

# Grundlagen des Buddhismus - 30 - Meditation Teil 1

## Der Begriff „Meditation“

Auf dem buddhistischen Weg der Befreiung von Leidenskreisläufen ist Meditation ein besonders wichtiges Werkzeug. Der Buddha selbst realisierte vollkommene Erleuchtung bzw. Buddhaschaft mithilfe von Meditation - aber auch jede andere Person, die Erleuchtung anstrebt und dafür die Lehre des Buddhas und den Edlen Achtfachen Pfad umsetzen möchte, ist hierfür u.a. auf das Werkzeug der Meditation angewiesen, um an das gesetzte Ziel zu gelangen.

Im letzten Themenbereich - dem Edlen Achtfachen Pfad - haben wir die 8 Pfadfaktoren, die zur Befreiung von Leid führen, in 3 Kategorien unterteilt: Tugend, Konzentration und Weisheit. Konzentration ist also nicht der einzig wichtige Faktor auf dem buddhistischen Weg - aber eben ein wichtiger Faktor, der für die Entfaltung von Weisheit wichtig ist. Rechte Konzentration auf dem Edlen Achtfachen Pfad wird durch meditative Sammlung / meditative Vertiefung kultiviert.

**Bhāvanā** = wortwörtlich erzeugen; realisieren; ins Leben bringen; werden

Was wir geläufig mit dem Begriff *Meditation* übersetzen lautet auf Pali *Bhāvanā*. Bhāvanā bedeutet wortwörtlich übersetzt *erzeugen; realisieren; ins Leben bringen*. Im Bezug auf Meditation benutzt man hier auch die Übersetzung von *Entwicklung; Kultivierung*. Meditation ist also ein bewusstes Kultivieren bestimmter Qualitäten und Geistesfaktoren wie zB. Konzentration, Mitgefühl, Weisheit usw. Eine weitere Übersetzung des Begriffes Bhāvanā ist *Werden* - im Bezug auf die Samatha-Meditation kann man das *Werden* hier auch als das „Eins-Werden“ mit dem Meditationsobjekt verstehen.

**Grob vereinfacht kann man sagen: Buddha lehrte zwei Hauptformen von Meditation:**

## Samatha & Vipassanā - Konzentration & Weisheit

**Samatha-Bhāvanā** = wortwörtlich die Kultivierung / Entwicklung meditativer Sammlung, Konzentration und Gleichmut.

Diese Art der Meditation kultiviert die fokussierte, konzentrierte, ruhige und gleichmütige Sammlung des Geistes. Hier haben wir es mit derselben Wortherkunft zu tun, die wir bereits im Bezug auf die Rechte Konzentration [samādhi] kennengelernt haben. Der Unterschied der beiden Begriffe Samatha und Samādhi ist eher technischer Natur: Samādhi ist eine *Geistesqualität* meditativer Konzentration / Vertiefung / Sammlung. Samatha ist die *Art der Meditation*, welche diese Geistesqualität kultiviert.

**Vipassanā-Bhāvanā** = wortwörtlich die Kultivierung und Entwicklung von Einsicht.

Die andere Art der Meditation - vipassanā-bhāvanā - kultiviert Einsicht und wird daher geläufig auch Einsichts-Meditation genannt. *Passanā* kommt von *Passanta* und bedeutet *sehen / schauen*. Die Silbe *Vi* ist ein Präfix welches u.a. *besonders* bedeuten kann. Vipassana kann also als eine besondere Art der Untersuchung / Betrachtung übersetzt werden; oder als ein Schauen, welches das betrachtete Objekt besonders tief / gründlich / umfassend untersucht. Manche Meditationslehrer übersetzen Vipassanā daher auch als *tiefes Schauen*, da der Meditierende tief in die wahre Natur / das Wesen der Dinge schaut.

Die Kultivierung meditativer Sammlung / Konzentration zielt auf einen Geisteszustand ab, der von tiefer Konzentration und Sammlung geprägt ist - auf Pali nennt sich dieser Zustand *Samādhi*. Im *Samādhi* ist der Geist eines Meditierenden frei von diskursiven / umherwandernden Gedanken. Dieser Geisteszustand ist von großem Gleichmut und geistiger Ruhe / Stille geprägt.

Aber wie wir bereits im Bezug auf Rechte Konzentration gelernt haben, ist diese Form von Konzentration noch nicht das ultimative Ziel des Edlen Achtfachen Pfades zur Befreiung von Leiden. Was aber ist nun der Stellenwert von Samatha-Meditation auf dem buddhistischen Weg zur Befreiung von Leid?

### **Weisheit ist das Ziel - Konzentration ein nötiges Werkzeug**

Das ultimative Ziel des buddhistischen Weges ist die Befreiung von Leidenskreisläufen. Und die Wurzelursache allen Leidens, welche uns im großen Wiedergeburtsschleife [Samsāra] gefangen hält, ist der Faktor Verblendung / Unwissenheit / Unklarheit des Geistes bezüglich der wahren Natur der Dinge / Wirklichkeit. Diese Wurzelursache des Leidens - Verblendung - kann nur durch den Faktor Weisheit [Pañña] aufgelöst werden.

Um den Faktor von Weisheit zu kultivieren, braucht es im Geist des Übenden gewisse Voraussetzungen: In einem zerstreuten / rastlosen / abgelenkten Geist kann man keine Weisheit kultivieren. Weisheit kann nur in einem gesammelten, ruhigen und konzentrierten Geist entwickelt werden - frei von umherwandernden Gedanken, aufgewühlten Emotionen und rastloser Zerstreutheit. Die Kultivierung von Weisheit setzt also einen stabilen, scharf fokussierten, klaren und präzisen Geist voraus. Meditative Konzentration ist also ein Werkzeug, das für die Entfaltung / Kultivierung / Entwicklung von Einsicht gebraucht wird.

Für die Entwicklung dieser geistigen Schärfe und Konzentration, übt man sich in Samatha-Meditation - bzw. *Samādhi*-Meditation, denn die beiden Begriffe Samatha und *Samādhi* werden trotz ihrer technischen Verschiedenheit [siehe oben] oft synonym verwendet. Diese Konzentration bildet nun die Basis / Grundlage für die Entwicklung von Weisheit, welche man für die Auflösung von Verblendung benötigt.

Die tatsächliche Entwicklung von Weisheit vollzieht sich durch die Übung von Vipassanā-Bhāvanā - der Einsichts-Meditation. Einsichts-Meditation zielt auf direkte Einsicht in die wahre Natur der Dinge ab. Auf dem buddhistischen Weg ist Einsicht der essenzielle Schlüssel zur Befreiung von Leiden / Leidenskreisläufen. Vipassanā-Meditation ermöglicht die unwiderrufliche Auflösung / Entwurzelung von Verblendung - die Auflösung aller falscher Annahmen und Illusionen, welche aus dem Faktor Verblendung hervorgegangen sind und welche uns im Kreislauf der Wiedergeburten [Samsāra] gefangen halten. Vipassanā ermöglicht dem Übenden Einblick in die wahre Natur der Dinge / Wirklichkeit / Realität, so wie sie tatsächlich ist - frei von allen Verzerrungen und Projektionen.

Um tatsächlich frei von Verzerrungen und Projektionen die Dinge so klar und unverfälscht wie möglich erkennen zu können, braucht es die Qualität der Unvoreingenommenheit / Gleichmut - eine Qualität, die mit *Samādhi* / mit meditativer Konzentration einhergeht. Der konzentrierte Geist ist ruhig, stabil und offen genug, um mit Gleichmut und Unvoreingenommenheit den 3 Daseins-Merkmalen - der Vergänglichkeit, dem Leid / Unvollkommenheit und der Substanzlosigkeit / Nicht-Ich - wirklich unerschrocken direkt ins Auge schauen zu können.

Durch den Fokus auf ein einzelnes unveränderliches Meditationsobjekt sowie durch die Beruhigung innerer Hindernisse - wie zB. Rastlosigkeit, Abneigung, Trägheit usw. - kann der Geist die nötige Unvoreingenommenheit, Konzentration und Stille kultivieren.

## Temporäre „Beruhigung“ von Gier, Hass & Verblendung

Samatha-/Samādhi-Meditation - die Kultivierung meditativer Sammlung/Konzentration - findet man übrigens auch in *nicht*-buddhistischen spirituellen Traditionen wieder: Samatha / Samādhi wurde beispielsweise bereits lange vor Lebzeiten des Buddha in Indien praktiziert und gelehrt. Durch die Kultivierung der Samatha-Meditation kann ein Meditierender unterschiedliche meditative Vertiefungen erfahren - die Jhānas. Der Geist erfährt in diesen Meditationsstufen für uns nur sehr vorstellbare Tiefen von innerer Ruhe. In vielen spirituellen Traditionen werden diese meditativen Vertiefungen des Geistes als besonders erhabene und edle Geisteszustände gepriesen.

Vom buddhistischen Standpunkt aus betrachtet - wie wir bereits gelernt haben - besitzen diese - obgleich sehr angenehmen und friedvollen - meditativen Vertiefungen keinen Selbstzweck. Wir haben bereits bezüglich der Rechten Konzentration gelernt, dass auch die tiefste meditative Konzentration ein bedingtes Phänomen und damit vergänglich sowie zeitlich auf die Dauer der Meditation beschränkt ist. Meditative Konzentration hat also im Buddhismus vor allem die Funktion einer die Grundlage für die Entwicklung der viel wichtigeren und kostbareren Qualität der Weisheit [Pañña].

Als der Buddha noch ein unerleuchteter spiritueller Suchender namens Siddhartha war, lernte und meisterte er all die verschiedenen meditativen Vertiefungen [Jhānas], um herauszufinden, ob diese vielleicht einen Weg zur Befreiung von Leiden darstellten. Seine Erfahrung mit diesen Meditationsstufen zeigte ihm aber, dass diese Vertiefungen bloß eine *temporäre* geistige Ruhe und Konzentration *nicht* aber Weisheit und Befreiung von Leid mit sich bringen konnten.

## Die Besonderheit buddhistischer Vipassanā-Meditation

Zwar gab und gibt es im Laufe der Weltgeschichte viele spirituelle Traditionen, die Formen der Meditation und Kontemplation praktizier[t]en, die ebenfalls zu einem bestimmten Grad auf die Kultivierung von gewissen Einsicht und Weisheiten abziel[t]en - bezüglich des alten Indien *vor* Lebzeiten Buddhas ist dies aber nicht einfach auszumachen.

Aus buddhistischer Perspektive betrachtet, liegt der Weg zu einer Weisheit, welche die *vollständige* Befreiung von Leid ermöglicht jedoch in der spezifischen Kultivierung der Einsichts-Meditation [Vipassanā], wie sie der Buddha im Bezug auf die direkte Einsicht in die wahre Natur der Dinge verwirklicht und gelehrt hat - also als Teil des Edlen Achtfachen Pfades; ausgerichtet auf die Untersuchung der 5 Daseins-Gruppen; im Bezug auf die 3 Daseins-Merkmale; mit der Absicht und dem Ziel der vollkommenen Befreiung von Gier, Hass und Verblendung. Diese spezifische Lehre von Befreiung gepaart mit dieser spezifischen Art von Vipassanā ist tatsächlich eine dem Buddhismus eigene Form der Einsichts-Meditation und geht so direkt und ausschließlich auf die Erfahrungen und Lehren des Buddhas selbst zurück.

## Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Diese beiden von Buddha gelehrtten Formen der Meditation - Samatha und Vipassanā - sind sich in einem Aspekt recht ähnlich, in anderen jedoch bedeutsam unterschieden:

**Beiden Meditationsformen gemeinsam** ist das Ziel, den Geist des Übenden von Trübungen des Geistes zu „befreien“ - also von Gier, Hass und Verblendung sowie von den vielen anderen mal gröberen, mal subtileren unheilsamen Geisteszustände, die aus ihnen hervorgehen.

**Die Unterschiede** bestehen jedoch darin, dass die beiden Meditationsmethoden zum Einen unterschiedliche **Arten** von Geistestrübungen auf unterschiedlichen **Ebenen** bearbeiten. Zum Anderen bezieht sich ein besonders wichtiger Unterschied auf die **Endgültigkeit** der realisierten Befreiung von geistigen Verunreinigungen: Wie wir bereits gelernt haben, erreicht **Samatha-Meditation** nur eine **temporäre** Beruhigung von Gier, Hass und Verblendung und ihren Abkömmlingen. Durch **Vipassanā-Meditation** - genauer gesagt durch die hier kultivierte Weisheit - kann der Meditierende es schaffen, dass tatsächlich **alle Geistestrübungen** ein für alle mal und **unumkehrbar** aufgelöst werden.

## Die 3 Ebenen der Geistestrübungen

Trübungen des Geistes / Verunreinigungen des Geistes / Befleckungen des Geistes - es gibt viele Bezeichnungen für die unheilsamen Geistesfaktoren, die unseren Geist im Leidenskreislauf der Wiedergeburten gefangen halten: Gier, Hass, Verblendung, Neid, Arroganz, Rastlosigkeit usw. Bei den gerade genannten Übersetzungen des Pali-Begriffes *Kilesas* bleibe ich gerne bei der Übersetzung von *Geistestrübungen*. Denn das verdeutlicht sehr schön, dass diese unheilsamen Geistesfaktoren verhindern, die Realität der Dinge so zu sehen, wie sie wirklich ist. Gier, Hass und Verblendung betrüben unseren Geist, wühlen ihn auf, gönnen ihm keine Pause. Ein solcher Geist hat gar nicht die nötige innere Ruhe, um mit Achtsamkeit und gleichmütiger Unvoreingenommenheit über sich selbst oder die Welt zu kontemplieren.

Die Geistestrübungen können sich auf 3 unterschiedlichen Ebenen manifestieren, die jeweils auf bestimmte Art und Weise bearbeitet / bewältigt werden können.

### 1. Das Schlummern / Ruhen der Geistestrübungen [Anusaya]

Die subtilste Ebene der Geistestrübungen ist die Ebene der *schlummernden ruhenden* oder auch *unterschwellig* Geistestrübungen [Anusaya]. Auf dieser Ebene liegen die Geistestrübungen noch schlummernd / ruhend auf dem Grunde des Geistes. Auf dieser Ebene treten sie noch nicht in aktiver Form in Erscheinung - sie liegen ruhend im unbewussten Bereich des Geistes - solange, bis sich Bedingungen ergeben, die sie aufwecken, aufwühlen, triggern.

Wenn man beispielsweise an einem ruhigen Urlaubstag entspannt, fröhlich und zufrieden durch die Innenstadt schlendert, dann kann es gut sein, dass zu diesem Zeitpunkt keine Spuren von Ärger oder Wut, Habsucht oder dergleichen im Geist aktiv oder präsent sind. Aber auf dem Grunde des Geistes schlummern / ruhen sie - als unheilbares Potential / destruktive Samen.

### 2. Das sich Erheben / Manifestieren der Geistestrübungen [pariyutthāna]

Doch sobald man bspw. angenehme oder unangenehme Erfahrung macht, sobald man Dinge evaluiert / bewertet oder sobald man etwas auf sich bezieht / persönlich nimmt usw., dann erwachen die Geistestrübungen von ihrem Schlummer-Dasein und steigen auf, erheben sich und manifestieren sich in der zweiten Ebene als eine *aktive* Form von Geistestrübungen an der bewussten Oberfläche des Geistes. Diese Ebene, auf der die Geistestrübungen in einen aktiven Status aufsteigen, nennt sich daher das sich Erheben / Manifestieren der Geistestrübungen [pariyutthāna]. In dieser aktiven Form üben die Geistestrübungen einen formenden / gestaltenden Einfluss auf das Denken aus: Sie durchdringen und beeinflussen Gedanken, Emotionen und Geisteshaltung.

Stellen wir uns vor, der Person kommt auf dem bislang entspannten Urlaubsspaziergang in der Innenstadt nun eine Person entgegen, mit der sie vor Kurzem gröbere Streitigkeiten erlebt hat, welche obendrein auch noch nicht wirklich geklärt oder bereinigt worden sind.

Allein wenn sie das Gesicht und den Körper dieser Person sieht kann es sein, dass bereits einige mit Ärger oder Wut verbundene Gedanken in ihr aufsteigen und aktiv werden. In diesem Moment erheben sich die Geistesfaktoren von Wut und Ärger und manifestieren sich an der Oberfläche des Geistes und lösen unter Umständen ganze Kettenreaktionen ärgerlicher oder wütender Gedanken und Emotionen aus.

### **3. Das Durchbrechen / Ausbrechen der Geistesstrübungen [vīṭikkama]**

Gewinnen die Geistesstrübungen weiter an Kraft und Einfluss und schafft die Person es nicht, sie zu kontrollieren, dann können sie die dritte und größte Ebene erreichen. Auf dieser dritten Ebene drücken sie sich in tatsächlichen unheilsamen / destruktiven sprachlichen oder körperlichen Handlungen aus. Diese dritte Ebene nennt sich die Ebene des Durchbrechens / Ausbrechens der Geistesstrübungen [vīṭikkama].

Wenn in unserem Beispiel nun die Geistesfaktoren von Ärger und Wut besonders stark sind und wenn man sich nicht darum bemüht, mit ihnen auf geschickte Weise umzugehen, dann kann es in einem nächsten Schritt passieren, dass man diese bisher noch rein geistigen Faktoren von Wut und Ärger in körperliche oder sprachliche Handlungen umsetzt - zB. in Form von harschen, verletzenden oder zynischen Worten oder sogar in Form von körperlich verletzenden oder verachtenden Handlungen. An dieser Stelle also lässt die Person die geistigen Faktoren von Ärger und Wut in Form von unheilsamen Handlungen durchbrechen bzw. aus sich herausbrechen.

### **Das Sinnbild vom Ameisenhügel und der Kobra**

In einem Vortrag zu Samatha-Meditation hat der buddhistische Mönch, Meditationslehrer und Gelehrte Bhante Dhammadiipa ein weiteres schönes Sinnbild gegeben, das dabei helfen kann, sich die 3 Ebenen / Level / Schichten / Stufen der Geistesstrübungen gut einprägen und im Alltag beobachten und benennen zu können: Das Sinnbild des Ameisenhügels und der Kobra.<sup>1</sup>

In Asien bauen manche Ameisenarten sehr große Ameisenhügel. Diese sind nicht nur erstaunlich hoch, sondern sie besitzen oft auch ein tief in die Erde hineinreichendes, komplexes System aus verhältnismäßig breiten Tunneln und Kammern.

Kobras - eine in der in Indien lebenden Giftschlangen - machen sich verlassene Ameisenhügel manchmal zu ihrem neuen Zuhause: Hier können Sie sich relativ sicher zum Ruhen zusammenrollen - ebenfalls können sie die bereits geleistete Vorarbeit der Ameisen nutzen und in den vorhanden Kammern des Hügel ihre Eier legen.

Wenn nun Kinder durch den Wald spazieren und sich langweilen, spielen sie wie wir wissen sehr gerne mit herum liegenden Ästen und Stöcken herum. Gerne schlagen sie damit auf Büsche und hohes Gras ein. Wenn sie einen Frosch finden, kann es sein, dass sie mit dem Stock den Frosch anstupsen oder piksen. Wenn sie andere Kinder oder Erwachsene treffen, fordern sie diese vielleicht zu einem Stockkampf auf usw. usw. So vertreiben sich manche Kinder im Wald gerne die Zeit.

Es gibt nun Kinder, die einen eher unartigen, unbedachten Charakter haben. Unbedachte Kinder können dazu neigen, ihre Umwelt, andere Tiere, andere Menschen und letztlich auch sich selbst durch unbedachte, unartige oder freche Handlungen zu stören und aufzumischen. So ist das mit unbedachten oder frechen Kindern - sie mischen sich selbst und ihre Umwelt ordentlich auf :)

<sup>1</sup> In einer Lehrrede [Majjhima Nikāya 23] bezieht sich der Buddha - neben einigen weiteren Sinnbildern - ebenfalls auf den Ameisenhügel und die Kobra. Dort steht der Ameisenhügel für den Körper und die Kobra für die Fesseln bzw. die Geistesstrübungen.

Manche Kinder, die einen eher unartigen und unbedachten Charakter haben, stochern gerne mit ihren Ästen in Ameisenhöhlen herum - obwohl sie wissen, dass die dort lebenden Tiere dadurch Leid erfahren. Wenn ein solches Kind nun mit seinem Ast in der Hand auf einen dieser großen Ameisenhögel trifft, kann es gut sein, dass es auf die Idee kommt, aus Interesse, Langeweile, Unbedachtheit oder Schadenfreude heraus, mit dem Ast im Ameisenhögel herumzustochern.

Doch leider weiß das unbedachte Kind nicht, dass im Inneren dieses Högels eine Kobra schlummert - zusammengerollt, friedlich, ruhig, bewegungslos. Das Kind stochert also im Ameisenhögel herum. Und das weckt die dort schlummernde Kobra auf.

Prompt schnellst die Kobra aus einem der Löcher hervor und richtet sich bedrohlich vor dem Kind auf. Kobras sind im Bezug auf Menschen eigentlich keine wirklich angriffslustigen Schlangen - wenn das Kind nun die Kobra und den Ameisenhögel völlig in Ruhe lassen würde und sich langsam von beiden entfernen würde, würde die Kobra noch eine Weile in dieser aufgerichteten Drohhaltung verweilen. Doch nach einer Weile würde die Kobra sich wieder entspannen, zurück ins Innere des Högels verschwinden und sich erneut ruhig und friedlich zusammenrollen.

Wenn das Kind aber aus Unbedachtheit und Unwissenheit die Kobra und den Ameisenhögel weiter stört und aufmischt, dann wird die Kobra hervorschnellen und das Kind angreifen / beißen. In diesem Fall wird das Kind durch das Gift der Kobra entweder sterben oder wenn es Glück hat „nur“ sehr große Schmerzen erleiden.

Wenn die Geistestrübungen inaktiv sind und schlummernd am Grunde des Geistes liegen, dann sind sie wie die zusammengerollte, friedlich schlummernde Kobra im Ameisenhögel. Wenn die Geistestrübungen jedoch durch äußere oder auch innere, gedankliche Ereignisse getriggert / aufgemischt / aufgewühlt werden, dann erheben sie sich - genau wie die Kobra sich erhoben und aufgerichtet hat.

An dieser Stelle sind die Geistestrübungen noch ausschließlich geistig aktiv - sie sind aber dem Ausbruch in Form von äußeren Handlungen bereits bedrohlich nahe und stehen kurz davor, in Form von destruktiven Worten und Handlungen „zuzubeißen“.

Wenn man nun im Geist den bereits aufgestiegenen Geistestrübungen völlig freien Lauf lässt, dann ist das so, als würde man die Kobra immer weiter aufmischen und ihr immer weiter zusetzen. Und dies kann dazu führen, dass man den Geistestrübungen wie Hass, Ärger, Neid, Angst oder Habsucht tatsächlich in äußeren Handlungen Ausdruck verleiht - die Kobra hat zugebissen. Und das Leid, welches das Kind im Sinnbild durch den Biss der Kobra erfährt, ist das Leid, welches die unangenehmen Resultate dieser destruktiven Handlungen früher oder später mit sich bringen werden.

---

Dhammadipa sagte einmal im Bezug hierzu, dass wir Menschen, wenn man es sich recht überlegt, eigentlich allesamt nur ein einziger großer Haufen unbedachter Kinder sind.: Auch wir Erwachsene haben immer wieder recht viele Flausen im Kopf und üben dadurch vielerlei unbedachte und freche Handlungen aus, durch die auch wir uns selbst und unsere Umwelt ordentlich aufmischen.

Dhammadipa betonte hierzu, dass es wichtig ist, *allen* diesen kleinen und großen, jungen und alten menschlichen „Kindern“ mit einem Gefühl der Warmherzigkeit und des Mitgefühls zu begegnen. Denn es ist sehr schwer - beziehungsweise beinahe unmöglich - etwas im eigenen Geist zu beruhigen oder wirklich tief zu verstehen, solange man es hasst. Was und wem man man aber mit Wohlwollen, Liebe und Mitgefühl begegnen kann, das ist im eigenen Geist vergleichsweise einfach zu beruhigen und tief zu verstehen.

Dhammadipa gab als Beispiel junge Kühe / Kälber: Ein junges Kalb hat oft nichts als Flausen im Kopf und mischt sich selbst und die um sich herum stehenden Kühe um sich herum ordentlich auf. Aber gleichzeitig kann man es einem Kalb nicht übel nehmen: Obwohl sie kleine unartige Racker sind, sind sie gleichzeitig solch liebenswerteste Tiere.

---

## Umgang mit diesen 3 Ebenen

Dies sind also die 3 Ebenen, auf denen die Geistestrübungen sich befinden können. Diesen 3 Ebenen sind nun auch 3 Arten des Trainings zugeordnet, um mit den Geistestrübungen der jeweiligen Ebene umzugehen. Das sind die 3 Trainings-Kategorien von Tugend, meditativer Konzentration und Weisheit. Diese 3 Trainings-Kategorien sind die spezifischen Gegenmittel oder Gegenmaßnahmen, um die Geistestrübungen der 3 Ebenen bewältigen zu können.

<b>Tugend</b>	<b>&gt;&gt; Ebene des Durchbrechens</b>	der Verunreinigungen
<b>Konzentration</b>	<b>&gt;&gt; Ebene des Erhebens / des Manifestierens</b>	der Verunreinigungen
<b>Weisheit</b>	<b>&gt;&gt; Ebene des Schlummerns / Ruhens</b>	der Verunreinigungen

## Tugend [Sīla]

### Verhindert das Durchbrechen / Ausbrechen der Geistestrübungen in Handlungen

Das Training tugendhaftem Verhalten - hier besonders der Verzicht auf destruktive Handlungen - beugt dem Durchbrechen / Ausbrechen der Geistestrübungen vor. Wenn man beispielsweise beschließt, die 5 Achtsamkeitsübungen in seinen Alltag zu integrieren und zu üben, dann übt man sich bewusst darin, körperliche und sprachliche Handlungen zu vermeiden, die von Gier, Hass, Unwissenheit und ihren Abkömmlingen getrieben sind. Man übt sich darin, den Geistestrübungen wenig Möglichkeit zu geben, als körperliche oder sprachliche Handlungen aus uns heraus zu brechen.

## Meditative Konzentration [Samādhi]

### Besänftigt & beruhigt vorübergehend geistig manifestierte Geistestrübungen

Wenn man die 5 Achtsamkeitsübungen - oder im Falle von Nonnen und Mönchen die Ordensregeln und - richtlinien - gewissenhaft einhält und befolgt, dann drücken sich die Geistestrübungen kaum noch / nicht mehr auf körperlicher oder sprachlicher Ebene aus. Aber auf geistiger Ebene können Gier, Hass und Verblendung und ihre Abkömmlinge trotzdem noch sehr präsent sein - wenn auch in ausschließlich geistiger Form. Hier hat man es dann nur mit der Ebene der Manifestation zu tun, wo die Geistestrübungen aus ihrem Schlummerzustand aufgeweckt wurden und sich an die bewusste Oberfläche des Geistes erhoben haben. Auch wenn man es nicht körperlich oder sprachlich ausdrückt, können Gedanken, Emotionen und inneren Einstellungen also immer noch von Gier, Hass, Verblendung usw. durchdrungen sein.

Um die Geistestrübungen auf dieser Ebene beruhigen zu können, übt man sich in meditativer Konzentration [Samādhi]. Wenn der Geist in einer heilsamen Art fokussiert und gesammelt ist, wie es in der Samatha-Meditation geübt wird, dann kommen die manifestierten Geistestrübungen zur Ruhe. Da der Geist sich durch Rechte Achtsamkeit und Rechte Bemühung langsam daran gewöhnt und es sogar genießt, auf dem einfachen und einzelnen Meditationsobjekt zu verweilen, klingen unheilsame Geistesfaktoren auf geistiger Eben langsam ab - die Kobra, die sich drohend erhoben hatte, kommt wieder langsam zur Ruhe und rollt sich friedlich zusammen.

## Weisheit [Pañña]

### Entfernt endgültig die schlummernden Verunreinigungen

Durch meditative Konzentration ist es möglich, einen sehr stabilen, stillen und gleichmütigen inneren Frieden zu erfahren - vollkommen frei von jeglichen störenden Gedanken oder Emotionen. Doch wie wir mittlerweile gelernt haben, sind in diesem Zustand die Geistestrübungen noch nicht aufgelöst. Die Kobra hat sich zwar friedlich zusammen gerollt - sie ist aber noch durchaus in der Lage, unter bestimmten Bedingungen wieder drohend nach oben zu schnellen und gegebenenfalls zuzubeißen.

Es ist daher nicht genug, die Geistestrübungen nur in ihren aktiven Formen zu meiden und zu beruhigen - durch das Training in Tugend und Konzentration. Es gilt mit Hilfe von Weisheit auch die subtilsten Formen von Geistestrübungen aufzulösen. Und um Weisheit zu kultivieren, braucht es die Kultivierung von Vipassanā- / Einsichts-Meditation. Wenn man Einsicht entwickelt und diese auf ein sehr hohes Niveau gelangt, dann entfaltet sich die Weisheit der Erleuchtung / Befreiung. Diese Form der Weisheit entfernt die Geistestrübungen mitsamt ihrer Wurzeln.

### Weitere Unterschiede zwischen Samatha und Vipassanā

Mit dem Wissen der 3 Ebenen von Geistestrübungen, können wir die Unterschiede zwischen Samatha- und Vipassanā nun besonders deutlich verstehen im Bezug auf die Ebene, die Art und die Endgültigkeit der „Befreiung“ von Verunreinigungen:

**Samatha-Meditation** bezieht sich auf die **Ebene der geistig aktiven Geistestrübungen**, wenn sie sich aus ihrem Schlummerzustand erhoben haben und an die bewusste Oberfläche des Geistes getreten sind. Indem man den Geist an den stabilen Pfahl eines einfachen Meditationsobjektes bindet, kommen die Geistestrübungen allmählich wieder zu Ruhe. Samatha führt auf diese Weise dazu, dass die aktiven Geistestrübungen die bewusste Oberfläche des Geistes verlassen und sich wieder friedlich am Grunde des Geistes zusammenrollen - wie die Kobra im Ameisenhügel. Samatha bezieht sich hier vor allem auf **gröbere Verunreinigungen**, vor allem auf Gier, Hass und ihnen zugeordnete unheilsame Geistesfaktoren wie Neid, Habsucht, Wut, Arroganz usw. Der Meditierende erfährt eine **temporäre / vorübergehende Befreiung** von mit Gier und Hass verbundenen Verunreinigungen. Wichtig hierbei ist zu Erwähnen, dass dies *kein* von Angst oder Abneigung getriebenes Unterdrücken oder Verdrängen von sowie kein Wegrennen vor Emotionen oder Gefühlen ist. Die Beruhigung der Geistestrübungen in ihrer geistig aktiven Form geschieht durch ein bewusstes / achtsames Sammeln des Geistes auf dem Meditationsobjekt.

**Vipassanā-Meditation** bezieht sich auf die **Ebene der ruhenden Verunreinigungen**. Die durch Vipassanā entfaltete Weisheit ist in der Lage, auch **subtilste Geistestrübungen** aufzulösen - hier ist vor allem der Faktor Unwissenheit / Verblendung gemeint. Als Ergebnis erfährt der Meditierende die **endgültige Befreiung** von *allen* Verunreinigungen.

---

**Heute** haben wir uns zunächst einen etwas genaueren Überblick über Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Meditationsmethoden Samatha und Vipassanā verschafft und die 3 Ebenen von Geistestrübungen kennengelernt.

**Nächste Woche** schauen wir uns den Umgang mit den üblichen inneren Hindernissen der Meditation an und gehen noch ein bisschen mehr ins Detail im Bezug auf die beiden Meditations-Arten Samatha und Vipassanā sowie die mit ihnen jeweils verbundenen Vertiefungs- und Erleuchtungs-Stufen.

---



**Wer Interesse an Vorträgen Dhammadipas** hat, wird in den folgenden YouTube-Videos fündig. Einige Videos sind auf Englisch, einige auf Deutsch. Dhammadipa hat Samatha und Vipassanā bei einem der renommiertesten und erfahrensten Meditationsmeistern Burmas gemeistert. Dhammadipa ist was Erfahrung und Studium angeht jedoch sowohl im Theravāda als auch im Mahayana äußerst kompetent und fachkundig.

**Einige kurze Videos zu häufig gestellten Fragen:**

[youtube.com/watch?v=EI-VRqVg-6U&list=PLS8Q\\_PzFbRV6FUvkOvAwYNZkXxkSqY4dY](https://youtube.com/watch?v=EI-VRqVg-6U&list=PLS8Q_PzFbRV6FUvkOvAwYNZkXxkSqY4dY)

**Einführung in die Samatha-Meditation:**

[youtube.com/watch?v=9ODvozofct0&t](https://youtube.com/watch?v=9ODvozofct0&t) und [youtube.com/watch?v=MGBVuvO\\_GW4](https://youtube.com/watch?v=MGBVuvO_GW4)

**Samatha-Kurs:** hier spricht Dhammadipa auch viel von Mahayana-Elementen wie dem Bodhisattva-Weg. Für Anfänger sind vielleicht einige der Begriffe ganz Neu und kompliziert. Aber dennoch sind glaube ich viele wertvolle Tipps und Beschreibungen dabei [youtube.com/watch?v=j0ZNkmyMMbI&list=PLS8Q\\_PzFbRV6C8-6CzB1vWKfdLi7zqLVp](https://youtube.com/watch?v=j0ZNkmyMMbI&list=PLS8Q_PzFbRV6C8-6CzB1vWKfdLi7zqLVp)

**Der Weg des Arahat und der Weg des Bodhisattva:**

[youtube.com/watch?v=PSUK2y9Uglc](https://youtube.com/watch?v=PSUK2y9Uglc)

**Seine Webseite lautet:** [www.dhammadipa.cz/en/](http://www.dhammadipa.cz/en/)