben bzw. mit deren Hilfe wir zur Zeit lernen und praktizieren, den einen oder den anderen Ansatz besonders hervorhebt.

Solange man am Ende des Weges Einsicht und Weisheit entfaltet werden, die zur Befreiung von allen Geistestrübungen und damit zur Erleuchtung / Freiheit von Leid führt, ist alles in Ordnung.

## Vorbereitende / Unterstützende Aspekte: Zufluchtnahme und die 5 Achtsamkeitsübungen

Meditation im Buddhismus ist untrennbar verbunden mit der buddhistischen Lehre und dem buddhistischen Übungsweg. Sie ist also zum Einen eng verknüpft mit den bisher bereits vorgestellten Themenbereichen, die sich mit der Natur menschlicher Existenz auseinandersetzen. Zum Anderen ist sie eng verknüpft mit dem Ziel, welches der Buddha selbst erreicht und gelehrt hat und welches auch viele seiner Schülerinnen und Schüler realisiert haben: Befreiung von Leidenskreisläufen / Erleuchtung / Nirvāna.

Da wir uns hier in diesem Grundlagenkurs Meditation nicht als säkulare oder isolierte Entspannungstechnik anschauen, sondern eben als ein Werkzeug des buddhistischen Weges, das mit der buddhistischen Lehre und dem buddhistischen Weg verknüpft ist, macht Bhikkhu Bodhi - auf dessen Vortragsreihe dieser Kurs basiert - an dieser Stelle des Themenbereiches einen kurzen Schlenker und erläutert die Bedeutung der buddhistischen Zufluchtnahme sowie der 5 Achtsamkeitsübungen [Sīla]; als unterstützende Aspekte von Tugend, Konzentration und Weisheit.

## Buddhistische Zufluchtnahme

Die buddhistische Zufluchtnahme bedeutet, sich selbst auf dem eigenen Lebensweg entlang der von Buddha empfohlenen Ideale, Richtlinien und Lehren zu orientieren. Die buddhistische Zufluchtnahme besteht aus / beinhaltet 3 Aspekte, zu denen man Zuflucht nimmt und die uns als Orientierung auf dem buddhistischen Weg zur Seite stehen:

- **Der Buddha**
- **Der Dharma**
- **Die Sangha**

Diese 3 Aspekte nennt man auch die 3 Juwelen - und beschreibt damit den spirituellen Wert und die Kostbarkeit dieser 3 Aspekte. Und der Begriff der „Zufluchtnahme“ beschreibt, dass diese 3 Aspekte in der Lage sind, uns im Sturm der Leidenskreisläufe von Samsāra Schutz und Zuflucht bieten zu können - wie wenn man in einem schweren Gewitter Schutz und Zuflucht in einem stabilen, sicheren Haus mit einem gut gedeckten Dach finden kann.

**Der Buddha** ist die Person, welche aus eigener Kraft und Bemühung heraus vollkommene Buddhaschaft realisiert hat. Er ist damit der unübertroffene Lehrer für den Weg zur Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen.

**Der Dharma** ist die Wahrheit der Befreiung - der Weg der zur Verwirklichung von Befreiung führt - und die Lehre, die alle notwendigen Unterweisungen und Anleitungen für eben diesen Weg zur Verfügung stellt.

**Die Sangha** in diesem Kontext ist nicht einfach nur die Gemeinschaft von Mönchen, Nonnen und buddhistischen Praktizierenden allgemein gemeint. Im Kontext der buddhistischen Zufluchtnahme und im Kontext der 3 Juwelen beschreibt der Begriff *Sangha* die *Edle Gemeinschaft der erleuchteten Schülerinnen und Schüler des Buddhas*. Man bezieht sich hier also auf diejenigen Personen, die es durch die Anleitung des Buddhas und die Anwendung des Dharmas bereits Erleuchtung verwirklichen konnten.

Zu diesen 3 Juwelen nehmen buddhistische Praktizierende Zuflucht - denn sie sind die notwendigen Orientierungspunkte, Quellen von Inspiration und Klarheit bezüglich des Weges, die einer interessierten Person den gesamten Weg bis hin zur Befreiung aufzeigen und begleiten können.

Den Buddha vergleicht man oft auch mit einem herausragenden Arzt, der unser Leid auf dessen wahre Ursache zurückverfolgt und ein entsprechendes Rezept / Gegenmittel verschreibt, welches zur vollkommenen Auflösung des Leidens führt. Der Dharma kann in diesem Sinnbild als die Medizin / das Gegenmittel betrachtet werden. Und die Sangha ist das medizinische Fachpersonal, welches uns auf unserem Weg der Genesung [Nirvāna] begleitet und unterstützt.

Die 3 Juwelen stehen also auch für die Möglichkeit der Verwirklichung von Befreiung / Nirvāna - und sie stehen für all die vielen notwendigen heilsamen Qualitäten des Herzens / Geistes, die wir auf dem Weg hin zu dieser Befreiung von Leid / Nirvāna benötigen / üben müssen - sie sind also keine äußeren Götzen oder äußere Energien, man betet sie nicht an, sie können uns die notwendigen Bemühungen / Praxis des Weges nicht abnehmen.

Von diesen 3 Juwelen ist im Grunde das wichtigste der Dharma selbst - die Medizin, die tatsächliche und wichtigste Zuflucht. Denn wenn wir die Medizin nicht haben bzw. nicht einnehmen [Praxis], dann kann sich auch keine Heilung [Befreiung von Leiden] vollziehen.

Zufluchtnahme bedeutet daher im Grunde, dass man diese 3 Juwelen vertrauensvoll als Orientierung annimmt und in das alltägliche Leben integriert. Das Vertrauen in diese 3 Juwelen - das Vertrauen in den Buddha, den Dharma und den Sangha, das Vertrauen in die Möglichkeit der Befreiung, das Vertrauen in die dorthin führende Lehre und die Entschlossenheit, diesen Weg zu gehen und zu praktizieren - dieses Vertrauen in die 3 Juwelen ist eine wichtige Grundlage der Praxis buddhistischer Meditation. Die bekannteste **Formulierung der buddhistischen Zufluchtnahme\*** lautet auf Pali:

<b>Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Ich nehme Zuflucht zu/zum Buddha
<b>Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Ich nehme Zuflucht zum Dharma
<b>Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Ich nehme Zuflucht zur/zum Sangha
<b>Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Zum 2. Mal nehme ich Zuflucht zu/zum Buddha
<b>Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Zum 2. Mal nehme ich Zuflucht zum Dharma
<b>Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Zum 2. Mal nehme ich Zuflucht zur/zum Sangha
<b>Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Zum 3. Mal nehme ich Zuflucht zu/zum Buddha
<b>Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Zum 3. Mal nehme ich Zuflucht zum Dharma
<b>Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</b>	Zum 3. Mal nehme ich Zuflucht zur/zum Sangha

\* Das 3-malige Rezitieren der Zufluchtnahme symbolisiert Entschlossenheit, Aufrichtigkeit und Vertrauen. Kann man vor buddhistischer Praxis & insbesondere im Zusammenhang mit dem Lesen der 5 Achtsamkeitsübungen oder buddhistischer Texte rezitieren.

## Die 5 Achtsamkeitsübungen

Mit der Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha ist die Aufnahme spezifischer Übungsregeln verbunden - im Falle von Ordinierten sind es die Ordensgelübde und im Falle von Laien die 5 Achtsamkeitsübungen. Wieso ist Zufluchtnahme damit verbunden? Diese Übungsregeln sind der aktive Ausdruck der buddhistischen Zufluchtnahme als ein erster Schritt auf dem Weg zur Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen - sie sind eine logische Schlussfolgerung von der Zufluchtnahme.

Denn wenn wir Vertrauen in die Möglichkeit der Befreiung, Vertrauen in den dorthin führenden Weg und Vertrauen in den Buddha und die anderen bereits erleuchteten Schülerinnen und Schüler setzen und für uns selbst nun ebenfalls dieses Ziel anstreben, dann muss als Nächstes die tatsächliche Praxis und Umsetzung dessen folgen, was für diesen Weg der Befreiung notwendig ist.

Die Aufnahme / die Praxis der 5 Achtsamkeitsübungen ist der erste Schritt der 3 Trainings-Kategorien - Tugend, Konzentration und Weisheit - und damit der erste Schritt auf dem Weg der Befreiung. Tugend - das ethische / moralische Bemühen, auf eine Weise zu Leben, die weder sich selbst noch Anderen Leid zufügt - ist notwendig, damit die größten Ausdrucksformen der Geistesstörungen Gier, Hass und Verblendung in Schach gehalten werden. Die 5 Achtsamkeitsübungen helfen uns dabei, nach und nach unheilsame / destruktive körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen aufzugeben. Und wie wir bereits gelernt haben, führt das dazu, dass sich im zweiten Schritt der 3 Trainings-Kategorien - Konzentration - der Geist in der Meditation leichter zur Ruhe kommen kann.

Wenn wir buddhistische Meditation üben, versuchen wir unseren Geist zu läutern. Dazu müssen zunächst die größten Geistesstörungen zur Ruhe kommen lassen - vor allem körperliche und sprachliche Ausdrucksformen sind damit gemeint. Diese werden durch die 5 Achtsamkeitsübungen abgedeckt. Wenn wir dies nicht tun würden und also Gier und Hass im Alltag freien Lauf lassen würden, dann würde unser Geist in der Meditation niemals wirklich entspannt zur Ruhe kommen. Dadurch kann sich Konzentration nie wirklich entfalten.

Deshalb hat Bhikkhu Bodhi also hier im Themenbereich der Meditation noch einmal die buddhistische Zufluchtnahme und die damit zusammenhängende Aufnahme / Praxis der 5 Achtsamkeitsübungen angesprochen, da diese ein wichtiges stabilisierendes Fundament des buddhistischen Weges darstellen.

Die 5 Achtsamkeitsübungen helfen uns also dabei, bewusst auf Handlungen zu verzichten, die uns selbst und Anderen Leid bringen, Handlungen, die dazu führen, den Geist unangenehm aufzuwühlen und zu betrüben:

Wir entschließen uns darin uns darin zu üben und zu kultivieren, uns vom Töten zu enthalten und Leben zu respektieren. Wir üben uns darin, nicht zu Stehlen sondern uns in Großzügigkeit zu üben. Wir üben uns darin, im Kontext von Sexualität, Liebe und Partnerschaft keine Leid bringenden Handlungen auszuführen, sondern achtsame und verantwortungsvolle Wege zu finden, mit unserer sexuellen Energie umzugehen. Wir üben uns darin, keine Leid bringenden sprachlichen Handlungen auszuüben, sondern uns in liebevoller, achtsamer und wohlwollender Sprache zu üben. Und wir üben uns darin, keine berauschenden Mittel zu uns zu nehmen, die unseren Geist betrüben, sondern uns gut um unsere körperliche und geistige Gesundheit zu kümmern.

## Erweiterung der 5 Achtsamkeitsübungen

Im Kontext von Tugend / Achtsamkeitsübungen / Ordensregeln entschließen sich manche Laien-Buddhisten dazu, im Rahmen eines Meditationskurses für ein Wochenende oder eine ganze Woche oder auch im Rahmen eines allgemein längeren Klosteraufenthaltes diese 5 Übungsregeln zu erweitern: Man kann sich für die Dauer des Meditationskurses / für die Dauer des Aufenthaltes entschließen, in dieser Zeit sexuelle Enthaltsamkeit zu üben, das Abendessen zu fasten, Entertainment und Ablenkungen zu vermeiden sowie einen allgemein simplen und einfachen Lebensstil an den Tag zu legen. Das ist natürlich keine Pflicht für buddhistische Meditationskurse - aber es ist eine Möglichkeit, sich für diese Zeit etwas intensiver mit der Praxis auseinander zu setzen.

Diese erweiterten Übungen verringern die Ablenkungen des Geistes und führen dazu zu weniger Rastlosigkeit. Durch weniger Rastlosigkeit bekommt der Geist die Möglichkeit, noch etwas mehr zur Ruhe zu kommen - die Voraussetzung für Konzentration. Diese intensiveren Kurzzeit-Übungen finden sich in vielen buddhistischen Traditionen wieder - sei es für einen Meditations-Retreat, einen Klosteraufenthalt oder sei es nur für einen einzelnen Praxis-Tag - in buddhistischen Traditionen üblicherweise Voll- oder Neumond.

**Hier sehen wir erneut, wie die drei Trainings-Kategorien von Tugend, Konzentration und Weisheit eng miteinander verknüpft sind und wie diese sich in den tatsächlichen Übungen auf dem buddhistischen Weg widerspiegeln.**

Als nächstes wenden wir uns nun den beiden Meditationsformen Samatha und Vipassanā im Einzelnen zu.

## Samatha-Meditation

**Samatha-Meditation** zielt - wie wir bereits gelernt haben - besonders auf geistige Ruhe, Konzentration und Sammlung ab [Samādhi]. Die Konzentration von Samādhi ist definiert als eine heilsame Einsgerichtetheit des Geistes [cittassekaggatā] - die Sammlung / der Fokus des Geistes auf einem einzelnen Meditationsobjekt.

Jemand, der sich entschließt, meditative Konzentration zu entfalten, wählt hierfür ein für die Samatha-Meditation geeignetes Meditationsobjekt. Der Begriff Meditationsobjekt heißt auf Pali *kammaṭṭhāna* - wortwörtlich „Feld / Ort / Bereich der Arbeit“ - das Meditationsobjekt ist also das Feld / der Bereich / der Ort, an welchem der Meditierende seine spirituelle Arbeit ausführt.

Aus den Lehrreden des Buddhas sind uns unterschiedliche Meditationsobjekte überliefert worden - spätere Kommentare sprechen von 40 Meditationsobjekten. Wir müssen diese hier nicht alle erklären, können aber einige beim Namen nennen: Da gibt es zum Beispiel **die Kasiṇas**: Externe Meditationsobjekte in Form von kreisrunden Scheiben. Diese können eines der 4 Hauptelemente [Erde, Wasser, Feuer, Wind] oder auch eine der 4 Grundfarben [Blau, Gelb, Rot, Weiß] repräsentieren. Auf diese Kasiṇas fokussiert sich der Meditierende zunächst mit geöffneten Augen. Ist eine gewisser Konzentration erlangt, kann man die Augen schließen und behält das *geistige* Bild des Kasiṇas im Geist - konzentriert sich also weiter auf das geistige Bild. Die so erreichte Konzentration des Meditierenden kann bis hin zu den meditativen Vertiefungen, den Jhānas, führen.

Einige weitere bekannte buddhistische Meditationsobjekte sind die einzelnen Bestandteile des Körpers, die drei Juwelen [Buddha, Dharma, Sangha], das Ein- und Ausatmen, die 4 Unermesslichen Qualitäten [Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut].

Von diesen Meditationsobjekten wählt nun der Meditierende ein einzelnes Objekt, welches für die Samatha-Meditation besonders gut geeignet ist bzw. ihm vielleicht von einem erfahrenen Meditationslehrer empfohlen wurde. Und dann kann der Meditierende in seiner Meditation beginnen, den Geist an dieses Meditationsobjekt zu gewöhnen - er versucht, seinen Geist sich auf diesem Meditationsobjekt sammeln zu lassen. Er versucht alle anderen im Hintergrund registrierten Sinneseindrücke und alle diskursiven / wandernden Gedanken loszulassen - was auch immer im Geist aufsteigt oder ablenkt, der Meditierende versucht es loszulassen und zum Meditationsobjekt zurückzukehren.

Wenn man also als Meditationsobjekt das Ein- und Ausatmen benutzt und man bemerkt, dass die Gedanken abschweifen, dann bemerkt man dies und bringt den Geist sanft und entspannt wieder zurück zum Ein- und Ausatmen. Man bringt den Geist immer wieder zum selben Zentrum der Aufmerksamkeit zurück; hier das Beobachten des Ein- und Ausatmens an einer Stelle - viele wählen hierfür den Bereich zwischen Nasenloch und Oberlippe.

## Die 5 Hindernisse

Während der Samatha-Meditation begegnet jeder Meditierende früher oder später jedoch bestimmten inneren Hindernissen, die verhindern, dass sich der Geist sammeln und zur Ruhe kommen kann. Diese inneren Hindernisse stehen uns auf dem Weg zu tieferer Konzentration [Samādhi] im Wege. Auch der Buddha musste sich mit diesen Hindernissen auseinandersetzen und konnte sie im Laufe seiner fortschreitenden Übung überwinden und meistern. Der Buddha fasste die inneren Hindernisse, die in der Meditation auftauchen können, in die sogenannten 5 Hindernisse [pañca nivāraṇa] zusammen:

### **Begehren nach angenehmen Sinneseindrücken** [kāmacchanda]

Das sich Sehnen und Begehren nach angenehmen Sinneseindrücken: Angenehme Farben und Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Berührungen und auch angenehme geistige Objekte und Eindrücke. Wenn im Geist Gedanken im Bezug auf diese Aspekte auftauchen, dann ist das Hindernis des Begehrens im Geist aktiv.

### **Übelwollen** [byāpāda]

Hier sind alle destruktiven und negativen Geistesformationen gemeint, die mit Hass und Übelwollen zusammenhängen: Hass, Abneigung, Ärger, Feindseligkeit, Verachtung, Unzufriedenheit usw. Manchmal ist Übelwollen in Richtung Personen, manchmal im Bezug auf Gegenstände, Gefühle oder Situationen gerichtet.

### **Trägheit / Mattheit und Unklarheit des Geistes** [thīna-middha]

Hier haben wir es mit einer Kombination aus zwei Faktoren zu tun: Trägheit / Mattheit des Geistes und Unklarheit des Geistes. Hier sind alle Phänomene gemeint, die zu einer Trübheit und Unklarheit des Geistes führen - besonders im Bezug auf das Meditationsobjekt. Dies sind Faktoren wie: Schläfrigkeit und Müdigkeit; geistige Dumpfheit; Schlaffheit des Geistes usw.

### **Rastlosigkeit und Sorgen** [uddhacca-kukkucca]

Rastlosigkeit ist der aufgewühlte, rastlose, aufgeregte und ruhelose Geist. Sorgen hier sind Phänomene von Schuldgefühlen und Reue im Bezug auf Dinge unheilsame Dinge, die wir in der Vergangenheit getan haben oder aber auch Ängste und Sorgen im Bezug auf Probleme oder Situationen in der Zukunft.

### **Skeptischer Zweifel** [vicikicchā]

Mit skeptischem Zweifel ist eine Art innere Unentschlossenheit gemeint im Bezug auf den Buddha als den Lehrer und Wegbereiter und die Praxis des Dharma auf dem Weg der Befreiung. Es ist eine Art Unentschlossenheit oder gefühlte Unfähigkeit, sich wirklich für diesen Weg zu entscheiden und ihn zu praktizieren. Es geht also um eine Art Gewohnheit der Unentschlossenheit, die dazu führt, dass man nicht das umsetzt, was einem von der Theorie her bereits einleuchtet oder wichtig ist.



Diese 5 Hindernisse stehen der tieferen Konzentration und Sammlung des Geistes im Wege und führen dazu, dass die notwendige Grundlage für die darauf folgende Einsichts-Meditation / Vipassanā nicht erreicht werden kann. Der Geist bleibt rastlos, aufgewühlt und unklar und kann sich nicht sammeln, beruhigen, fokussieren.

### **Die 5 Sinnbilder der 5 Hindernisse**

Der Buddha verglich die 5 Hindernisse mit unterschiedlichen Trübungen von Wasser, die alle gemeinsam haben, dass sie verhindern, das eigene Gesicht klar im Wasser sehen zu können. Will man sich selbst klar im Wasser widergespiegelt erkennen, muss das Wasser frei von jeglichen Trübungen und Bewegungen sein - ruhig und still.

**Sinnesbegehren** = Wasser auf dessen Oberfläche viele bunte Farben schwimmen. Angenehme Sinneseindrücke mögen Freude, Spaß und Befriedigung mit sich bringen. Aber sie verhindern, dass der Geist klar und ruhig genug ist, um die Dinge klar und der Wirklichkeit entsprechend betrachten zu können.

**Übelwollen** = heißes kochendes Wasser. Es ist ständig in Bewegung / Aufruhr. Viele Blasen steigen an die Oberfläche, brechen auf, vergehen wieder. In solch kochendem Wasser kann man sein eigenes Gesicht niemals klar erkennen. Ebenso kann ein Geist, der vor Wut am Kochen ist, keine meditative Sammlung / Konzentration erlangen.

**Trägheit und Unklarheit des Geistes** werden mit einem stehenden, stagnierten und gekippten Gewässer verglichen, das von schleimigen Algen und Moosen überwuchert wurde. Die Algen verhindern, dass wir unser Gesicht klar erkennen können. Ebenso stehen Trägheit und Unklarheit des Geistes für einen stagnierten und matten Geist, der nicht in der Lage ist, meditative Klarheit / Konzentration zu erlangen.

**Rastlosigkeit und Sorgen** werden verglichen mit einer Wasseroberfläche, die von starken Winden und Sturm in Unruhe gebracht wird: Es entstehen Wellen und Wirbel, durch die man sein eigenes Gesicht im Wasser nicht klar erkennen kann. Ebenso erzeugen Rastlosigkeit und Sorgen vielerlei Wellen und Wirbel im Geist, die diesen nicht zur Ruhe kommen lassen.

### **Skeptischer Zweifel [vicikicchā]**

Skeptischer Zweifel wird mit schlammigem Wasser verglichen - unklar, undurchsichtig, dunkel und trübe - unfähig, eine klare Reflektion widerzuspiegeln. Ebenso ist der gewohnheitsmäßig skeptische und unentschlossene Geist nicht in der Lage, sich auf meditative Konzentration einzulassen und zur Ruhe kommen zu können.

Bis zum nächsten Mal können wir uns diese 5 Hindernisse genauer im Alltag und in der Meditation anschauen und die 5 Sinnbilder mit unseren Lebenserfahrungen abgleichen. Nächstes Mal dann lernen wir die von Buddha gelehrt Gegenmittel kennen.