

## 16. Vier beschützende Meditationen (*caturākkha-bhāvanā*)

Der Buddha lehrte eine Vielfalt von Methoden, bezogen auf die verschiedenen Neigungen und Fähigkeiten der Schüler, um den Geist von den geistigen Verunreinigungen zu reinigen und um den Geist für *vipassanā* vorzubereiten. Aus dieser Vielfalt an Methoden haben die alten Lehrer der *Theravāda*-Tradition, vermutlich in Sri Lanka, vier Meditationen ausgewählt und als Gruppe gelehrt. Wir finden diese Kombination nicht in den frühbuddhistischen Schriften, aber jede einzeln an verschiedenen Stellen des Pālikanons. Alle vier Meditationen sind *Samatha*-Meditationsobjekte.

Diese vier Meditationsobjekte, welche zum Schutz des Geistes praktiziert werden, helfen, den Geist von Verunreinigungen fern zu halten, halten aber auch äußere Gefahren ab. Sie sind zu jeder Zeit und auf jeder Stufe der Praxis nützlich.

Die vier beschützenden Meditationen sind:

- Betrachtung über den Erwachten (*Buddhānussati*),
- Liebende-Güte-Meditation (*mettā*),
- Betrachtung über das Unreine des Körpers (*asuci*),
- Betrachtung über den Tod (*maraṇanussati*).

Diese vier Meditationen werden immer in dieser Reihenfolge gelehrt. Sie wurden alle bereits einzeln in den vorangehenden Kapiteln ausführlich beschrieben.

Sie werden auch beschützende Meditationen genannt, weil jede einzelne ein Schutz ist gegenüber speziellen Verunreinigungen und gleichzeitig eine entsprechende heilsame Qualität den Verunreinigungen entgegengesetzt wird und somit das Heilsame gestärkt wird. Diese vier Meditationen sind eine gute Unterstützung auf dem Weg der inneren Befreiung auf allen Stufen. Sie machen den Geist zeitweilig frei, um den Weg für die letztendliche Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen und damit von allem Leiden zu bahnen.

- *Buddhānussati* stärkt Vertrauen (*saddhā*) in den buddhistischen Einsichts- und Befreiungsweg,
- Liebende Güte (*mettā*) ist ein Gegenmittel für alle Formen von Abneigung, wie Ärger, Wut, Trauer usw.
- die Betrachtung der Unreinheit des Körpers ist ein Gegenmittel für Lust,
- die Betrachtung über den Tod (*maraṇanussati*) ist ein Gegenmittel für Langeweile und Trägheit und stärkt die Dringlichkeit zu praktizieren.

Gemeinsam haben sie alle vier, daß man durch ihre Praxis viel Heilsames akkumulieren kann, und dadurch Fortschritte in der Meditation entstehen werden. Der Geist wird angeregt, Freude steigt auf, die Hindernisse werden überwunden und der Geist wird ruhig und konzentriert, so daß die *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation erfolgreicher praktiziert werden kann.

Während die Betrachtung über den Erwachten und die Liebende-Güte-Meditation lebenswerte, schöne Aspekte des Daseins als Objekt nehmen, beschäftigen sich die anderen beiden, die Betrachtung über den Tod und die Betrachtung über das Unreine des Körpers, mehr mit den unangenehmen Aspekten des Daseins. Sie bilden eine Hilfe, um Anhaftung zu überwinden. Sie zeigen die Gefahren des Lebens durch die Betrachtung der unangenehmen Seiten. Sie wirken unterstützend für Entsagung und das Abwenden von weltlichem Verlangen. Sie lassen auch eine Dringlichkeit zu praktizieren aufkommen. Beide Aspekte können den Geist gut ausbalancieren und zu manchen Zeiten ist vielleicht der eine Aspekt dringlicher zu praktizieren, zu anderen Zeiten der andere. Deshalb ist es gut, mit allen vier Arten der Meditation vertraut zu sein.

Man kann diese vier Meditationen gut zu Beginn des Tages praktizieren. Sie sind aber auch ein friedlicher, nützlicher Abschluß des Tages vor dem Schlafengehen. Man sollte diese Meditationen auch für kurze Zeit am Anfang der *Vipassanā*-Meditationssitzungen praktizieren. Um *Vipassanā*-Meditation praktizieren zu können, müssen die Hindernisse unterdrückt sein. Solange die Hindernisse anwesend sind, kann man keine klare Einsicht erlangen. Auch vor der *Samatha*-Meditation, um die *jhānā* zu erreichen, sind diese Meditationen als Einstieg hilfreich.

Wenn man sie ein- oder zweimal am Tag nur für wenige Minuten praktiziert, wird sich bald ihr Nutzen zeigen.

Sie stellen auch einen guten Übergang von anderen Aktivitäten zur Meditation dar. Man sollte deshalb mit ihnen vertraut sein und sie regelmäßig in die eigene Praxis integrieren. Sie sind hilfreich sowohl bei der Entwicklung von Konzentration für die geistigen Absorptionen, als auch während der *Vipassanā*-Meditation. Sie können zusammen in einer Abfolge praktiziert werden oder auch einzeln zur Überwindung spezifischer Hindernisse.

Sie sind eine gute Ergänzung und damit Nebenobjekte, wenn man mit einem Hauptobjekt, wie zum Beispiel der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, versucht Konzentration zu erreichen.