
Dhammadūta

Jahrgang 24, Nr. 2 – Oktober 2020



Thema: Rechte Sammlung – sammâ samâdhi

Inhalt

Verschiedene Aspekte der Konzentration	
<i>Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)</i>	4
Rechte Versenkung – Abschied vom Ich	
<i>Volker Junge</i>	6
Rechte Konzentration	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	8
<i>Sammā samādhi</i> – Sammlung (Konzentration), „wie sie sein sollte“	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	11
Ein Geschmack von Herz-Sūtra	
<i>Lilli Viśhvamitrā Fuchs</i>	15
<i>Sammā-samādhi</i> : die ihren Gipfelpunkt erreichende Sammlung	
<i>Bhante Puññaratana</i>	15
Rechte Sammlung: der einzige Weg	
<i>Susanne Mori Hess</i>	17
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	
<i>Anne Maria Willing-Kertelge</i>	20
Warum soll ich meditieren?	
<i>Michael Funk</i>	22
Programm der BGB	31

Liebe Dhammafreunde,

die 49. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Kāṭhina*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen Regenzeit in Indien. Da sich die Laienanhänger/innen zu Lebzeiten des Buddha beklagten, dass die herumwandernden Mönche, die zahlreichen kleinen Tierchen, die während der Regenzeit aus dem Boden hervorkommen, zertraten und folglich das sittliche Gebot, keine Wesen zu töten, nicht einhalten konnten, bat der Buddha diese, sich während dieser Zeit in einem Kloster aufzuhalten. Wenn dann der Regen wieder aufhörte, wurde gemeinsam mit den Laienanhängern/innen ein großes Fest gefeiert, auf dem die Mönche den *Dhamma* erklärten und alles erhielten, was sie zum Leben brauchten. – Dieses Jahr kann die *Kāṭhina*-Feier in Berlin wegen der Corona-Pandemie leider nicht stattfinden.

Die *Theravāda-Newsletter* sind wie bisher erhältlich unter info@theravadanetz.de. *Dhammadūta* finden Sie unter www.theravadanetz.de (unter Info-Downloads) und unter <https://www.bghh.de/medien/dhammaduta/> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das Thema *sammā samādhi* – Rechte Sammlung – wieder einmal aus den unterschiedlichsten Perspektiven behandelt. Zunächst werden die drei Stufen der Sammlung mit ihren positiven sowie negativen Aspekten beschrieben. Dann führt *sammā samādhi* sehr anschaulich zum „Abschied vom Ich“. Wenn ich mich von etwas oder jemandem verabschiede, muss dieses „Gegenüber“ aber erst einmal bewusst erfahren werden. Das kann ein schmerzlicher Prozess sein, denn wir werden mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten konfrontiert. Als Hilfsmittel dient die „Vergebungsmeditation“, die wir sowohl uns selbst gegenüber als auch anderen gegenüber praktizieren können. Schließlich wird die bewusste Übung der „Rechten Sammlung“ – der einzige Weg – zu einer Lebensaufgabe in Richtung *nibbāna*, die auch im alltäglichen Leben zu bewerkstelligen ist. „Rechte Sammlung“ stellt sich nicht von alleine ein, sondern sie muss immer wieder erneut willentlich entwickelt werden. So ist auch der „Achtfache Pfad“ ein niemals endender, sondern ein stets

sich vertiefender Weg. – In diesem Zusammenhang sei nochmals auf die Ausführungen von Bhikkhu Bodhi in *Der edle achthgliedrige Heilsweg* hingewiesen.¹

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2021 erscheint, beschäftigen wir uns mit den *saṃyojana* – **den zehn ans Dasein kettenden Fesseln** –, die als Stolpersteine den Fortschritt auf dem „Achtfachen Pfad“ erschweren. Sie werden in die „niederen“ und „höheren“ Fesseln unterteilt. Zunächst wollen wir uns mit den „niederen“ Fesseln beschäftigen, die uns an die Sinnenwelt ketten, nämlich: Persönlichkeitsglaube, Zweifelsucht, Hängen an Regeln und Riten, sinnliches Begehren und Groll.² Wie oft bemühen wir uns doch aufrichtig, etwas uns einleuchtendes Gutes zu tun und es will einfach nicht klappen! Vielleicht entdecken wir ja die Ursache unseres Verhaltens, wenn wir uns diese Fesseln mal etwas genauer ansehen. Schicken Sie bitte Ihre Beiträge (etwa 3 – 4 Seiten) zu diesem Thema bis zum 15. Februar 2021 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 1005 0000 0941 2801 44; SWIFT BELADEBEXXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61 E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider
--

¹ Verlag Beyerlein und Steinschulte, Stambach 2002

² Nyānatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, Christiani, Konstanz 1989: 199 f

Verschiedene Aspekte der Konzentration

Gerade im Theravāda-Buddhismus wird die Bedeutung der Konzentration manchmal unterschätzt. Da heißt es, dass das Praktizieren von *Vipassanā* sehr viel wichtiger ist als alle Formen der Meditation, die mit Konzentration zu tun haben und zu den *jhānas* führen. Natürlich wird nicht erwähnt, dass auch eine *Vipassanā*-Meditation Konzentration verlangt, allerdings nicht eine einspitzige Konzentration, sondern eine, die in die Breite führt und im Prinzip alles registriert, was gerade im Geist vor sich geht.

Es wird nicht beachtet, dass es verschiedene Aspekte der Konzentration gibt, die bei den unterschiedlichen Meditationen und auch im Alltag zum Tragen kommen. Von einigen Gelehrten des Theravāda-Buddhismus, z.B. auch Nyānatiloka, wird die Konzentration nur auf die sog. einspitzige Konzentration reduziert, die wirklich zu den Tiefenzuständen, den *jhānas*, in denen die Außenwelt und auch einige der Daseinsbereiche ganz und gar verschwunden sind, führt. Bei dieser Art von *samādhi* (das Pāli- und auch Sanskrit-Wort für Konzentration) wird der Geist einspitzig auf ein einziges Objekt gerichtet. Dieses Objekt ist im Umfang relativ begrenzt und die Aufmerksamkeit ist sehr häufig „oben“, also zwischen Nase und Oberlippe (unter anderem, wenn man die Empfindungen betrachtet, die beim Ausströmen des Atems zwischen Nase und Oberlippe entstehen) oder auf einen ähnlichen Bereich oberhalb des Halses, gerichtet. Schafft man es dann, sich dabei vollkommen zu entspannen und bei der Betrachtung zu bleiben, dann tritt die sog. „Vorbereitende Sammlung“ (*parikamma-samādhi*) ein, danach die sog. „Angrenzende Sammlung“ (*upacāra-samādhi*), bei der im Geist ein *nimitta* auftritt, meist eine helle runde Scheibe, die mit der Zeit stabil wird. Danach wird die sog. „Volle Sammlung“ (*appanā-samādhi*) erreicht und dann die Tiefenzustände. Wer sich dafür interessiert, der sollte das Buch von Ajahn Brahm *Im stillen Meer des Glücks. Handbuch der buddhistischen Meditation*³ zu Rate ziehen.

Man muss allerdings zwei Dinge bedenken. Diese Form der konzentrativen Meditation schließt ganz und gar von der umgebenden Welt ab, gerade weil sie einspitzig ist. Das ist nicht so schlimm, da man nach Beendigung der Meditation wieder in die Welt zurückkehrt. Bedenklich aber ist, dass man sehr schnell nach dieser Form von Meditation süchtig wird: Es taucht fast sofort, wenn man den ersten Tiefenzustand erreicht hat, der Gedanke auf: „Möge dies immer anhalten! Möge dies nie zu Ende gehen!“ Es ist bezeichnend, dass bei der Beschreibung des Prozesses vom Stromeintritt bis zum vollständigen Erreichen des nibbāna eine Überwindung dieser Sucht nach den Tiefenzuständen nicht gleich beim Stromeintritt erfolgt, sondern sehr viel später, erst kurz vor dem vollständigen Erwachen. Eine Sucht hält eben lange an und ist schwer zu überwinden! Darum wird vor dieser einspitzigen Meditation auch von vielen gewarnt und sie wird Anfänger/innen von den buddhistischen Lehrer/innen größtenteils nicht beigebracht.

Allerdings ist es nicht so, dass man die äußerst angenehmen Zustände dieser Form der Konzentration nur in der sitzenden Meditation erreichen kann. Die Voraussetzung ist nämlich, wie besonders Ajahn Brahm betont, die Fähigkeit, sich vollkommen entspannen zu können – was gerade den westlichen Menschen sehr schwer fällt. Aber nach einem entspannten Schlaf kann es sein, dass man aufwacht und *pīti* spürt (eine hochschäumende Freude, ein Enthusiasmus) oder auch *sukha* (ein Wohlgefühl im ganzen Körper) und dann entsteht zwar sofort der Gedanke: „Möge das doch immer anhalten!“ Wenn man jedoch in Achtsamkeit geübt ist und alle Glieder des Edlen Achtfachen Pfades, nicht nur eines oder zwei, zu verwirklichen versucht, dann entsteht zwar dieser Gedanke, er vergeht jedoch gleich darauf wieder und man weiß, dass dies nur ein Gedanke, also ein Bewusstseinsinhalt war, der wie alle Bewusstseinsinhalte nicht bleibt und deswegen in seiner Dynamik nur betrachtet werden sollte. Wenn man sich diese Technik vollständig angeeignet hat und in jedem Augenblick die

³ Lotos-Verlag, München 2007

Veränderlichkeit, die Dynamik (um einmal eine positivere Begrifflichkeit statt des im Theravāda immer noch zu oft gebrauchten Terminus „Vergänglichkeit“ zu benutzen) allen Geschehens, sei es innen oder außen, sieht, kann man ohne Gefahr, in eine Sucht zu verfallen, die rechte Konzentration üben.

Man darf sich keinen Illusionen hingeben und die Konzentration vernachlässigen: Auch für die Entwicklung von Achtsamkeit ist Konzentration nötig! Die dafür nötige Form ist nur eine andere Form, ein anderer Aspekt von *samādhi*: Sie ist nicht einspitzig, sondern geht in die Breite. Wenn man Vipassanā übt und alles, was im Geist vor sich geht, registriert, ist dazu auch Konzentration nötig, da man sonst in Gedankenketten verfällt, aus denen man nicht so schnell wieder herauskommt. Die für *Vipassanā* – ebenso wie für die Verrichtungen im Alltag – nötige Konzentration kann sogar sehr intensiv sein, aber sie hat einen breiten Fokus und bleibt nicht auf ein begrenztes Objekt gerichtet, sondern auf Prozesse, die gerade ablaufen. Sie ist weit und nicht eingeengt. Das führt dann dazu, dass zwar nicht die Tiefenzustände mit ihren angenehmen Begleiterscheinungen erreicht werden, dass aber der Alltag besser – da konzentrierter und damit fehlerfreier – bewältigt werden kann. Wir sehen jetzt, dass diese Form von Konzentration einen sehr großen Stellenwert hat, aber wir dürfen auch nicht vergessen, dass die anderen Aspekte ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Das bedeutet, dass man alle Aspekte der Konzentration entwickeln muss, wenn man zum Ende von Gier, Hass und Verblendung gelangen will – sowohl die einspitzige Konzentration, als auch die Form, die in die Breite führt. Erst wenn man dies getan hat und die Aufmerksamkeit in möglichst jedem Moment halten kann, wird man auch in der Meditation sehr weit kommen. Man wird nicht mehr von Gedanken abgelenkt werden, ohne in eine übergroße Anstrengung zu verfallen. Stattdessen wird man immer gelöst und locker bleiben und gerade in dieser Entspanntheit den wahren Charakter der Wirklichkeit – ihre Veränderlichkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit – erfahren. Mit dieser Erfahrung ist man einen großen Schritt weiter auf dem Edlen Achtfachen Pfad – zum eigenen Besten und zum Besten der anderen, denn dann fällt auch irgendwann einmal die künstliche Trennung in Subjekt und Objekt, in Ich und die Anderen weg.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

Rechte Versenkung – Abschied vom Ich

Von den acht Gliedern des Edlen achtfachen Pfades ist dieses für mich in gewisser Hinsicht das schwierigste. Nicht, dass ich mich nicht konzentrieren könnte, aber die Art von Konzentration, geistiger Sammlung, Vertiefung oder Meditation, um die es hier geht, liegt mir nicht so wie die Konzentration im analytischen Denken.

Gewiss, es gibt verschiedene Arten der Meditation. Die Konzentration auf den eigenen Körper, den Atem, die eigenen Empfindungen und Emotionen usw. habe ich bereits unter der Rechten Achtsamkeit betrachtet. In der Rechten Versenkung geht es aber nicht um eine zwar konzentrierte, aber absichtslose Achtsamkeit, sondern um die gezielte Beeinflussung des Geistes.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die Meditation zur Entwicklung der vollkommenen Geisteshaltungen liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Die *Mettā*-Meditation ist sogar meine Lieblingsmeditation. Es gibt kaum etwas Schöneres, als das Gefühl zu lieben! Die Entwicklung von *Mettā* gelingt mir auch ganz gut, aber in diesem Geisteszustand zu verharren und zu versinken, gelingt mir eher nicht.

Der buddhistische Lehrplan besteht aus drei Phasen: 1. Hören, die Lehre aufnehmen, 2. Verstehen durch intensives Durchdenken, Prüfen und Abwägen, 3. Verinnerlichen durch Meditation, so dass aus Wissen eine Selbstverständlichkeit wird, über die man nicht mehr weiter nachzudenken braucht. Der tibetische Begriff für Meditation bedeutet so viel wie „Gewöhnung“. In der Meditation gewöhnt sich der Geist an bestimmte Geisteshaltungen, die dann zur Gewohnheit werden, das Unterbewusstsein prägen und ohne nachzudenken aufrecht erhalten werden. Das Rechte Versenken „versenkt“ und verankert die Rechte Anschauung im Unterbewusstsein.

Im tantrischen Buddhismus soll die meditative Identifikation mit einer Meditationsgottheit deren Kraft im Bewusstsein verankern und den Geist durch diese temporäre Identifikation zum Erreichen der Buddhaschaft animieren und trainieren. So wie ein Hochspringer oder Eiskunstläufer die Bewegungen im Geiste immer wieder durchgeht, um die Ausführung im Geiste zu trainieren, und so wie Affen und Kinder allein durch das Anschauen und geistige Spiegeln von Vorbildern lernen, so soll auch der Bodhisattva durch die geistige Verinnerlichung sich der späteren Buddhaschaft nähern. Die Auflösung der Meditationsgottheit am Ende der Meditation verdeutlicht hingegen die Leerheit jeglicher Phänomene und selbst eines Buddhas.

Bezeichnenderweise gestaltet sich eine direkte Meditation der Leerheit schwierig. Vielmehr werden verschiedene Annäherungen gelehrt, die die Leerheit an Beispielen verdeutlichen wie die Vergänglichkeit des Körpers, der Phänomene und der Geisteszustände. Damit soll das, was mit der Leerheit (*anattā*, *śūnyatā*) verneint wird, nämlich ein *ātman* (*attā*), ein beständiger Wesenskern (*svabhāva*), widerlegt werden. Das Problem ist aber dasselbe, wie wenn man nicht an einen weißen Elefanten denken soll – Schwups, schon hat man an den weißen Elefanten gedacht. Es besteht die Gefahr, dass das zu Verneinende immer weiter im Geist herum spukt.

Die Leerheit ist aber kein Nichts, keine Negation, sondern etwas Positives, allerdings etwas Positives, das schwer zu fassen ist. Die Meditation über die positiven Aspekte der Leerheit macht die Gewöhnung an diese Rechte Anschauung, an das im Geist zu Versenkende leichter.

Eine Möglichkeit ist die Betrachtung des Aspekts des Prozesses. Die Realität ist nichts Statisches, sondern ein fortwährender Prozess: *panta rhei* – alles fließt. Und auch die Bestandteile, in die wir die Realität zerlegen, um sie besser begreifen zu können, sind ebenfalls keine festen greifbaren Dinge, sondern ebenfalls Prozesse, so wie Wasserstrudel in einem Fluss.

Dies ist ein weiterer Aspekt der Leerheit: Kein Teil der Realität kann auf sich selbst reduziert werden, sondern ist untrennbarer Teil des Ganzen. Der Wasserstrudel kann nicht vom Fluss getrennt werden und umgekehrt. Der Fluss beginnt nicht erst an seiner Quelle und endet auch nicht an seiner Mündung, sondern verströmt sich ohne feste Grenze im Meer, ist Teil eines größeren Wasserkreislaufs, der wiederum Bestandteil eines größeren Systems ist usw.

Ein weiteres Beispiel für die Leerheit ist die Evolution, ein sehr schönes Beispiel des Entstehens in Abhängigkeit, bedingt durch die Ursachen und Bedingungen, aber *dennoch* offen für verschiedene Entwicklungsmöglichkeiten in der Zukunft.

Entscheidend ist letztlich die unmittelbare Erfahrung der Leerheit, zu der die Meditation die Vorbereitung liefert. Die Menschen sind unterschiedlich und deshalb muss jeder seinen eigenen Weg der Annäherung finden. Der Buddha hat verschiedenen Personen verschiedene Annäherungen gelehrt und heute kann man aus dem derzeitigen Wissen und der persönlichen Situation weitere Annäherungen finden.

Als Anregungen möchte ich persönlich z.B. die Vorträge und geführten Meditationen von Oliver Petersen auf YouTube empfehlen, z.B. über die Selbstlosigkeit der Person (<https://www.youtube.com/watch?v=DXTHMHnlgAc>) und die Leerheit der Phänomene (https://www.youtube.com/watch?v=ISuZRkwuD_g).

Mögt ihr auf eurem eigenen Weg – der mit dem Weg der anderen Wesen zum gegenseitigen Nutzen verbunden ist – die Befreiung finden!

Volker Junge

Rechte Konzentration

Was ist rechte Konzentration? Rechte Konzentration ist eine Meditationspraxis, in der heilsame Bewusstseinszustände – die *jhānas* – entwickelt und gepflegt werden, die wiederum zur Erfahrung von *nibbāna* und zu einem klaren Verständnis der vier Edlen Wahrheiten führen.

Die Entwicklung liebender Güte (*mettā*) als Meditationsgegenstand führt zu einem glücklichen Geisteszustand und schließlich sogar zu *nibbāna*, wie aus dem letzten Vers des *Mettā Sutta*⁴ hervorgeht, denn ein durch liebende Güte geprägtes Leben ist die edelste Art des Lebens:

Wer falsche Ansicht überwunden,
wer sittenreich mit klarem Blick
von Sinnenlust sich abgewendet,
der kehrt nicht mehr zur Welt zurück.⁵

Was sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Meditation? Sittlichkeit (*sīla*) ist die Grundlage der Meditation, denn wenn unser Verhalten schlecht ist, treten die fünf Hemmungen (Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel) in Erscheinung, sobald wir uns zur Meditation niedersetzen. Aber auch im Alltag trägt sittliches Verhalten dazu bei, Komplikationen zu vermeiden und nicht nur an das eigene, sondern auch an das Wohl der anderen zu denken. Dadurch vermeidet man, sich über das eigene – möglicherweise falsche – Verhalten Sorgen zu machen. Für einen nichtordinierten Menschen ist die Einhaltung der acht Sittlichkeitsregeln und die Ausübung eines rechten Lebenserwerbs – beispielsweise ohne Betrügereien, Schädigung oder Zerstörung der Umwelt – ausreichend, um erfolgreich meditieren zu können. Sittlichkeit bedeutet aus buddhistischer Sicht, sich klar bewusst davon zurückzuhalten, lebende Wesen zu töten, etwas zu stehlen, jemanden sexuell zu missbrauchen, zu lügen, feindselige und belanglose Reden zu führen und die Menschen gegeneinander aufzuhetzen sowie die Vermeidung eines „unrechten“ Lebensunterhalts.

Vergebungsmeditation⁶ ist hilfreich, um den Weg für die Meditation der liebenden Güte freizumachen, sollte es zu schwierig sein, das Gefühl der liebenden Güte zu entwickeln. Haben wir starke Schuldgefühle wegen vergangener Taten oder Groll gegenüber einer Person, die gestorben ist oder Selbstmord begangen hat, oder leben wir in einer schwierigen Beziehung, die unsere Gedanken beschäftigt, so kann Vergebungsmeditation Abhilfe schaffen – in der Regel mithilfe eines Lehrers –, sodass wir einen Zustand der Stille erreichen, in dem wir uns selbst und andere akzeptieren können und diese Beeinträchtigungen nicht länger auftreten. Vergebungsmeditation zielt nicht darauf ab, Gefühle durch Gedanken zu unterdrücken, sondern ist ein Weg, alles, was erscheint zu akzeptieren.

Anfangs denkt man und wiederholt in einem inneren Diskurs: „Ich vergebe mir, dass ich nicht verstanden habe...“, bis ein freundliches Gefühl von Akzeptanz sich selbst gegenüber entsteht. Der Geist wird möglicherweise gegen viele Unterbrechungen „aber, ... aber, ...aber“ ankämpfen. Gegenmittel sind die sog. „6R“: „Recognising“, erkennen, dass die Unterbrechung aufgetreten ist; „Releasing“, die Unterbrechung loslassen, sie so zu belassen, wie sie ist und ihr keine Aufmerksamkeit zu schenken; „Relaxing“, die in Geist und Körper entstandene Spannung loszulassen; „Re-smiling“, erneut lächeln; „Returning“, Rückkehr zur Vergebungsmeditation. Wenn das aufrichtige Gefühl der Vergebung entstanden ist, kann fortgefahren werden mit „ich vergebe mir meine begangenen Fehler..., mir oder jemand

⁴ Ven. Dr.H. Saddhatissa and Ven. Pesala: „*A Buddhist's Manual*“, British Mahabodhi Society, 1990: 32-33.

⁵ Übersetzung von Kurt Schmidt

⁶ Anweisungen zur Vergebungsmeditation siehe unter <https://www.dhammasukha.org>

anderem Schmerzen bereitet zu haben, ... da ich mich nicht so verhalten habe, wie es sein sollte.“

Der Geist wendet sich unweigerlich der Person zu, die einen verärgert oder verletzt hat. Man ist jedoch nicht mehr in die Geschichte involviert, sondern denkt stattdessen: „Ich vergebe dir, weil...“, indem man das Gefühl solange in seinem Herz belässt wie es andauert. Nach einer gewissen Zeit während des Sitzens hört man, wie diese Person einem verzeiht..., man sieht sie und hört sie sagen: „Ich vergebe dir wegen..., ich vergebe dir wirklich.“ Dann ist die Vergebungsmeditation an ihrem Ende angelangt und man beginnt von vorne, indem man zunächst sich selbst vergibt, dann anderen Personen und schließlich vergibt die andere Person dir.

Der Schmerz wird nachlassen, bis die Erinnerung an diese Person oder der Gedanke an sie keinen Kummer mehr bereitet. Es wird vielleicht lange dauern, bis dieser Zustand erreicht wird und viele Sitzungen werden erforderlich sein. Diese Art der Meditation mit diesem einzigen Objekt kann auch im täglichen Leben ausgeführt werden: Gedanken der Vergebung gegenüber anderen, die dich aus dem Konzept gebracht haben, Selbstvergebung aufgrund eigener Fehler, Selbstvergebung aufgrund von Vergesslichkeit... Auf diese Art und Weise können Bindungen, die uns verärgern und die Entwicklung liebender Güte behindern, losgelassen werden.

Die Geistesentfaltung der liebenden Güte führt dazu, das Meditationsobjekt liebevoll zu betrachten. Zunächst entwickelt man dieses Gefühl sich selbst gegenüber mit dem Gedanken: „Möge ich glücklich sein, möge ich friedvoll sein, möge ich sicher sein“ oder man denkt an eine Zeit, in der man glücklich war. Wenn dieses Gefühl entstanden ist, braucht der innere Diskurs nicht weitergeführt zu werden. Gelingt es, dieses Gefühl sich selbst gegenüber nach einem inneren Diskurs innerhalb von zehn Minuten bei einer halbstündlichen Meditation zu entwickeln, dann wird es auf eine geliebte und respektierte Person – einen „spirituellen Freund“ – gelenkt. Später kann das Gefühl der liebenden Güte auf alle Wesen ausgedehnt werden, ohne dass die Gefahr besteht, dass der Geist abschweift.

Es können hin und wieder unabwendbare Ablenkungen auftreten, so dass unser Geist sich vom Meditationsobjekt entfernt. Sollte das passieren, so rufen wir uns das 6R-Verfahren in Erinnerung: Erkennen der Ablenkung, diese bestehen lassen, Loslassen der Spannung in Körper und Geist – die Ausdruck der Begierde in Verbindung mit der Bewegung des Geistes zur Ablenkung ist – und dann mit einem freundlichen Lächeln Rückkehr zum Meditationsobjekt.

Durch beständige Praxis des 6R-Verfahrens schwächen wir die Hemmungen, nämlich: Sinnenlust, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel darüber, ob wir richtig meditieren. Allmählich wird der Geist friedvoll und fähig, für längere Zeit beim Meditationsobjekt zu bleiben, ohne dass Ablenkungen erscheinen.

Nach und nach entstehen Verzückung und Glücksgefühle und der Geist verbleibt beim Meditationsobjekt. Die fünf Faktoren der ersten Vertiefung (*jhāna*) treten auf: Denken und Prüfung der Gedanken, Verzückung und Glücksgefühl und Einspitzigkeit des Geistes auf ein einziges Objekt (*citt'ekaggatā*). Das diskursive Denken bleibt bestehen, der Geist bleibt jedoch beim Meditationsobjekt und schweift nicht ab. In der zweiten Vertiefung hört das diskursive Denken auf und der Geist bleibt ruhig; Gegenstand der Meditation ist das bloße Fühlen der liebenden Güte, die einem Freund gegenüber ausgestrahlt wird.

Bei kontinuierlicher Praxis des 6R-Verfahrens werden Körper und Geist ganz natürlich immer ruhiger. In der dritten Vertiefung entsteht Gleichmut: Ablenkungen werden sofort nach ihrem Auftreten wahrgenommen. In der vierten Vertiefung bewegt sich das Gefühl der liebenden Güte vom Bereich der Brust zum Kopf; Frohsinn verändert sich in Gleichmut. Die

empfundene liebende Güte kann auf andere Freunde, lebende Familienmitglieder, weder gute noch schlechte Menschen und schließlich auch auf Feinde gerichtet werden. Treten in diesem Stadium Schwierigkeiten auf, so wird vom Lehrer Meditation in liebender Güte empfohlen. Die empfundene liebende Güte ist dann in die sechs Richtungen auszustrahlen, nämlich: nach vorne, hinten, rechts, links, nach oben und nach unten.

Bei fortschreitender Meditation werden die unkörperlichen Vertiefungen (*ārupa-jhāna*) erreicht. Das Gefühl der liebenden Güte lässt ganz natürlich Mitgefühl als Ausgangspunkt der Raumunendlichkeit (*ākāśānañ-cāyatana*) entstehen, sodass man sich an der Unendlichkeit des Bewusstseins und an Gleichmut auf der Grundlage des Nichts erfreuen kann. Auf der Grundlage von Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung schwindet die Strahlung der Gefühle und die Gegenstände selbst werden klarer Geist.

Wird weiter mit der Meditation gemäß den 6Rs gearbeitet, so kann sogar *nibbāna* erreicht werden und jeder skeptische Zweifel an der Praxis und Lehre hört schließlich auf.

Diese Art der Meditation, die „Tranquil Wisdom Insight Meditation“⁷ genannt wird, verbindet die Sammlung des Geistes (*samatha*) mit der Einsicht (*vipassanā*) und entspricht der in den *Suttan* beschriebenen Meditation, die zu einer derartigen Erfahrung führt.⁸ Mithilfe der Website <https://www.dhammasukha.org/> kann jeder diese Meditation selbst üben. Ein noch schnellerer Erfolg tritt jedoch in einem entsprechenden Retreat ein. Retreats werden – in normalen Zeiten – regelmäßig in Europa und den USA veranstaltet; sie werden aber auch online angeboten.

Dr. Inigo Deane

⁷ David C. Johnson, *The Path to Nibbāna*, BTS Publishing, 2017

⁸ *Majjhima-Nikāya* 111

***Sammā samādhi* – Sammlung (Konzentration), „wie sie sein sollte“**

Sammā, „wie sie sein sollte“ – ist eine treffliche Formulierung, wie sie in *Pāli-bhāsā* (auf *Pāli*), einem Dialekt des Königreichs Kosala einst verwendet wurde. Wie aber sollte sie sein? Natürlich auf keinen Fall verwerflich, unnütz, unheilsam, sondern förderlich, heilsam und richtig! Aus „richtig“ wurde im Laufe der Zeit „rechte“, womit man sich zufrieden geben kann, wenn die Bedeutung im Sinne des Buddhismus verstanden wird.

Unter *samādhi* ist die „mit allem karmisch heilsamen Bewusstsein verbundene Sammlung des Geistes“ zu verstehen, also der Status einer Versenkung, in dem der Geist einen Zustand des Überbewusstseins erreicht hat. Man könnte diesen Zustand in etwa definieren als Zusammenhalten, Zusammenfügen der Ganzheit des Individuums mit einem höheren Bewusstsein. Dieser Zustand kann jedoch nur eintreten, wenn es sich um heilsames Bewusstsein handelt!

Es geht also darum, das häufig zitierte *citt'ekaggatā* zu erreichen, in dem der Geist sich unerschütterlich in einem perfekten Gleichgewicht zwischen Gestilltheit und Aufmerksamkeit befindet, sodass der Geist sich von den in jedem Augenblick einströmenden Eindrücken sowie von deren Verarbeitung fernhalten kann, bzw. diese nicht bemerkt und unerschütterlich bei dem erreichten Beobachtungspunkt verbleibt. *Citt'ekag-gatā* ist der Gipfel der Konzentration (Sammlung).

Worum handelt es sich bei dem Begriff Geist eigentlich? Bereits vom 3. Lebensjahr an fragen sich Kinder: „Wer oder was bin ich? Lebe ich oder träume ich?“ Die Antwort auf „was“ lautet: „Materie (Körper) und Geist (gestaltende Kräfte)“. Der Geist gestaltet also etwas. Die nächste Frage ist: „Wo und wie denn?“

Unser Geist ist ein belehrbares, zählbares Etwas – Materie – und zugleich abhängig von seinem „Käfig“, d.h. von unserem Körper, in dem er von unserer Geburt bis zum Ableben funktionieren darf und kann. Er ist ständig am Werken, auch wenn sein Käfig schläft. Ohne konsequente Erziehung mag er frei sein, tun und lassen, was er will und uns diktieren, was er bequem, unterhaltsam und genussvoll findet. Dadurch kann er leider wahre Katastrophen verursachen! Der Geist versucht also, seinen Käfig und unseren Willen zu unterdrücken und zu beherrschen.

Doch behandeln wir unseren Körper schlecht und nachlässig, ist die Ernährung mangelhaft oder gar viel zu üppig, führen wir uns Giftstoffe oder Betäubungsmittel zu, werden krank, haben Schmerzen, erleiden einen Unfall oder haben emotionale Probleme, so reagiert er sofort mit einer ungeahnten Arbeitsweise: er schlägt Alarm. Körper und Geist sind voneinander abhängig und reagieren auf das Verhalten des jeweils anderen. Denn wenn der Geist „dunkle Phasen“ hat, dann geht es unserem Körper auch nicht gut.

Der Geist ist nichts materielles, sondern ein Prozess: Erhält er von Außen eine Information, entsteht ein Willensimpuls und verursacht einen Eindruck, sodass (ganz nebenbei) neue Karmaformationen entstehen. Der Stolperstein dabei ist, dass die gestaltende Kraft eines ungeschulten Geistes nicht immer förderlich, im buddhistischen Sinn unheilsam (*kusala*) ist. Schicken wir also den Geist in die Schule, damit er gute Arbeit tut. Der Buddha hat gesagt: „Geist gemacht sind die Dinge!“ Das ist gleichzeitig eine Warnung und eine Möglichkeit, den Geist weiter zu entwickeln. Diese Möglichkeit bietet uns Meditation (*bhāvanā*), „wie sie sein sollte“.

Wir wollen unseren Geist gemäß der Unterweisung des Buddha entwickeln, um stufenweise *sammā samādhi* zu erreichen. Zum Glück hat der Geist eine gütige Seite und lässt sich belehren. Nehmen wir ihn an die Kandare, so gehorcht er, befolgt Bitte und Befehl und findet mit der Zeit sogar Gefallen an der geistigen Entwicklung. Interessanterweise ist er letztendlich selbst der Befehlshaber, Entscheider und derjenige, der den Befehl ausführt.

Angenommen, wir haben gute Vorarbeit geleistet, die Lehre des Buddha als heilsam erkannt, ein Leben gemäß den ethischen vom Buddha empfohlenen Regeln (*pañca-sīla*) geführt, um *nibbāna* zu erwirken, dann können wir verstehen, wie hilfreich es ist, *sammā samādi* zu erreichen.

Wir leben und dank der Lehre des Buddha verstehen wir, dass wir aufgrund der Wirkungen (*vipāka*) früherer Taten (*kamma*) als Mensch geboren wurden. So haben wir die Fähigkeit, solange geistige Kräfte zu entwickeln, bis wir *nibbāna* erwirkt haben. Zweifelsohne erfordert dieser Weg Selbstkontrolle, Begierdelosigkeit sowie die Loslösung von allen Anhaftungen. Als Stütze steht uns die Lehre des Buddha zur Seite. Warum gerade die Lehre des Buddha? Anhänger anderer Religionen praktizieren doch ebenfalls Meditation, befolgen ethische Regeln und möchten – ggf. nach purifizierenden Zwischenstationen – das „ewige Leben“ erreichen. Sie alle sind gute Menschen. Nur ihr Ziel – das ewige Leben – ist immer noch ein Leben, das – aus buddhistischer Sicht – unabhängig von Religionszugehörigkeit *kamma*-bedingt entsteht und zum Wiedererscheinen im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) führt.

Das letztendliche Ziel des buddhistischen Strebens ist jedoch die Beendigung „des scheinbar unauflöselichen Prozesses des immer wieder und wieder Geborenwerdens, Alterns, Leidens und Sterbens.“⁹ Um ein derart nobles Ziel zu erreichen, brauchen wir Willenskraft, Ausdauer, die Möglichkeit zu meditieren, Geduld mit uns selbst und einen guten Lehrer, der uns hilft, einige Meditationserlebnisse richtig zu beurteilen. Selbstverständlich müssen wir zumindest die fünf ethischen Empfehlungen (*sīla*) verinnerlicht haben und befolgen, uns über die Wirkung unserer Taten in Gedanken, Worten und Werken (*kamma*) im Klaren sein, die *Kamma*-Lehre im Rahmen der bedingten Entstehung (*paṭiccasamuppāda*) in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verstehen, die Bedeutung des Edlen Achtfachen Pfades (*ariya aṭṭaṅgika-magga*) sowie die Wurzeln (*mūla*) – drei heilsame: Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Wissen; die drei unheilsamen, die auch Flecken (*māla*) genannt werden: Gier, Hass und Verblendung – erkannt haben. Ebenso bedeutsam sind die Vier Unermesslichen (*appamaññā*): Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*), die auch die vier göttlichen Verweilungszustände (*brahmavihāra*) genannt werden.

Es gibt also noch viel zu lernen. Sich von unheilsamen Gedanken fernzuhalten und zu versuchen, sich davon endgültig zu befreien, ist ein wichtiger Anhaltspunkt für die Meditation. Heilsames *kamma* bietet Sicherheit. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass sie immer noch zur Wiedergeburt führen und somit nicht das Ziel buddhistischen Strebens – *nibbāna* – sind.

Zunächst gilt es, Achtsamkeitsmeditation zu üben, die den Geist zur Ruhe bringt, ihn zwischen Schläfrigkeit und Hastigkeit ausbalanciert, sodass er die unerwünschten Eindrücke nicht an sich heranlässt, damit wir uns auf unser Ziel konzentrieren können. Nehmen wir das Schlüsselwort „Gegenwärtighaltung der Achtsamkeit“ (*satipaṭṭhāna*): Beobachtung der Körperlichkeit, der Gefühle, des Bewusstseins, der Geistesobjekte.¹⁰ Zunächst möchte ich jedoch noch einmal auf die so nötige Vorbereitung eingehen, ohne die es nicht gelingen kann, *sati* zu entwickeln und deren Ziel es ist, *samādhi* zu erreichen. Die Erhaltung des Gleichgewichts in der Meditation – die Zügelung des Geistes – ist sehr wichtig, damit im Falle einer entstandenen „atemberaubenden“ Freude/Entzückung die Balance nicht umkippt. Mit Hilfe der Achtsamkeit sollte man sich beruhigen, damit die Ruhe/Konzentration (*samādhi*) zurückkehrt, denn *samādhi* ist der selbstkontrollierte Zustand des Geistes, der gemeinsam mit einer richtigen Lebensführung eine unerlässliche Voraussetzung dafür ist, die höhere Weisheit und „Befreiung“, d.h. *nibbāna* zu erreichen. Die vorigen Ausführungen sind eine ziemlich abgespeckte Erklärung des Geistesprozesses von den Anfängen bis zum Erfolg einer Meditation.

Natürlich kann unsere Meditation nicht nach der Lektüre der Beschreibung der Meditation – von der einfachsten Übung bis zum Erreichen von *sammā sati* – erfolgreich sein. Vielleicht hat sie ohnehin keine Wirkung. Meditation ist kein Poem zum Auswendiglernen und aufsagen, sie ist keine Melodie, die man anhand der Notenlektüre wohl oder übel nachspielen könnte. Sie ist eine individuelle Erfahrung, eine geistige Arbeit, deren Erfolg anfangs noch ungewiss ist. Trotzdem wird sie für dieses oder das nächste Dasein Früchte tragen. Die Hauptsache ist, dass die Konzentration aufrechterhalten bleibt.

⁹ Siehe *samsāra* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

¹⁰ Hierzu empfiehlt sich die Lektüre des *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Es ist überaus wichtig, immer wieder auf das korrekte Verständnis der Lehre des Buddha zurückzukommen, denn bis wir *samādhi* erreichen, müssen wir uns bewusst werden, dass dieser hoch konzentrierte Zustand des Edlen Achtfachen Pfades kein separates Glied ist, sondern sich erst unter Mitwirkung von rechter Erkenntnis, rechter Gesinnung, rechter Rede, rechter Tat, rechtem Lebenserwerb, rechter Anstrengung und rechter Achtsamkeit immer höher entwickeln kann. Wissen, Sittlichkeit und Sammlung können nicht einzeln nacheinander, sondern nur in Abhängigkeit miteinander erfolgreich verwirklicht werden. In anderen Worten: Gier, Hass und Verblendung sind zu vermeiden bzw. zu überwinden. Tugenden – Güte, Mitgefühl, Mitfreude sind zu entwickeln bzw. aufrechtzuerhalten, sodass sich (als höchste Stufe) Gleichmut entfalten, Wissen festigen und *samādhi* erreicht werden kann. Dieser Prozess wird als Geistesdisziplin bezeichnet.

Die bereits beschriebene Rechte Sammlung (*sammā samādhi*) lässt sich in drei Stadien unterteilen: 1. die Vorbereitende Sammlung (*parikkamma-samādhi*) ist das Stadium einer anfänglichen, noch nicht gefestigten Sammlung; 2. die Angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*) ermöglicht mithilfe der ersten Vertiefung und bestimmter Übungen (*paṭihāgha-nimitta*) die Entwicklung und Festigung; 3. die volle Sammlung (*appanā-samādhi*) entsteht durch die Weiterentwicklung der ersten beiden Stadien und kann unbehindert aufrechterhalten bleiben.

Selbst die höchsten Vertiefungen, die Versenkungszustände des Geistes (*jhāna*), lassen sich unterscheiden zwischen a) einer weltlichen (*lokiya*) und b) einer überweltlichen (*lokuttara*) Vertiefung, einem von vier überweltlichen Pfaden und vier überweltlichen Pfadergebnissen bezeichneten Bewusstseinszustand.¹¹

Da *sammā samādhi* jedoch das letzte Glied des Edlen Achtfachen Pfades in der Unterabteilung „Sammlung“ ist, sollte man sich bewusst machen, dass rechte Sammlung unabhängig von rechter Anstrengung (*sammā vāyāma*) und rechter Achtsamkeit (*sammā sati*) und ebenso wenig ohne die Faktoren der Abteilungen Sittlichkeit (*sīla*) und Wissen (*paññā*), die bereits behandelt wurden, nicht entwickelt werden kann.

Bevor man bereit ist, den Edlen Achtfachen Pfad zu beschreiten, sollte man sich im Klaren darüber sein, was Geistesentfaltung (*bhāvanā*) durch Meditation eigentlich bedeutet. Es handelt sich um zwei Arten von Meditation: 1. Die Entfaltung der Gemütsruhe (*samatha bhāvanā*), also Beruhigung, Stillen des Geistes bzw. Entfaltung der Sammlung. Durch *samatha bhāvanā* erlangt der Geist einen festen, ruhigen und ungestörten Zustand. Wer diesen Zustand erreicht, kann mit einem günstigen Wiedererscheinen im Daseinskreislauf (*saṃsāra*), einem friedvollen Leben und mit der nötigen Basis – durch Befreiung von den Hemmnissen – für den Hellblick rechnen. Der Hellblick (*vipassanā bhāvanā*), die aufblitzende Entfaltung des Hellblicks bzw. *paññā bhāvanā*, die Entfaltung des Wissens über Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Wesenlosigkeit aller körperlichen und geistigen Phänomene ist der Weg zur Heiligkeit und Erlösung.¹² Hellblick vertreibt die Dunkelheit der Verblendung.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zu meditieren: Höchstwahrscheinlich haben wir alle mit der Atembetrachtung (*ānāpānasati*) angefangen. Bei einigen von uns beruhigte sich der Geist, andere fanden diese Konzentration unproduktiv und wurden zuerst schläfrig. Aber nach konsequenter Übung kann *samādhi* (vier Vertiefungen) erreicht werden. Konzentration auf den Buddha, seine Lehre, die Gemeinschaft der Jünger, Sittlichkeit, Freigebigkeit, Himmelswesen, den Tod, den Körper und Frieden gehört zu dieser Art der Meditation. Körperbetrachtung führt zu den ersten Vertiefungen, die weitere o.g. Meditation zur angrenzenden Sammlung.¹³

Des Weiteren gibt es noch die *kasina*-Übungen, bei denen man sich auf ein sichtbares Objekt konzentriert. Durch Konzentration entsteht ein Gegenbild (*nimitta*), das zur angrenzenden Sammlung führt.

¹¹ Siehe *ghanā* sowie *vimokkha* und *vimutti* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

¹² Siehe *kkhanda* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

¹³ Siehe *ghanā* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Auch die Konzentration auf zehn Ekelobjekte kann zur ersten Vertiefung führen. Die ersten drei Glieder der Göttlichen Verweilungen (*jhāna*) führen zu drei Vertiefungen, das vierte Glied (Gleichmut) führt zu allen vier Vertiefungen und leitet den Weg ins *nibbāna*.

Intensive ausdauernde Betrachtung der unkörperlichen Sphären: des Raumunendlichkeitsgebietes, Bewusstseinsunendlichkeitsgebietes, des Nichtsheitsgebietes sowie des Weder-Wahrnehmungs-noch-Nichtwahrnehmungsgebietes führen zu den Vertiefungen (*jhāna*) fünf bis acht. Konzentration auf die Ekelhaftigkeit der Nahrung führt zur angrenzenden Sammlung. Erfassen der vier Elemente führt zur angrenzenden Sammlung. Im Großen und Ganzen ist *bhāvanā* immer verdienstvolles Wirken.

Nun, „so einfach ist es“! Wenn wir in der vorigen Ausgabe von *Dhammadūta* die Artikel über rechte Achtsamkeit (*sammā sāti*) nachlesen, so erfahren wir etwas über den Prozess der Konzentration bis hin zu *samādhi*. Dann können wir sagen: „Wir wissen schon alles.“ Leider reicht es nicht, etwas „nur“ sprachlich zu wissen. Wir müssen uns selbst so lange konzentrieren, bis unser theoretisches Wissen zur eigenen authentischen Erfahrung wird. Es gibt Dinge, die wir lesen oder hören und vielleicht auch verwirklichen möchten, die wir jedoch nicht „mit dem Herzen“ begreifen. Wenn beispielsweise ein Außerirdischer von seinem aus Sphären, Lichtstrahlen und Duft gefertigten Kuchen schwärmt und uns erklärt, wie er hergestellt wurde, können wir den Geschmack trotzdem nicht spüren. Wir müssen ihn selbst kosten. So ist es auch mit der Meditation. An der Selbsterfahrung führt kein Weg vorbei. Schriftliche oder mündliche Ausführungen über *nibbāna* würden wir nicht verstehen, wenn wir noch nicht davon „gekostet“ haben. Solange wir den Weg noch nicht bis zu Ende gegangen sind, bleibt uns nur die schöne Aufgabe, einander zu ermutigen, auf hilfreiche Hinweise des Buddha zu bestimmten Themen hinzuweisen und fleißig zu lernen und zu üben.

Nachdem wir nun das Wichtigste über Meditation wissen, bedarf es lediglich unserer festen Entscheidung, eines geeigneten ruhigen Platzes in ungestörter Umgebung, Zeit und einen klaren Kopf, um mit der Übung zu beginnen. Für berufstätige Nicht-Ordinierte mit familiären und gesellschaftlichen Verpflichtungen sind diese Bedingungen nicht immer optimal. Trotzdem kann die Konzentration erfolgreich sein. Wenn wir uns jeden Augenblick entschlossen auf unser momentanes Tun konzentrieren und darin beispielsweise die Vergänglichkeit (*anicca*) erkennen, können wir uns über diesen riesigen Erfolg freuen. Es wird berichtet, dass Kisha Gotami die Vergänglichkeit aller Phänomene gemäß den Anweisungen des Buddha blitzartig bei ihrer Trauer um ihr gestorbenes Kind erlebte.

Nun möchte ich mich für Ihre Geduld bei der Lektüre dieses Artikels bedanken und mich zu meinen Pflichten „meiner“ *vipassanā* Meditation zurückziehen, die mir schon so oft geholfen hat, Probleme eines inneren Dialogs im Sinne der Aussagen des Buddha zu lösen. In einem kostbaren Leben als Mensch sollten wir keine Minute ohne Konzentration vorübergehen lassen.

Aranyka Chandrasiri

Ein Geschmack von Herz-Sūtra

Nach einer längeren Krankheitsphase, in der ich viel meditierte, besuchte ich nicht meine gewohnte, sich monatlich treffende Meditationsgruppe, sondern blieb wegen krankheitsbedingter Schwäche zu Hause. Um aber dennoch irgendwie an der Meditation dort teilzunehmen, habe ich mich gedanklich mit den anderen verbunden und mit meditiert. Dabei geriet ich in einen tiefen meditativen Zustand, in welchem sich mir, schräg vor/ über mir schwebend, die fünf *skandhas* offenbarten. Ich verspürte eine tiefe Ruhe und ein Gefühl von Freiheit.

Ich erlebte auch, dass nur eins der fünf *skandhas* bei mir krank gewesen war – die Körperlichkeit. In diesem Zustand wusste ich, dass ich die Ichlosigkeit erlebte. In einem Empfinden von vollkommener Ruhe und Freiheit – nichts mehr als diesen Moment zu erleben, nichts haben zu wollen, kein Begehren, kein Müssen oder Verlangen – konnte ich ganz normal denken. Diesen Zustand erlebte ich als sehr beglückend, und auch vertraut. Mir wurde deutlich, dass Glück und Zufriedenheit nur in mir selbst zu finden sind. Ich dachte nicht darüber nach, was mir geschah, sondern ich wollte einfach nur so sein. Eine heitere Stimmung, die sich eingefunden hatte, hielt einige Stunden an.

Dieses Erlebnis hat mich im Weiteren in positivem Sinne sehr beeinflusst, verbunden mit einer großen Dankbarkeit. In mir hat sich eine Dimension geöffnet, die mir in dieser erlebten Form bisher verborgen war, die es mir aber ermöglichte, in meinem Alltag mit weniger Angst zu leben. Im Laufe der Zeit entwickelte sich in mir ein inneres Freiheitsgefühl, ein Gefühl von Weite und Großzügigkeit, und ich bin zuversichtlich in Bezug auf das, was zukünftig kommen mag. Dieses Erlebnis hat meine Freude am Meditieren und dem damit verbundenen Geistestraining nur gesteigert.

Lilli Fuchs

* * *

***Sammā samādhi*: die ihren Gipfelpunkt erreichende Sammlung**

Der achtfache Pfad ist der zur Erlösung vom Leiden führende Pfad, nämlich: Sittlichkeit (*sīla*), Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*). Diese drei Komponenten sind im täglichen Leben sehr wichtig. Sittliches Verhalten, wie beispielsweise die Vermeidung von Lüge, roher Rede und törichter Rede oder die Vermeidung von Töten, Stehlen und Ehebrechen, sowie die Vermeidung eines die anderen Wesen schädigenden Berufs garantiert uns ein friedliches Leben ohne ein „schlechtes Gewissen“. In diesem Zustand brauchen wir uns weder Gedanken über das Vergangene noch über die Zukunft zu machen. So können wir ruhig den gegenwärtigen Augenblick erleben. Diese beständige Achtsamkeit (*sāti*) auf die Gegenwart¹⁴ ermöglicht rechte Erkenntnis (*sammā-diṭṭhi*), die schließlich zu Weisheit führen kann.

Rechte Sammlung (*sammā-samādhi*) erfordert unbedingt ethisches Verhalten, da sich der Geist – gegebenenfalls ohne dass man sich dessen bewusst ist – andernfalls auch auf unheilsame Dinge, wie beispielsweise in „Achtsam Morden“ dargestellt, konzentrieren kann.¹⁵ So ist die Anleitung eines erfahrenen Lehrers sehr hilfreich. Wie findet man aber einen befähigten Lehrer? Wie können wir feststellen, ob er geeignet ist, uns den rechten Weg zu weisen? Welche Qualitäten sollte er haben?

¹⁴ Siehe die Beiträge in *Dhammadūta*, Jahrgang 24, Nr. 1 – Mai 2020

¹⁵ Siehe den Artikel von Dr. Marianne Wachs „Ist die moderne Kritik an der Achtsamkeit berechtigt?“ in: *Dhammadūta*, Jahrgang 24, Nr. 1 – Mai 2020

Der Lehrer sollte freundlich und sympathisch sein und eine gediegene Würde ausstrahlen, sodass der Schüler einen angenehmen Eindruck von ihm hat. Er sollte die geistige Verfassung und die Eigenschaften des Schülers kennen und ihm vorurteilslos zuhören können. Wenn der Schüler beispielsweise eine Frage stellt, sollte er geduldig antworten. Seine Erklärungen sollten anfangs leicht verständlich sein und nach und nach immer tiefergehender werden, sodass der Schüler nicht das Gefühl hat, dass er sowieso nichts von der Materie versteht, sondern immer folgen kann.

Der Schüler sollte dem Lehrer zutiefst vertrauen und aufrichtig mit ihm sprechen, ohne etwas zu verbergen. Bei dieser Gelegenheit muss der Lehrer seine Aufgabe so erfüllen, dass sie sich nicht zum Nachteil des Schülers auswirkt.

Der Lehrer sollte auch die fünf Hemmungen (*nīvaraṇa*) kennen, die die Entwicklung der rechten Sammlung behindern. Es handelt sich dabei „um den klaren Blick trübende Eigenschaften, bei deren Anwesenheit man weder die Angrenzende noch die volle Sammlung (*samādhi*) erreichen kann [...], nämlich: Sinnenslust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel.“¹⁶

Zusätzlich verhindern insgesamt drei Umstände die Entstehung der rechten Sammlung. Menschen leben in einer Gemeinschaft. Leben wir in einer geschlossenen Gesellschaft, so haben wir verschiedene Pflichten zu erledigen. Innerhalb der Familie haben wir viele Verpflichtungen unseren Eltern, Großeltern und Kindern gegenüber. Jeder braucht eine Wohnung sowie Haushaltsgegenstände. Zeitweise haben wir engen Kontakt zu unseren Freunden und Verwandten. Es ist in der Tat unmöglich, in der Gesellschaft alles Notwendige vollständig zu erfüllen. Wir sollten unsere Fähigkeiten erkennen und unsere Pflichten erfüllen. Die Hauptsache ist, dass wir alle persönlichen Probleme in unserem Geist loslassen und rechte Sammlung erstreben.

Nehmen wir beispielsweise Mae Chee Kaew, die vor drei Jahrzehnten in Thailand auf dem Lande lebte. Bikkhu Silaratano, ein amerikanischer Mönch, hat ihre Lebensgeschichte und ihr spirituelles Erwachen und ihre Erleuchtung aufgeschrieben. Mae Chee Kaew wurde 1901 geboren und starb 1991. Aus buddhistischer Sicht ist sie der Inbegriff einer erleuchteten Nonne. Sie führte auf dem Lande ein Leben der Entsagung und haftete nicht an der konventionellen Welt. Ihre Mutter starb, als sie fünf Jahre alt war. Ihr Körper wurde verbrannt, so dass Mae Chee Kaew die Vergänglichkeit des Lebens bewusst wurde.

Ihr Vater nahm sie regelmäßig mit in den Tempel, wo sie sich sehr wohl fühlte und auch Visionen gehabt haben soll. In diesem vom täglichen Leben abgeschiedenen Raum fühlte sie sich aufgehoben und hatte die Gelegenheit, ihren Geist zu sammeln und alles andere loszulassen. Als sie älter war, wurde sie – der gesellschaftlichen Sitte entsprechend – verheiratet und führte eine unglückliche Ehe. Erst als ihr Mann starb, war sie frei von allen häuslichen und ehelichen Verpflichtungen. Sie fühlt sich von dem heimatlosen Leben des Verzehrs, das sie im Tempel kennen gelernt hatte, angezogen.

Aber auch als buddhistische Nonne blieb ihr nicht viel Zeit zum Meditieren. Als Frau war sie niedriger gestellt als die Mönche und hatte die Aufgabe, für deren Unterhalt zu sorgen. Sie erledigte diese Arbeit sehr gewissenhaft, d.h. mit äußerster Konzentration (*citt'ekaggatā*), und fand immer wieder Gelegenheit zur Meditation. Mae Chee Kaew hat uns einen Weg vorgelebt und gezeigt, wie sich immer wieder eine Möglichkeit bietet, rechte Sammlung sowohl bei ihren Tätigkeiten als auch beim Meditieren zu praktizieren. Es fiel ihr schon seit ihrer Kindheit leicht, intensiv bei der Sache zu sein.

Im Tempel begegneten ihr unter anderem die ehrwürdigen Lehrer Ajahn Kongma, Ajahn Maha Bowa, Ajahn Man Bhuridatto etc. Von dem zuletzt genannten lernte sie nur ein einziges Wort, nämlich: „Buddho“. Indem sie sich nur auf dieses Wort konzentrierte, konnte sie die höchsten Meditationsstufen erreichen. Das ist unter anderem eine Bestätigung dessen, dass es notwendig ist, akademisches Wissen beiseite zu lassen, um rechte Sammlung zu entwickeln. Mae Chee Kaew zeigt uns, wie rechte Sammlung sich allmählich entfalten kann. Sie erklärt uns, wie man sein Ziel allmählich erreichen kann. Die von ihr erreichte rechte Sammlung

¹⁶ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 140 ff.

(*sammā-samādhi*) hat ihr mit Hilfe der Anweisungen von Ajahn Kongma geholfen, *Vipassanā*-Meditation zu praktizieren.¹⁷

Nicht nur zu Lebzeiten des historischen Buddhas, sondern ebenfalls in der heutigen Zeit gibt es einige Menschen, die sich im Leben durchsetzen und vielen Herausforderungen trotzen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Männer oder Frauen, Arme oder Reiche handelt, wir alle können unterschiedslos in diesem Leben Trost gebrauchen.

Die Folgen der rechten Sammlung bestimmen unser Wesen. Außerdem verstehen wir uns selbst besser und wir wissen, wer wir sind. Das Meisterstück des Menschen ist, richtig zu leben.¹⁸ Rechte Sammlung hilft uns, das Verborgene und die Schönheit zu erkennen. Ich lade Sie alle ein, sich an ihrem wertvollen Leben zu erfreuen.

Mögen alle Menschen glücklich sein!

Bhante Puññaratana

* * *

Rechte Sammlung: der einzige Weg

Das Gegenteil der Sammlung des Geistes ist die Zerstreuung des Geistes. Mit unseren heutigen technischen Mitteln haben wir diese geistige Zerstreuung im digitalen Zeitalter dermaßen auf die Spitze getrieben, dass der Mensch droht, den Menschen abzuschaffen.

Das Prinzip der Gier, das dahintersteckt, ist simpel: Wir wollen uns gut fühlen, uns möglichst viel einverleiben, und zwar möglichst anstrengungslos, das heißt: ohne Gegenleistung. Maximaler Input bei minimalem Output. Diese Geisteseinstellung zeigt sich im exzessiven Medienkonsum, in Übergewicht, Drogenmissbrauch, der Idee einer Grundsicherung, überhaupt einer ständigen dummlichen Forderungshaltung, ob von Rechts- oder von Linkspopulisten.

Zerstreuung des Geistes ist Betäubung des Geistes. Woher aber stammt dieser unbändige Drang nach Betäubung? Was genau wollen wir so verzweifelt betäuben?

Geschichtlich betrachtet, hatte der westliche Mensch wohl nie eine größere Freiheit der Wahl als gegenwärtig. Information und damit Bildung ist einem breiten Teil der Bevölkerung uneingeschränkt und kostenlos zugänglich. Viele neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung haben sich eröffnet: Unseren Beruf können wir ebenso wählen wie unsere sexuelle Orientierung und einen Partner, unseren Aufenthaltsort, unsere Freizeitbeschäftigungen. Es steht uns mehr Geld zur Verfügung, als wir eigentlich zum Leben brauchen. Durch die Vereinfachung alltäglicher Verrichtungen und Bequemlichkeiten wie Wäschetrockner, Onlinebanking und Einkaufen im Internet haben wir auch immer mehr freie Zeit. Es herrscht bei uns Meinungsfreiheit, Glaubensfreiheit, Versammlungsfreiheit und unsere Würde dürfen nur wir selbst antasten, niemand sonst.

Was bitter fehlt in diesem Schlaraffenland, in dem uns Lieferando per App die Grillhähnchen in den Mund fallen lässt, ist eine geistige Ausrichtung und eine entsprechende Anstrengungsbereitschaft, dieser Ausrichtung uneingeschränkt zu folgen.

Auch der Buddhismus droht, zum Konsumgut zu verkommen, wenn er als geistige Wellness-Oase missdeutet wird. Buddhismus ist kein Substantiv, sondern ein Tätigkeits-Wort und damit keine Wohlfühl-Autosuggestion, sondern höchste Anstrengung im Kampf auf Leben und Tod gegen das eigene Ego.

Der Verdacht liegt nahe, dass wir modernen Menschen mit unseren errungenen persönlichen Freiheiten gar nicht umgehen können, denn wer die Wahl hat ohne Orientierung, dem

¹⁷ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 241 ff.

¹⁸ Michel de Montaigne (1532-1592)

stehen unzählige Irrwege offen, mit deren Beschreiten wir unser Leben mal lustvoll, mal lustlos, mal auf hohem, mal auf niedrigem Niveau vergeuden.

Der chinesische Ch'an Meister Seng-t'san (jap. Sosan Kanchi Zenji, ca. 510-606 n.u.Z.), Dharma-Enkel Bodhidharmas, hinterließ uns in seiner *Meißelschrift vom Vertrauen in den Geist* die Einsicht:

*Der Höchste Weg (der geistigen Entwicklung) ist nicht schwer –
nur abhold wählerischer Wahl.*

Der japanische Zen-Meister Hakuin Ekaku (1685-1768) drückt das Erleben „Rechter Sammlung“ in seinem „Chorgesang“ so aus:

*Weit öffnet sich das Tor der Einheit von Ursache und Wirkung,
und der einzige Weg tut sich auf, geradeaus hin,
kein zweiter und dritter.*

Beispiele:

1. Wenn wir erkennen, dass Rauchen (Ursache) lebensfeindlich ist (Wirkung), dann ergibt sich aus dieser Einsicht, konsequenterweise entweder Suizid zu begehen oder aber mit dem Rauchen aufzuhören (einziger Weg geradeaus hin).

2. Wenn wir erkennen, dass wir mehr essen (Ursache), als notwendig ist und sich der Überschuss in Fettpolstern ablagert (Wirkung), ergibt sich aus dieser Einsicht die Konsequenz, weniger zu essen und/oder uns mehr zu bewegen (einziger Weg geradeaus hin).

3. Wenn eine Pandemie herrscht (Ursache), welche die Gefahr einer eskalierenden Ansteckungswelle und des Zusammenbruchs des Gesundheitssystems mit sich bringt (Wirkung), ergibt sich aus dieser Einsicht die Konsequenz, sich selbst und andere vor Ansteckung zu schützen, indem wir den vom Staat geforderten Schutzmaßnahmen entsprechen (einziger Weg geradeaus hin), statt in trotzig-dümmlicher Weise dagegen zu protestieren.

Der ursächliche Widersacher dieses einsichtigen Prinzips ist das Ego und sein Helfershelfer, das ich-hafte Denken:

zu 1.: „Mein Opa hat auch geraucht und ist 90 Jahre alt geworden.“

zu 2.: „Ich muss lernen, mich so anzunehmen und zu lieben, wie ich bin – und das gilt gleichermaßen auch für alle anderen!“

zu 3.: „Das ist alles Panikmache – wir machen lieber Party!“

Werden wir auf der Suche nach dem höchsten Weg nicht zu Zauderern, die vor lauter Angst, etwas karmisch Unheilbares zu tun und dafür bestraft zu werden, qualvoll und erfolglos in leider auch buddhistischen Gesprächskreisen zu ergründen versuchen, wie man sich „richtig“ verhalten sollte? Ein diskussionsloses „Nein!“ ist die einzige Antwort.

Es geht nicht darum, darüber nachzugrübeln oder zu diskutieren, was der höchste (nach Meister Seng-t'san) bzw. einzige (nach Meister Hakuin Ekaku) Weg ist, sondern diesen zu erkennen und vor allem zu beschreiten. Damit übernehmen wir die Verantwortung für das eigene Tun, d.h. wir tragen selbstverständlich alle sich aus unserem Tun-und-Lassen ergebenden Folgen.

Beispiel:

Der Hitler-Attentäter Georg Elser erkannte, dass der sogenannte „Führer“ beseitigt werden muss, um großes Unheil abzuwenden. Er plante sein Attentat im Münchener Bürgerbräukeller, führte es 1939 aus und wurde dafür im KZ Dachau erschossen.

Georg Elser war kein Buddhist, er war Kommunist und Handwerker. Als solcher ging er entschlossen „geradeaus hin“ und es gelang ihm lange vor dem vielzitierten 20. Juli 1944 beinahe das, was schlichtweg unvorstellbar war: dass eine Einzelperson ohne jeglichen fremden Einfluss Adolf Hitler beseitigen könnte.

Diese Ausführungen sollen nicht als Aufruf missverstanden werden, die Despoten unserer Zeit zu ermorden und damit selbsternannte „buddhistische Ethik-Kommissionen“ in Aufruhr versetzen.

Der Schreiner Georg Elser ist vielmehr ein eindringliches Beispiel dafür, wie klares Erkennen einer Situation und konsequentes Handeln, d.h. wie rechte Sammlung, Unmögliches möglich machen kann. Dieses „Unmögliche“ wird niemals durch hochgeistiges Denken möglich, sondern nur durch verantwortungsbewusstes, entschlossenes Tun.

Weniger heroisch geht es oft in unserem Alltag zu, in dem wir nicht mit großen Diktatoren, sondern lediglich mit unserem eigenen mickrigen Ego ringen.

Der Zenmeister Sōtetsu Yūzen hat bezüglich der Übung rechter Sammlung den Ausspruch geprägt: Sei wach, lass los, geh weiter!

Beispiel:

Seit einem Jahr begleitet mich eine kleine Parson-Russell-Terrier-Hündin namens Nelli. Sie zeigt mir jeden Tag aufs Neue, wie sich der Merkspruch meines Meisters: Sei wach! Lass los! Geh weiter! im Alltag umsetzen lässt: Wenn Nelli wie eine Furie an der Leine nach rechts zieht, stellt sie schließlich, weil sie wach ist, fest, dass es stattdessen nach links geht. Dann schüttelt sie sich vom Kopf bis zur Schwanzspitze, sie lässt los, und marschiert mit mir voll Neugier nach links, geht also weiter.

Das fällt uns Menschen sehr schwer. Statt uns unserem Lebensweg tatkräftig anzuvertrauen, denken, bangen und diskutieren wir am Leben vorbei. Vor lauter Hemmung durch Gedankenkonstrukte wie „müsste, hätte, könnte, würde, sollte“, zermüht sich unser Geist und unser Herz in Denkgorgien, anstatt klarbewusst zu handeln.

Demgegenüber können wir in Extremsituationen durchaus klar das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden.

Beispiel:

Der eingangs zitierte Ch'an-Meister Seng-t'san litt an Lepra, und damit an einer degenerativen, tödlichen Erkrankung, die ihn am eigenen Leib spüren ließ, wie es ist, ohne „wählerische Wahl“ zu sein. Sein von der Krankheit gemarterter Körper ließ ihn unmissverständlich erfahren, was Vergänglichkeit ist – und so brachte er die Klarheit, Kraft und Entschlossenheit auf, seine Verblendung zu überwinden und wurde in Folge Dharma-Erbe von Meister Hui-k'o (484-590 n.u.Z.).

Der Begriff der „rechten Sammlung“ ist im Deutschen missverständlich. Damit ist nicht gemeint, ein Sammelsurium von ethisch untadeligen Ansichten, Verhaltensweisen und Lebensweisheiten anzuhäufen, ja nicht einmal, sich zu sammeln – denn wer sollte der sich Sammelnde wohl sein?

Statt „rechter Sammlung“ soll es heißen: „rechtes Loslassen“. Was lassen wir los? Unsere Familie, den Partner, unseren Hausrat, die Wertpapiere, unser Auto? Vielleicht wird das notwendig. In erster Linie ist gemeint: Das „Ich“ loszulassen, indem wir uns immer seltener seinem Diktat beugen (Sei wach!). Dadurch erkennen wir, dass wir dieses eigentlich erdachte „Ich“ gar nicht brauchen, weil es dieses Ich in Wirklichkeit gar nicht gibt (Lass los!).

Eine nicht Ich-bedingte Sicht ist das Ergebnis buddhistischer Übung. Sie eröffnet uns einen Lebensweg der Direktheit und Unmittelbarkeit. Das meint der Ch'an Meister Seng-t'san mit „abhold wählerischer Wahl“ und der Zenmeister Hakuin Ekaku mit „dem einzigen Weg“. Und wohin führt dieser Weg? „Geh“, geh“, geh“, rufen uns die alten Meister zu, „und Du wirst es erfahren!“

Susanne Mori Hess

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

In meinem alltäglichen Leben kann ich gerade sehr viel von dem spüren, was *samādhi* nicht ist: mein sehr unruhiger Geist springt wie eine Horde Waldaffen in meinem Gehirn von Ast zu Ast. Die Wellen dieser aufgewühlten Geistes-See sind so heftig, dass sie bis in meine Übungen der Meditation hinein branden. Es fällt mir schwer, dieses Gedankentreiben wie Wolken ziehen zu lassen. Ich empfinde es als große Herausforderung, eine mir gegenüber wohlwollende, achtsame Haltung zu bewahren.

Ja, so ist das. Es gibt Zeiten im menschlichen Leben, da ist eine Ruheübung innerlich sehr laut. Das geht allen Menschen von Zeit zu Zeit so. Das teile ich also mit allen Menschen, auch mit allen, die ihre Energie auf einem spirituellen Weg geistlichen Übungen widmen wollen. So kann ich eine zufriedene Freude darin finden, mich auf diese Weise verbunden zu fühlen und von da aus, neu in mich hinein zu horchen, welcher kleine Schritt jetzt gerade möglich sein könnte.

Manchmal hilft mir das Bild eines aufgewühlten Ozeans und die Vorstellung, wie ein Senkblei durch die Wellen hindurch tiefer zu sinken bis auf den Grund. Von da aus finde ich manchmal den Zugang zur Stille hinter den Dingen, auch hinter dem vielen, was mich gerade umtreibt. Dann sehe ich mich auf dem stillen Grund in der Versenkung verweilen und über mir tobt der Sturm. Die Aufmerksamkeit darauf gerichtet, fühle ich dann auch wieder, wie sich die Stille wahrnehmbar ausbreitet – selbst in meinem Inneren – sogar während die Waldaffen weiter umherspringen. Ich kann sie sozusagen sehen, aber ich folge den Inhalten nicht mehr, sondern bleibe mit meiner Aufmerksamkeit am stillen Grund der Versenkung.

Ich meine, dass es klug ist, den Aspekt der zielgerichteten Aufmerksamkeit, der Konzentration und Sammlung so zu betonen. Es scheint mir eine Fähigkeit zu sein, die zu üben möglich ist. So wie ich es wahrnehme, verändert schon die Entscheidung dafür, sich zu einem Ziel hinzuwenden und damit die Aufmerksamkeitsfokussierung die Energie. Statt sich an alles Mögliche zu heften, wird Energie zusammengeführt wie ein Pfeil, der auf einen Punkt hinzielt. Die achtsame Wahrnehmung des Ausatmens und sich dessen bewusst zu sein, sowie des Einatmens und sich dessen bewusst zu sein sowie der Lücke dazwischen kann ein solcher Zielfokus sein.

Vielleicht ist es weniger wichtig, einen solchen Zustand der Sammlung lange zu halten – das scheint mir für die meisten Menschen eher schwer. Vielleicht ist es viel wichtiger, sich immer wieder auf dieses Ziel auszurichten und der Energie zu vertrauen, die damit, vergleichbar wie ein Magnet Eisenspäne ausrichtet, die feinstofflichen Energien eines Menschen strukturiert. Mir scheint es oft keine Frage der Anstrengung zu sein, sondern eben mehr eine Frage des Vertrauen-Könnens.

Das Paradoxon von „sich auf ein Ziel voll konzentrieren und gleichzeitig sowohl das Ziel als auch alles Konzentrieren-Wollen loslassen“ weist wohl in eine hilfreiche Richtung. Ein vollkommener Klang kann entstehen, wenn ein Geigenspieler die Technik mühsam und treu geübt hat und wenn er sich dann ganz dem Moment, der Geige, dem Bogen, dem eigenen Körper und einem ES, das die Hand führt, überlassen kann, so dass der Klang durch das Zusammenspiel aus der Stille heraus entsteht, im Hören geboren wird. Für mich ist ein solcher Klang gleichzeitig voller Stille. Er enthält auch alle Klänge, die potenziell möglich sind. Es scheint eine Wirklichkeit auf, die mir als wirklicher als wirklich erscheint und die jenseits von sein und nicht-sein erfahrbar wird. Diese Erfahrung scheint mir über unsere normalen Erfahrungen im Alltag hinauszugehen, in denen wir Phänomene vor allem über das Konzept von Dualität wahrnehmen (kalt kann ich nur im Unterschied zu warm erfassen).

Seinsberührungen oder Seinsfühlungen, wie Dürckheim solche Begegnungen mit dem Überweltlichen nennt¹⁹, kennen, so meine ich, alle Menschen. Es mag sein, dass es einigen nicht bewusst ist und wir wenig miteinander darüber sprechen, das heißt aber nicht, dass wir solche Begegnungen nicht erleben. Mir scheinen es oft beglückende, kurze Momente zu sein, manchmal auch verwirrend-fremd und häufig sind sie so schnell vorbei wie ein Klang. Wer sich jedoch darauf einlässt, weiß nichts mehr und zugleich alles, sieht klarer als jemals zuvor: „Alles Sichtbare ein in einen Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares.“ (Novalis) Es gibt „außen“ nichts, was nicht auch innerlich wäre. Form ist Leere, Leere ist Form.

„Doch eine Seinserfahrung, die schlagartig das Feld des Lebens mit neuem Licht erleuchtet, gibt noch keinen Erleuchteten. Die Verwandlung des ganzen Menschen, die den Erleuchteten kennzeichnet, ist Frucht besonderer Übung und Reifung. So gewiss der Same zu dieser Frucht in der Seinserfahrung liegt – die Reifung zur Frucht bedarf besonderer Bemühung. Diese ist Ausdruck des Gehorsam auf den Ruf, den jede echte Seinserfahrung enthält: den Ruf zur Verwandlung, zu individueller Auszeugung jenes Wesenskernes, der in der Erfahrung ins Innesein tritt.“²⁰

Gegenstand der Übung kann jede einfache, wiederholbare Handlung sein – es geht um die rechte innere Haltung, die rechte Achtsamkeit und die Bereitschaft zur ausrichtenden Aufmerksamkeit, der die Energie folgt. Wie so oft im Leben, ist alles wirklich Wichtige ganz einfach, damit nahezu unendlich schwer und bedarf treuer Übung (vor allem im Loslassen).

Anne Maria Willing-Kertelge

¹⁹ Dürckheim, Karlfried Graf von, *Meditieren – wozu und wie? Die Wende zum Initiatischen*, Herderverlag, Freiburg 1967: 22

²⁰ Dto. 1967:39

Warum soll ich meditieren?²¹

Das war tatsächlich eine der ersten Fragen, die ich mir als Anfänger gestellt habe und damit war ich nicht der Einzige. Ich bin, wie in meiner Generation üblich, damit groß geworden, dass ich alles mit meinem Verstand prüfen und danach rational entscheiden soll. Nur den Frauen wurde eine Sonderrolle eingeräumt, sie durften nach ihren Gefühlen entscheiden, aber diese Entscheidungen wurden als Gefühlsduselei bezeichnet, damit verächtlich gemacht und nicht unbedingt bzw. nur widerwillig akzeptiert. Mein Verstand fragte also ganz normal nach dem Sinn und Zweck der Meditation.

Nun hatte ich zuvor schon viel im Pāli-Kanon gelesen und wusste in etwa, wozu die Meditation dienen soll, allein mein Geist war abgeneigt und sträubte sich gegen so eine Zeitverschwendung. Ich hielt mir zugute, dass ich ein intelligenter Mensch (Diplomingenieur mit cum laude!) sei und die Lehre sicher auch ohne Meditation begreifen könne. Da ich mich zunächst einem Lehrredenenkreis anschloss, wurde diese Meinung gefestigt, denn dort wurden die Lehrreden rein intellektuell besprochen. Meditation fand i.a. nicht statt, allenfalls ein kurzes „Tischgebet“ (= 5 Minuten Schweigen).

Irgendwann kam ich dann in Klöster und Kreise, in denen meditiert wurde. Hier nahm ich erst einmal eine Beobachterrolle ein. Ich beobachtete, was dort ablief. In der Regel waren es geleitete Meditationen, bei denen ein Mönch oder Lehrer den Meditationsgegenstand und Ablauf vorgab. Manchmal war es wie beim Autogenen Training. Unter den Teilnehmern gab es die unterschiedlichsten Typen: Die „Stockfische“, die kerzengerade, wie aufgespießt, da saßen und sich die ganze Zeit über nicht bewegten, die „Lümmel“, die sich irgendwie hingelümmelt hatten und die „Unruhigen“, die ständig von einer Position in die andere wechselten mit der Untergruppe der „Metronome“, die periodisch mit dem Oberkörper vor- und zurückwippten. Weiterhin gab es die „Ungeduldigen“, die in kurzen Zeitabständen nach der Uhr schielten, die Bänkchen- und die Stuhlsitzer und noch viele weitere Typen, wie z.B. die „Schläfer“, die auf einmal, mitten in der Meditation anfangen wegzusacken und teilweise zu schnarchen. Es waren zunächst köstlich amüsante Erfahrungen. Die Frage nach dem Warum wurde hier ziemlich schräg und ablehnend beantwortet.

Eine weitere Frage tauchte in diesem Zusammenhang auf: Was ist eigentlich Meditation? Nur rumsitzen und vor sich hin dösen, quasi auf die Erleuchtung warten? Oder muss man da etwas tun? Und wie verhält es sich mit der Gehmeditation? Ist das mehr als langsam im Kreis gehen, damit die vom Sitzen steifen Beine wieder entspannt werden? Auf jeden Fall merkte ich, dass die Meditationsanleitungen für mich keine Hilfe waren. Beim gedanklichen Nachplappern von „Ich sende Mettā nach rechts und links, nach vorn und hinten, nach oben und unten...“ passierte nichts. Nun, es dauerte noch geraume Zeit, bis diese Fragen, eine nach der anderen, beantwortet wurden – und zwar von mir selbst.

Einen Wendepunkt brachte die Begegnung mit einem Theravāda-Mönch, der Mettā-Meditation mit unserer Gruppe praktizierte. Er erklärte und beherrschte es richtig gut und sandte tatsächlich selbst Mettā aus, was andere, mit denen ich vorher Mettā praktiziert hatte, nicht konnten und auch im Raum sandte keine weitere Person Metta aus, mich eingeschlossen. Das war jedoch ein richtiges Aha-Erlebnis für mich und der Einstieg in die Meditation. Nun konzentrierte ich mich auf mein Herz und erstaunlicherweise konnte ich innerhalb kurzer Zeit selbst Mettā ausstrahlen. Es ist ein Gefühl, wie wenn sich ein Gefäß allmählich füllt und dann überläuft, ganz so wie im Märchen „Der süße Brei“²². Wichtig dabei ist, dass alle Gedanken und Gefühle sich auf Liebe und Mitgefühl konzentrieren, dann kann

²¹ Anm.: Dieser Artikel wurde leider aus Platzgründen in der Printfassung gekürzt. Die vollständige Version können Sie hier lesen.

²² Jacob und Wilhelm Grimm: Kinder- und Hausmärchen, 7. Auflage, Berlin 1857

man die aufsteigende Herzenswärme fühlen und verstärken. Es ist ein sehr dynamischer Prozess, der auch durch auftauchende störende Gedanken abrupt unterbrochen werden kann. Das war insgesamt eine wichtige, wegweisende Erkenntnis für mich.

Jetzt interessierten mich auf einmal alle vier göttlichen Verweilungen (Brāhmavihāras), die ich bis dato nur schematisch mitgemacht hatte und die Sammlungs-(Samātha-)Meditation, um das doch recht störende Gedankenkarussell zum Stillstand zu bringen. Es war schon so, dass in der Zeit davor, als ich einfach nur beobachtend rumsaß, ein unbefriedigendes Gefühl vorherrschte. Die Gedanken waren ungeordnet, wild, überhaupt nicht beim Thema, ein endloses Umherirren. Es reichte vom Widerkäuen von Erlebtem bis zum Luftschlosserbauen. Die chinesische Umschreibung dieses Zustands, dass Gedanken wie eine Horde wilder Affen in einem Baum sind, war absolut zutreffend. Dagegen waren und sind alle störenden Gedanken beim Verweilen in Sammlung weg, nur der betrachtete Aspekt ist gegenwärtig. Das ist wie bei Beschäftigungen, die konzentriert ausgeführt werden, dabei wird die Umgebung fast komplett ausgeblendet.

Einige Zeit später hatte ich Kontakte zu tibetischen Buddhisten, die mir zum Erreichen der Sammlung Mantras und Keimsilbenrezitation ans Herz legten. Beides habe ich gleich ausprobiert und für hilfreich befunden, jedoch zuhause das mit den Keimsilben lieber sein gelassen, um die Nachbarn nicht zu verstören. Ich habe erfreut festgestellt, dass durch die laufende Wiederholung beliebiger, aber möglichst positiv besetzter Wörter (andernfalls könnte Widerwille aufkommen) der Geist so beeinflusst wird, dass keine weiteren Gedanken aufkommen, die Affenbande immer ruhiger wird, bis sie dann verstummt und vor sich hin döst. Das war eine tief entspannende und befreiende Erkenntnis für mich. Es ging also doch, die endlosen Gedanken einfach und vor allem schnell auszuschalten. Aber ich habe auch immer wieder erlebt, dass die Ruhe sehr fragil ist, bei der kleinsten Unkonzentriertheit fangen die Affen das Toben wieder an. Anfangs habe ich das tibetische Om mani padme hum rezitiert, heute nehme ich Buddha, Dhamma, Sangha. Genauso gut funktioniert auch ein einfaches Abzählen („Schäfchen zählen“, aber ohne einzuschlafen!).

Ab diesem Zeitpunkt befasste ich mich näher und intensiver mit den verschiedenen Meditationsarten und -methoden bzw. -gegenständen. Dies mündete in einer Zusammenstellung aus verschiedenen Suttas des Pāli-Kanons, dem Visuddhimagga und dem Buddhistischen Wörterbuch von Nyānatiloka. Dadurch verschaffte ich mir einen schnellen und einfachen Überblick, später nutzte ich diese Zusammenfassung zu Vorträgen. Eine Garantie für Vollständigkeit und Richtigkeit übernehme ich nicht, weil dies damals nicht meine Intention war, es ist lediglich ein Hilfsmittel für die richtige Meditation. Vermutlich ist es für den einen oder anderen Leser von Dhammdūta trotzdem interessant bzw. hilfreich, deshalb füge ich die Übersicht hier ein.

1. Achtsamkeitsmeditation (Satipatthāna)²³

4 Grundlagen:

- Körper-Betrachtung (Atmung, Körperteile...)
- Gefühlsbetrachtung (angenehm, unangenehm, indifferent, weltlich, überweltlich)
- Geist-Betrachtung (gierig, gierlos, hasserfüllt, ohne Hass, mit Verblendung, ohne Verblendung)
- Geistobjekt-Betrachtung (z.B. 5 Hemmnisse, 5 Daseinsgruppen, 12 Grundlagen²⁴, 7 Erleuchtungsglieder²⁵, 4 Edle Wahrheiten; siehe auch 3.)

²³ Siehe Satipatthāna Sutta, M 10 und D 22; vgl. auch Nyānatiloka, Buddhistisches Wörterbuch

²⁴ Siehe Punkt 3

²⁵ Bojjhanga: Achtsamkeit, Wahrheitsergründung, Willenskraft, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung, Gleichmut

10 Betrachtungen (Vergänglichkeit, Ichlosigkeit, Leiden, Leidensüberwindung...)

Ziele:

- Achtsamkeit
- Vorbereitende Sammlung

2. Sammlungsmeditation (Samātha/ Samādhi)²⁶

40 Objekte für die Entfaltung der Geistesruhe:

- 10 Allheiten: Erd-, Wasser-, Feuer-, Wind-, Blau-, Gelb-, Rot-, Weiß-, Raum-, Bewusstseinskasina
- 10 Unreinheiten (Leichenfeldbetrachtungen²⁷)
- 10 Betrachtungen (Lehr- und Körperbetrachtungen²⁸)
- 4 göttliche Verweilungszustände (Brāhmavihāra): Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut
- 4 unkörperliche Gebiete: Raum-, Bewusstseinsunendlichkeit, Nichtsheit, weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung
- Vorstellung von der Widerlichkeit der Nahrung
- Analyse der 4 Elemente (Festes, Flüssiges, Wärme, Bewegung; Körperanalyse nach den Elementen)

Ziele:

- (vorbereitende Sammlung)
- angrenzende Sammlung
- volle Sammlung
- Vertiefungen (Jhāna)

3. Klarblicksmeditation (Vipassanā)²⁹

Gegenstände:

- 5 Daseinsgruppen (Khandha): Körperlichkeits-, Gefühls-, Wahrnehmungs-, Geistesformationen-, Bewusstseinsgruppe
- 12 Grundlagen (6 Sinnesorgane und zugehörige 6 Objekte)
- 18 Elemente (wie vorher + zugehöriges Bewusstsein)
- 22 Fähigkeiten (6 Sinnesorgane, Lebensfähigkeit/ Vitalität, 2 Geschlechter, 5 Gefühle³⁰, 5 ethische Fähigkeiten³¹, 3 überweltliche Fähigkeiten³²)
- 4 Edle Wahrheiten, bedingte Entstehung

Ziele:

- Wissen
- Erwachen/ Nibbāna

²⁶ Der Weg zur Reinheit Visuddhi-Magga, aus dem Pāli übersetzt von Nyānatiloka Mahāthera

²⁷ Asubha kammaṭṭhāna

²⁸ Buddha, Dhamma, Sangha, Sittlichkeit, Freigebigkeit, Devas, Tod, Körper, Ein-/ Ausatmung, Nibbāna

²⁹ Der Weg zur Reinheit Visuddhi-Magga, aus dem Pāli übersetzt von Nyānatiloka Mahāthera

³⁰ Körperliches Wohlgefühl, körperliches Wehgefühl, Frohsinn, Trübsinn, Indifferenz

³¹ Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung, Wissen

³² Gewissheit, das noch nicht erkannte, erkennen zu können, höchstes Wissen, Fähigkeit zur Erkenntnis des Erkannten des Arahats

Diese Vielfalt und das Auftauchen mancher Meditationsgegenstände in mehreren Meditationsarten waren für mich zunächst erdrückend und verwirrend. Und es stand die ungestellte Frage im Raum, muss ich das alles praktizieren? Wenn ja, in welcher Reihenfolge? Das wird dem einen oder anderen Leser genauso gehen/ gegangen sein. Nun wusste ich natürlich aus den Schriften, dass Achtsamkeits- und Sammlungsmeditation nur die Vorstufen der eigentlichen, zur Erkenntnis führenden Klarblicksmeditation sind. Deshalb schulte ich mich zunächst in den erstgenannten Meditationsarten und probierte nach Atem- und Herzschlagbeobachtung die Körperbetrachtung aus. Ich spürte nach den äußeren Teilen wie Arme, Beine, Hände, Füße und beobachtete die inneren Bestandteile wie z.B. die einzelnen Muskelgruppen. Es war durchaus interessant und lehrreich, mich von innen und außen wie ein quasi unabhängiger Beobachter zu betrachten. Dadurch erfuhr ich etwas über die Wirkungsweise und Zusammengehörigkeit der einzelnen Teile und Organe, die sich einem sonst nicht erschließt. Neu war für mich auch, dass bei intensiver Betrachtung von Sitz- / Haltungsschmerzen diese verschwinden. Dasselbe passiert mit Juckreiz, der bei der Betrachtung nach relativ kurzer Zeit aufhört.

Ein weiteres, interessantes Beobachtungsfeld war die eigene Verdauung, also ein kontinuierlicher Vorgang. Wenn ich mich voll konzentriere, merke ich, wie Magen und Darm ununterbrochen arbeiten. Das wird besonders dann deutlich, wenn ich mal so richtig zugeschlagen habe. Im Nachgang merke ich die verstärkten Anstrengungen des Verdauungstrakts und werde mir bewusst, dass es sinnvoller gewesen wäre, ich hätte Maß gehalten.

Auch Betrachtungen über den Tod brachten mich weiter. Abbildungen von Leichen sieht man immer mal in den Medien, aber besonders hat sich mir eine durch eine Wärmebildkamera aufgenommene und zeitlich geraffte Wiedergabe des Temperaturverlaufs beim Tod in der Dauerausstellung des Deutschen Hygiene-Museums in Dresden eingeprägt. Der Mensch wird erst an den Extremitäten kalt, dann im Rumpf und erst ganz zum Schluss im Gehirn. Dies erstreckt sich über bis zu 24 Stunden. Das bedeutet, selbst wenn der Körper schon kalt und abgestorben ist, solange Atmung und Herzschlag noch (schwach) funktionieren und das Gehirn mit Sauerstoff versorgen, lebt der Geist weiterhin, er kann nur nichts mehr steuern und sich nicht artikulieren. Mir war sofort klar, so wie der Geist in der letzten Zeit vor dem Sterben war, so ist er auch beim Sterben. Die religionsübergreifende Mahnung, mit einem ruhigen Gewissen stirbt es sich leichter, hat daher ihre volle Berechtigung. Ich kann mir auch vorstellen, dass die Anwesenheit einer spirituellen Person, die für den Sterbenden meditiert, hilfreich sein dürfte, denn ich merke auch ohne weitere Sinneskontakte, was ein Mensch ausstrahlt. Weshalb sollte dies nicht auch für einen sterbenden Geist gelten? Menschen mit Nahtod-Erfahrungen berichten allesamt, dass sie die ganze Zeit bei vollem Bewusstsein waren und mitbekommen haben, was die Menschen um sie herum getan und gesagt haben.

Durch diese Betrachtungen habe ich meine Beschränktheit und die Kostbarkeit des Lebens erfahren. Nur als Mensch kann ich das Todlose erreichen und auch nur dann, wenn ich die mir zur Verfügung stehende Zeit, die ich leider nicht im Voraus kenne, dazu nutze. Berufliche oder sonstige Erfolge sind vor diesem Hintergrund vollkommen unwichtig, denn schon nach einer Generation ist das Wissen darüber verloren, weil überholt und uninteressant. Und überhaupt, warum soll ich in einer unperfekten Welt perfekt sein? Was zählt, ist Ehrlichkeit, mir und anderen gegenüber, schließlich gibt es schon genug Schein-Heilige, die ungefragt unpassende Ratschläge erteilen.

Stück für Stück entdeckte ich so die Facetten der Wirklichkeit. Sie zu erfahren, brachte mich weiter. Und ganz wichtig war die Feststellung, intuitive Erkenntnis ist etwas ganz anderes als intellektuelles Verständnis. Da liegen Welten dazwischen, denn der Intellekt ist sehr wetterwendisch, sprich ein absoluter Täuscher. Was heute gilt, davon will er in einer

anderen Situation nichts mehr wissen. Er biegt sich jede Situation so zurecht, wie es die noch vorherrschenden Triebe diktieren. Intuitive Erkenntnis und die daraus hervorgegangene Weisheit sind hingegen Fixpunkte, absolute Wahrheiten, keine relativen. Seither höre ich, wie fast alle Frauen, nur auf mein Bauchgefühl³³ und habe eine ganz andere Wertschätzung für sie. Ich habe, nebenbei gesagt, auch noch nie Verständnis für das überhebliche, machohaftes Verhalten eines nicht unerheblichen Teils der Männer gehabt.

Nach den körperlichen Phänomenen analysierte ich irgendwann auch die geistigen. Da tauchten dann Fragen auf, warum verknüpfe ich Gesehenes, Gehörtes, Gefühltes mit Wertungen (gut, schlecht, egal)? Ich hatte ja schon bemerkt, dass Schmerzen verschwinden können, aber nicht, wenn ich sie als störend empfunden habe, sondern nur bei vorurteilsfreier Betrachtung. Ebenso verhält es sich mit den Gedanken-Affen, die werden nicht ruhiger, wenn man innerlich „Ruhe!“ brüllt. All dies hatte natürlich weitere positive Auswirkungen im täglichen Leben. Es lebt sich einfach leichter, wenn ich generell auf Bewertungen verzichte, dann kann ich mit Menschen, die völlig entgegengesetzte Meinungen vertreten, sprechen (manchmal auch vermitteln) und mit Situationen klar kommen, bei denen andere große Probleme haben. Und ich lasse mich selbstverständlich auch von niemand vereinnahmen.

So langsam begann es spannend zu werden. In den Lehrreden sind viele Betrachtungsgegenstände für die Klarblicksmeditation genannt³⁴. Ich habe einfach einige ausprobiert und schnell festgestellt, bei manchen klappt es, andere bringen mich nicht weiter. Die Erkenntnis war, man muss natürlich nicht jede davon zum Meditationsobjekt machen, es ist lediglich eine Auswahlliste. Je nach Anlass und Gefühlslage wähle ich daraus ein Element. Das Ganze ist wie beim Kreuzworträtsel, wenn man da genügend Wörter gefunden hat, ergeben sich andere daraus, auf die man nicht gekommen ist. Die drei Daseinsmerkmale sind so ein Fall, den ich intuitiv erfahren habe, ohne konkret darüber zu meditieren. Intuitive Erkenntnis zeichnet sich oftmals dadurch aus, dass man urplötzlich einen Sachverhalt, der einen schon längere Zeit beschäftigt hat, versteht, ohne diesen zunächst erklären zu können. Es ist einfach so und man macht sich ab da keine Gedanken mehr darüber. Irgendwann später, nach weiteren Erkenntnissen und/ oder vertiefendem Lehrstudium kann man es auch erklären.

Überhaupt ist das Meditationsergebnis nur ein Sonderfall intuitiver Erkenntnis. Viel häufiger und leider oftmals unbemerkt (weil die Aufmerksamkeit fehlt!) tritt die intuitive Erkenntnis bei ganz banalen Beschäftigungen im Alltag auf. Diese Tatsache zeigt, dass es wenig bis keinen Sinn macht, stundenlang nur „rumzusitzen“ und auf die Erleuchtung zu warten, sondern sich eher in Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu schulen. Ein achtsamer Geist erkennt mit und ohne Meditation die Wirklichkeit.

Um noch einmal auf die Vielfalt der Meditationsgegenstände zurück zu kommen, so verhält es sich damit so, wie mit einem angebotenen Pralinenkarton, in dem sich Pralinen aus bitterer, Vollmilch- und weißer Schokolade mit den unterschiedlichsten Füllungen befinden. Für mich kommen nur die Pralinen aus bitterer Schokolade infrage und ich schaue, womit sie gefüllt sind. Schlussendlich wähle ich daraus die Praline aus, nach der ich im Moment am meisten Appetit habe. Es gibt selbstverständlich Personen, denen schmecken weiße oder Vollmilchschokolade besser.

Braucht man nun, um gut meditieren zu können, einen Lehrer? Zunächst muss man sich darüber klar werden, was für ein Typ man selbst ist, ein Mensch, der sich selbstständig ein Thema erschließen kann oder ein eher hilfsbedürftiger Mensch, der viele Erklärungen und Beispiele benötigt. Der Selbstständige braucht keinen Lehrer, der Unselbstständige schon. Unter den Selbstständigen gibt es den Typ des Lesers, der sich allein einen Stoff durch Lesen

³³ Wenn alle Männer dies auch tun würden, hätten wir kaum Gewalt und keine Kriege.

³⁴ Z.B. auch die 18 Hauptarten des Klarblicks aus Vis. XX, ansonsten siehe Punkt 3

erschließen kann. Dazu zähle ich. Schließlich bin ich Ingenieur geworden und habe es gelernt, Theorie und Praxis in Übereinstimmung zu bringen. Andererseits gibt es den Typ des Hörers, der sich einen Stoff durch Hören (Erklären lassen) erschließt. Selbstverständlich gibt es auch die verschiedenen Mischtypen aus beiden. Bei Verständnisproblemen ist der Hörer etwas privilegiert, weil er sofort nachfragen kann, der Leser kann nur einen Absatz oder eine ganze Sutte nochmals lesen oder er liest weiter und vertagt die Klärung.

Historisch gesehen hat sich der Erwachte klar gegen ein Lehrer-Schüler-Verhältnis ausgesprochen.³⁵ Tendenziell hat ein Schüler Minderwertigkeitsgefühle, weil er ein Wissens- und Erfahrungsdefizit hat, das er glaubt, nicht selbst beseitigen zu können. Dadurch gibt er Souveränität ab, indem er es dem Lehrer überlässt, seine ureigene Arbeit zu erledigen. Den Lehrer zu fragen, was soll ich wie machen, fördert außerdem die vorhandene Bequemlichkeit und Unselbständigkeit. Der Schüler begibt sich damit in ein Abhängigkeitsverhältnis, meist ohne, dass er das merkt. Er hat spätestens dann ein Problem, wenn sich herausstellt, dass sein Lehrer falsche Meinungen als Lehre verkündet oder sich ethisch fehl verhalten hat, denn dann wird sowohl das gesamte Verhältnis zu ihm, als auch zu dem von ihm vermittelten Wissen vollkommen infrage gestellt und der noch nicht gefestigte Schüler wendet sich von der heilbringenden Lehre ab. Ich kenne z.B. mehrere Schüler von Sogyal Rinpoche, die nach Bekanntwerden seiner sexuellen Übergriffe in eine persönliche Krise gelangten. Weiterhin ist es so, dass ein schlechter Lehrer in sich Überlegenheitsgefühle entwickelt, weil er seinen Schülern aufzeigen kann, wo es lang geht und er vielleicht eine große Anzahl an Schülern hat, mithin berühmt und gefragt ist. Das fördert dann den Stolz, ein Hemmnis auf dem Weg zum Nibbāna.

Betrachten wir noch einige Anforderungen, die Schüler haben und die Fähigkeiten von Lehrern, diese zu erfüllen. Bekanntlich sind nicht alle Lehrer gut und nützlich und die Lernenden haben ganz unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse. Problematisch kann sein, dass ein Lehrer nur die von seinem Lehrer gelernte Meditationsrichtung lehrt, die aber nicht zum Schüler passt. Manche Lehrer schulen auch nur einzelne Meditationsarten ohne hinreichende Erläuterung von Sinn und Zweck dieser Übung. Ja es gibt sogar eine bekannte Gruppe³⁶, die 10-Tages-Vipassanā-Kurse mit täglich 11 Stunden streng reglementierter Meditation, nur unterbrochen von zwei Mahlzeiten (plus einer Teezeit) und einem abendlichen, einstündigen, eingespielten Vortrag des Gründers S.N. Goenka (alte Tonkonserven), durchführen, weil ihr Lehrer der Meinung war, in wenigstens 10 Tagen kann man Vipassanā so lernen, dass man hinterher allein weiter praktizieren kann. Die Teilnehmer dürfen im Kurs nicht sprechen (außer mit dem Lehrer bzw. Helfern), nicht schreiben und lesen und auch nicht nonverbal mit anderen Kursteilnehmern interagieren. Diese Vorgehensweise steht vollkommen diametral zu dem, wie der Erwachte zu Mönchen und Laien sprach. Alle Lehrreden sind durchsetzt von Fragen der Laien und Mönche und Antworten des Erwachten darauf, modern ausgedrückt, wurde die Lehre interaktiv verkündet. Ich traf vor Jahren einmal zwei Teilnehmer, die gerade von einem Kurs in Triebel kamen, im König-Albert-Bad in Bad Elster, die waren echt froh, dass sie sich mit mir über die Lehre unterhalten konnten, weil davon in den Tonkonserven viel zu wenig die Rede war und sie ein Kommunikationsdefizit hatten.

Für mich haben derartige Gruppen Sektencharakter und Meditation ohne direkten Lehrbezug ist entweder Wellness oder Selbstoptimierung, auf jeden Fall Selbstbetrug, wie

³⁵ D 31. Singālaka Sutta: „Ohne Schülertum, ihr Mönche«, sagt da der Herr, «wird dieses Asketenleben geführt, ohne Meistertum. Wer als Mönch, ihr Mönche, ein Schüler ist und einen Meister hat, der fühlt sich leidend, nicht wohl; wer als Mönch, ihr Mönche, kein Schüler ist und keinen Meister hat, der fühlt sich glücklich und wohl.“

³⁶ Vipassana Vereinigung e.V., die sich auf burmesische Meditationspraktiken von S.N. Goenka, der bei U Ba Khin Schüler war, berufen

auch der Selbsterfahrungsbericht einer Abiturientin im Netz³⁷ deutlich zeigt. Sie ging nach Triebel, weil ihre Mutter es ihr empfohlen hatte, damit sie lernt, sich besser zu entspannen und den Schulstress zu reduzieren (Wo soll es erst im Berufsleben hinführen, wenn bereits die Schule als Stress empfunden wird?), sowie ihre Angewohnheit des Fingernägelkauens aufzugeben. Nun, bis einen Monat nach dem Kurs hat sie sich die Fingernägel nicht abgebissen, dann kamen die Abiprüfungen und es ging wieder los. An positiven Erfahrungen führte sie auf, dass sie ein verbessertes logisches Denkvermögen, weniger Egoismus und bessere Fähigkeiten im Moment zu leben habe. Aus dem Kurs brachte sie außerdem mit, dass Goenka der Gründer Vipassanās sei, was auch immer sie damit meinte. Das sagt alles über die Sinnhaftigkeit und Nachhaltigkeit solcher „Selbsterfahrungs“-Kurse.

Mehrtägige Retreats halte ich im Allgemeinen für nicht unbedingt zielführend, denn es ist leider eine Tatsache, dass viele Lernende sie nur besuchen, weil sie einem eingebildeten Gruppenzwang unterliegen und manche sogar, um hinterher anzugeben, dass sie schon bei dem und dem Lehrer oder zumindest in seinem Dunstkreis waren und jetzt auch 2 Stunden ununterbrochen sitzen können. Zu beachten ist ferner, dass die Konstellation und Atmosphäre auf Retreats natürlich eine ganz spezielle ist, so dass meist das dort Gelernte nicht/ nicht vollständig im Alltag angewendet werden kann. Schlussendlich wurde das Retreat vom Teilnehmer zwar als erholsam und lehrreich empfunden, aber kurz danach fallen viele von ihnen wieder in ihre alten Muster zurück (siehe die bereits erwähnte Fingernägelkauerin).

Für mich als Lehnachfolger kamen/ kommen Kurse/ Retreats jedenfalls nicht infrage. Ich bin schon immer ein sehr selbstständiger, freiheitsliebender, unangepasster Mensch, der sich nicht gern von anderen etwas vorschreiben lässt, schon gar nicht einen kompletten Tagesablauf. Ich lebe mein Leben, also selbstbestimmt, und was andere tun, interessiert mich nur peripher, d.h. erst, wenn es mich direkt tangiert. Mein Motto ist dabei, leben und leben lassen, anders ausgedrückt: Fremdbestimmung und Anpassung nein, Akzeptanz und Rücksichtnahme ja. Wenn ich etwas als richtig und sinnvoll einschätze, ziehe ich es durch und vor Fehlschlägen habe ich keine Angst, sie sind genauso wertvolle Erfahrungen wie die Erfolge, wobei beides relativ ist. Ich weiß inzwischen, alles ist in dieser Welt unbeständig/ vergänglich, mit Leid behaftet, ohne ein Selbst. Da ich weder Fehler, noch Erfolge bewerte, lebe ich ruhig und zufrieden.

Es kann weiterhin problematisch sein, dass ein Lehrer nicht imstande oder willens ist, die Voraussetzungen des Schülers zu erkennen. Ich kann zwar Menschen nach einiger Zeit (bei der Arbeit, im Gespräch) ganz gut einschätzen, aber ich bin ziemlich skeptisch, ob ein Lehrer, der pro Jahr mehrere Hundert Schüler stumm vor sich sitzen sieht, die Eigenschaften eines jeden erkennen kann. Und eins ist Fakt, ich kenne mich inzwischen natürlich am allerbesten. Und so weit sollte es jeder bringen.

Problematisch kann weiterhin sein, dass der Lehrer ein aufgeblasenes Ego hat und seine Schüler demütigt oder ausbeutet, d.h. Machtmissbrauch betreibt. Auch sollte man erkunden, was der Lehrer im weltlichen Leben macht/ gemacht hat. Ist/ war er erfolgreich in seinem Beruf oder ist er ein Bildungsversager, der über Meditationskurse auf leichte Art seinen Lebensunterhalt verdienen will? Dies sagt viel über die zu erwartende Qualität aus.

Viele Lehrer berufen sich auf irgendwelche Ermächtigungen/ Autorisierungen von anderen Lehrern.³⁸ Besonders krass ist das im Zen und tibetischen Buddhismus, wo die

³⁷ <https://www.healthyhabits.de/10-tage-ohne-sprechen-schreiben-und-lesen-ein-erfahrungsbericht/>

³⁸ Auf <https://www.dhamma.org/de/about/vipassana> heißt es z.B.: „Seit der Zeit des Buddhas bis zum heutigen Tage wurde Vipassana durch eine ununterbrochene Kette von Lehrern weitervermittelt. Herr S.N. Goenka, der gegenwärtige Lehrer in dieser Kette“... begann 1969 in Indien „Kurse in Vipassana abzuhalten.“... „1982 begann er mit der Ernennung von Assistenzlehrer/innen, um der weltweit wachsenden Nachfrage nach Vipassana-Kursen gerecht zu werden.“

verschiedensten, untereinander stark verzweigten Überlieferungslinien existieren und heute noch neue begründet werden, die natürlich alle auf den Erwachten zurückgeführt werden. Das ist per se bereits ein Zeichen von Ego und Autoritätsglauben. Weiterhin entartet so eine Linie relativ schnell, nämlich wenn Lehrer und ihre Nachfolger keine Arahats sind, dann erzählen sie von der Lehre wie Blinde von der Farbe.

Der Erwachte hat seine Anhänger nicht autorisiert, seine Lehre durch Missionieren zu verbreiten, sondern ihnen gesagt, wenn du geprüft hast, was ich dir erzählt habe und du es für richtig befunden hast, dann tue es. Sicher war der Erwachte seinen Mönchen und den Laien gegenüber ein Lehrer, das geht aus den zahlreichen, überlieferten Lehrreden hervor. Auch einige Arahats, wie z.B. Sariputto und Moggallano lehrten. Aber er verfügte am Ende seines Lebens, dass für ihn kein Nachfolger gewählt werden soll, sondern dass sich jeder für sich selbst bemühen muss („seid euch selbst Zuflucht“).³⁹

Der Erwachte und die ersten Arahats haben also weder Lehrer gehabt, noch gesammelte Lehrreden und sind trotzdem erwacht. Es war sogar so, dass die beiden Lehrer, die der Herr Gotama aufsuchte, ihm nicht nützlich waren, ihn nicht weiterbrachten auf der Suche nach der Wahrheit. Erst nach vielen Irrungen und eigener Anstrengung gelang ihm unter dem Bodhibaum der Durchbruch.

Deshalb bin auch ich weder ein Lehrer, noch suche ich mir einen Lehrer und dementsprechend empfehle ich auch nur sehr eingeschränkt das Aufsuchen von Lehrern. Und den göttlichen Beistand habe ich mir schon lange abgeschminkt. Alles, was ich benötige, steht in den Lehrreden bzw. frühen Kommentaren und den Rest muss ich mir selbst erarbeiten. Da frage ich mich natürlich ab und an, wie falsch gepolt sind die heutigen Menschen, wenn sie nach Lehrern und Entspannung rufen und doch bei jeder kleinen Belastung in den Stressmodus schalten? Und weil sie verlernt haben, an sich (genauer: in sich) zu arbeiten, verlagern sie ihre Aktivitäten nach außen, die einen („bösen“) plündern die Natur und beuten ihre Mitmenschen aus und die andern („guten“) versuchen die Welt (wahlweise auch Menschen, Tiere, Pflanzen, Klima etc.) zu retten und einen neuen –ismus einzuführen, wobei ihnen alle Mittel dazu recht sind. Bezeichnenderweise kommen die Vordenker der neuen –ismen nicht aus den Ländern, die schon einmal den Sozialismus russischer Prägung erlebt haben, sondern meist aus wohlhabenden, „übersättigten“ bürgerlichen Familien, denn die propagierten Lebensstile muss man sich auch leisten können. Und natürlich verteuern und bekämpfen sich beide Lager gegenseitig mit Moralkeulen/ Totschlagargumenten. Letztendlich geht es dabei stets um „schöner Wohnen im Samsara“. Richtig haarsträubend wird es, wenn einzelne Vertreter dann aus ihrem Zusammenhang gerissene und ideologisch interpretierte Zitate des Erwachten zur Rechtfertigung ihres Handelns und dessen, was sie von anderen erwarten, verwenden. Es ist leider eine ganz unspirituelle Zeit und die Menschen sind sich untereinander fremder denn je.

Eine weitere, wichtige Frage ist die nach dem richtigen Ort und Zeitpunkt der Meditation. Sie kann deshalb nur relativ allgemein beantwortet werden, weil die Gegebenheiten und der Bedarf sehr individuell und damit verschieden sind. Ich kann z.B. hervorragend auf Friedhöfen, in Kirchen und Klöstern, auf Parkbänken, in Wartezimmern, im Schaukelstuhl, im Bett, allgemein gesagt in Ruhestellungen meditieren. Der viel gepriesene Schneidersitz ist definitiv nichts für mich. Ob es am Meditationsort laut oder leise ist, spielt keine große Rolle. Das Mantra blendet nach kurzer Zeit alles aus, der Lärm wird zur gleichmäßigen Geräuschkulisse, Metta fließt an jedem Ort, so ich das will, Körper- oder andere

³⁹ D 16 Mahāparinibbāna Sutta: „Darum aber, Ānanda, wahrst euch selber als Leuchte, selber als Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht.“; D 26 Cakkavatti Sutta: „Selber die Leuchte, ihr Mönche, sollt ihr sein, selber die Zuflucht, ohne andere Zuflucht, mit der Lehre als Leuchte, mit der Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht.“

Betrachtungen sind uneingeschränkt möglich. Der richtige Zeitpunkt ist für mich stets die sich bietende Gelegenheit bei vorhandener Zeit, denn wenn ich eine halbe Stunde vor Ladenschluss noch etwas besorgen muss, setze ich mich natürlich nicht zur Meditation hin, da kann die Bank noch so sehr winken.

Abschließend noch eine Bemerkung zur Regelmäßigkeit. Es wird allseits von Lehrern empfohlen, jeden Tag zu einer festgelegten Uhrzeit zu meditieren, wahlweise früh oder abends oder beides. Das ist aus meiner Erfahrung nur bedingt richtig. Die Regelmäßigkeit an sich hat durchaus positive Wirkung („steter Tropfen höhlt den Stein“), aber die Festlegung auf einen bestimmten Termin fördert auch Formalismus und oberflächliche Routine, sprich, es wird irgendwann gedankenlos ein Ritus ausgeführt, weil es eben Zeit dafür ist. Das ist für mich wie beim Essen. Zuhause bei meinen Eltern gab und gibt es die Mahlzeiten zu festgelegten Zeiten, egal ob ich bzw. sie Hunger haben oder nicht, die einzige Option ist, viel oder wenig zu essen. Ich für mich halte es dagegen so, dass ich nur dann esse, wenn ich Hunger habe und das esse, was zur Verfügung/ Auswahl steht und worauf ich gerade mehr Appetit habe. Ich höre also ganz wörtlich auf meinen Bauch. Bei der Meditation nutze ich eine günstige Konstellation und folge dabei ausschließlich meinem aktuellen (Bauch-)Gefühl. Wenn ich z.B. in einem Wartezimmer sitze und Lust zur Meditation habe, tue ich dies. Treffe ich dort Bekannte, unterhalte ich mich natürlich mit ihnen. Sehe ich eine interessante Zeitschrift, die ich nicht zuhause habe, so lese ich sie.

Ganz zum Schluss noch einige Sätze zur Dauer einer Meditation. Die optimale Dauer ist selbstverständlich individuell sehr verschieden und wird u.a. durch Ausgangsvoraussetzungen, Neigungen und Disziplin bestimmt. Dem Anfänger wird vom Lehrer meist gesagt, für dich reichen erst einmal 5-10 Minuten, wenn du Fortschritte gemacht hast, kannst du, wie ich, mühelos 1-2 Stunden meditieren. Das ist falsch und überheblich. Meditation ist kein Ausdauersport, bei dem der, der am längsten sitzen kann, gewinnt. Außerdem sind Sitzen und Meditation zwei verschiedene Paar Schuhe.

Meine Erkenntnis: Es ist wie bei vielem Anderen, es kommt nicht auf die Länge der Meditation an, sondern auf die Qualität/ Intensität! Da ich mit dem Mantra sehr schnell die innerliche Ruhe erreiche, kann ich auch in 5-10 Minuten ausreichend klar blicken und einen Aspekt wirklichkeitsgemäß betrachten/ erleben. Im Durchschnitt liegen bei mir die unregelmäßigen Meditationszeiten zwischen 15 und 30 min. Das ist ausreichend für schrittweise Erkenntnisse und Transformationen und stellt für mich einen gangbaren, effektiven Weg dar. Inwieweit das individuell funktioniert, muss von jedem Einzelnen geprüft werden, eine Erfolgsgarantie gibt es dafür nicht.

Die richtige Meditation ist das formal letzte Glied des achtspurigen Weges. Würde man die Pfadglieder nach ihrer Wertigkeit anordnen, müsste sie an erster Stelle stehen, denn ganz ohne Meditation funktionieren Transformation und Erwachen nicht. Geht man nach den Voraussetzungen, die erforderlich sind, um gut meditieren zu können, stimmt der abschließende Platz, denn ohne Sittlichkeit und Grundwissen führt Meditation nicht zum Erwachen, sondern lediglich zum angenehmeren Verbleib im Samsāra. Für mich ist Meditation der Turbo in der geistigen Schulung, der auch richtig Spaß (Pīti) macht, denn ohne Spaß hätte ich es wohl längst wieder sein gelassen. Unterm Strich komme ich aus jeder Meditation gestärkt, neu motiviert, entspannt heraus. Das wünsche ich auch allen Lesern. Carpe diem – nutzt Eure Zeit!

Michael Funk

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

- Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
Mi. 19:00 – 21:00 Uhr: Zazen (2-3 x 25 Min. + Rezitation/Sitzen in Stille/Ltg. Renate Noack)
Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
Fr. 14:30 – 16:30 Uhr: Achtsamkeitsübungen mit Musik
Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe (Chenresin-Meditation)
So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:15 – 21:45 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit
Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 €) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin ein Mal wöchentlich **buddhistischer Religionsunterricht** statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Studiengruppe des Fördervereins Theravāda-Buddhismus Berlin (FTTB)

Studiengruppe: Texte 37 bis 50 aus dem *Majjhima Nikāya* (Lehrreden der Mittleren Sammlung)

In dieser Saison wollen wir uns wieder einmal mit der *Mittleren Sammlung* beschäftigen, in dem viele Aspekte der buddhistischen Kernlehren beleuchtet werden, die sich auf unsere eigene Erfahrungswirklichkeit beziehen lassen und die wir zu unserem spirituellen Fortschritt nutzen können. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Jeweils Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am: 20.10.; 3.11.; 17.11.; 1.12.; 15.12.; 29.12.2020; 12.1.; 26.1.; 9.2.; 23.2.; 9.3.; 23.3.; 6.4.; 20.4.; 4.5.; 18.5.; 1.6. und 15.6.2021.

Bitte eigenes Material mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19:00 -21:00 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz