



**Acht zu meisternde Gebiete – *Abhibhāyatana***

**Christina Garbe**



## ***Kasiṇa*-Meditation als Grundlage für acht Gebiete, die zu meistern sind<sup>1</sup> (*abhibhāyatana*)**

Die acht Gebiete, die zu meistern sind (*abhibhāyatana*), die vom Buddha gelehrt wurden, beziehen sich auf die *Kasiṇa*-Gebiete. Sie sind ein spezielles Geistestraining (*bhāvanā*) im Rahmen der *Samatha*-Meditation.

Das Geistestraining wird hier vervollkommen, indem man mit den *kasiṇa* alle vier *jhānā* praktiziert, und zwar mit begrenzten Formen und mit unbegrenzten Formen. Begrenzt bedeutet, daß die Form sich nicht ausdehnt. Die Formen werden einmal innerlich aufgenommen, einmal äußerlich. Mit beiden Methoden, als auch mit dem Halten des begrenzten Bildes und des unbegrenzten Bildes sollte der Geist geschickt sein. Die Farben können rein oder unrein sein. Die reinen Farben werden als schön, die unreinen als häßlich bezeichnet.

Die acht zu meisternden Gebiete (*abhibhāyatanaṇi*) sollen die Sinnessphäre überwinden. Sie stellen ein bestimmtes Konzentrationstraining auf der Grundlage von *Kasiṇa*meditation dar. Durch die verschiedenen Übungen mit den *kasiṇa*, innerlich und äußerlich, schön und häßlich, begrenzt und unbegrenzt, wird der Geist sehr flexibel und die Konzentration geht tiefer. Die Übungen sind in der Reihenfolge schwieriger, deshalb heißt es: ‚Diese überwindend (meisternd), weiß und sehe ich.‘ Das Wissen und Sehen der entsprechenden Übung geschieht nach Austreten aus dem *jhāna*. Die Übung wird reflektiert und der Geist wendet sich einer schwierigeren Übung zu.

In MN 77 sagt der Buddha, daß viele seiner Schüler so verweilen, wobei sie die Fähigkeit und Vervollkommnung der höheren Geisteskraft oder des direkten Wissens (*abhiññā*) erreichen.

Diese Übungen sind also eine gute Vorbereitung auf die *Vipassanā*-Meditation, um eine tiefe Konzentration zu erreichen und um den Geist flexibel zu machen für verschiedene Objekte.

Zu Zeiten des Buddha Gotama haben seine Schüler diese praktiziert. Heute sind sie vielfach in Vergessenheit geraten oder ihr Wert wird nicht verstanden.

---

<sup>1</sup> In den deutschen Übersetzungen als Überwindungsgebiete übersetzt *abhibhāyatana* = *abhi* – *bhū* – *āyatana* von: *abhibhavati* – überwinden, meistern, wörtl. höher entwickeln.

## Beschreibung der acht zu meisternden Gebiete in den *Suttā*

AN 10.29 Allvergänglichkeit – Paṭhamakosalasuttaṃ

„Acht zu meisternde Gebiete (*abhibhāyatana*) gibt es, *Bhikkhus*. Welche acht?

Innerlich Formen wahrnehmend, sieht jemand außen begrenzte Formen, schöne und häßliche. Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das erste zu meisternde Gebiet.

Innerlich Formen wahrnehmend, sieht jemand außen unbegrenzte Formen, schöne und häßliche. Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das zweite zu meisternde Gebiet.

Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen begrenzte Formen, schöne und häßliche. Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das dritte zu meisternde Gebiet.

Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen unbegrenzte Formen, schöne und häßliche. Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das vierte zu meisternde Gebiet.

Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen schwarze<sup>2</sup> (*nīla*), von schwarzer Farbe, schwarzem Aussehen, schwarzer Strahlung. Genauso wie eine Flachsblüte oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff schwarz ist, von schwarzer Farbe, schwarzem Aussehen, schwarzer Strahlung; ebenso sieht jemand ... Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das fünfte zu meisternde Gebiet.

Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen gelbe, von gelber Farbe, gelbem Aussehen, gelber Strahlung. Genauso wie eine Kannikāra-Blüte oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff gelb ist, von gelber Farbe, gelbem Aussehen, gelber Strahlung; sieht jemand ... Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das sechste zu meisternde Gebiet.

Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen rote, von roter Farbe, rotem Aussehen, roter Strahlung. Genauso wie eine Eibischblüte (*bandhujīvaka*, *pentapetes phoenicea*, *Hibiskus*) oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff rot ist, von roter Farbe, rotem Aussehen, roter Strahlung; sieht jemand ... Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das siebte zu meisternde Gebiet.

Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen weiße, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißer Strahlung. Genauso wie der Morgenstern oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff weiß ist, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißer Strahlung; sieht jemand ... Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das achte zu meisternde Gebiet. Diese acht zu meisternden Gebiete gibt es, *Bhikkhus*.

Als höchstes von diesen acht zu meisternden Gebieten gilt es, *Bhikkhus*, wenn hier jemand innerlich keine Formen wahrnehmend, nach außen hin weiße Formen sieht, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißer Strahlung. Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Solcherart wahrnehmende Wesen gibt es, *Bhikkhus*. Aber auch bei den solcherart wahrnehmenden Wesen, *Bhikkhus*, da zeigt sich Veränderung und Wechsel. So sehend, *Bhikkhus*, wendet sich der wissende, edle Schüler davon ab. Sich davon abwendend, wird er beim Höchsten entsüchtet, um wieviel mehr noch beim Niedrigen.“

<sup>2</sup> ‚*Nīla*‘ wird als schwarz, braun oder blau übersetzt. Es wird auch für die Beschreibung der Haarfarbe benutzt. Da die Inder schwarze Haare haben, wird hier das *kaṣiṇa* als ‚schwarz‘ bezeichnet.

## Praxis der acht zu meisternden Gebiete

**1. Gebiet:** „Innerlich Formen wahrnehmend,  
sieht jemand außen begrenzte Formen,  
schöne und häßliche.  
Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘  
Dieses ist das erste zu meisternde Gebiet.“

Bei der Praxis des ersten Gebiets wird das Objekt innerlich, das heißt von den eigenen Körperteilen, aufgenommen. Dieses wird ausgedrückt durch die Aussage: ‚innerlich Formen wahrnehmend.‘ Es ist möglich mit entsprechender Konzentration aus dem vierten *jhāna* mit einem anderen Objekt die eigenen Körperteile im Körper zu sehen. Das vierte *jhāna* kann zum Beispiel mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem praktiziert werden. Man tritt aus dem *jhāna* aus und richtet das Bewußtsein auf ein Körperteil.

Wenn dieses gelingt, erscheint das Objekt als ein äußeres Zeichen (*nimitta*). Das Objekt wird nicht ausgebreitet, wie es üblich ist bei der *Kasiṇa*-Meditation, sondern bleibt begrenzt. Das bedeutet, das Körperteil wird in seiner eigentlichen Form wahrgenommen, zuerst innerlich und dann als Zeichen äußerlich vor einem aufgestellt und als Meditationsobjekt gehalten. Im Kommentar heißt es ausdrücklich, daß das Objekt begrenzt bleiben soll und nicht wächst. Es ist also darauf auch die Aufmerksamkeit zu lenken, das Objekt sich nicht ausbreiten zu lassen.

Gemäß dem Kommentar zum Dhammasaṅgaṇī, dem ersten Abhidhammabuch, bezieht sich ‚schön oder häßlich‘ auf die Farbe. Gelb oder Rot kann als eine klare, schöne Farbe wahrgenommen werden oder aber als unklar, schmutzig und deshalb als häßlich bezeichnet. Schön oder häßlich ist aber auch nur eine Art, die Paliworte *suvaṇṇa*, *dubbaṇṇa* zu übersetzen. Das Wort *vaṇṇa* bedeutet Farbe und man könnte auch sagen gute Farbe oder schlechte Farbe. Wenn man zum Beispiel die gelbe Farbe aus dem Urin aufnimmt, kann dieser klar gelb sein, er kann aber auch schmutzig oder grünlich gelb sein. Genauso kann das Blut klar rot sein, es kann aber auch bläulich oder dunkel sein. Im ersten Fall handelt es sich um eine gut zu betrachtende Farbe, im zweiten Fall um eine nicht so gut zu betrachtende Farbe. Dieser Zusammenhang ist hier gemeint.

Während man mit dieser Farbe praktiziert, sieht man sie, weiß welche Farbe es ist und kann diese eine gewissen Zeit mit Geistbewußtsein vor sich halten. Das Wissen bezieht sich aber auch auf die Nachteile der Farbe und die Nachteile des entsprechenden *jhāna*.

Man kann mit dem in dieser Art aufgenommenen Bild die vier feinmateriellen *jhāna* praktizieren, wenn man die Farbe als Objekt nimmt. Nimmt man das Körperteil an sich als Objekt kann man nur das erste *jhāna* erreichen.

In den Kommentaren zum Dhammasaṅgaṇī und in dem zur Mittleren Sammlung MN 77 wird hier immer davon ausgegangen, daß man die *Kasiṇa*-Meditation mit dieser ersten Übung praktiziert. Das ist eine Möglichkeit. Aus dem Suttatext geht dieses aber nicht hervor. Es kann auch sein, daß man nur mit dem entsprechenden Körperteil praktiziert und dieses als Meditationsobjekt nimmt. Dann kann man nur das erste *jhāna* mit dieser Übung erreichen. Die Farben werden erst in Übung fünf bis acht ausdrücklich erwähnt. Außerdem bedeutet der Begriff *kasiṇa* ‚All‘, das heißt es handelt sich von dem Namen her um ein großes, ausgebreitetes Gebiet.

In AN 10. 29 heißt es:

„Da nimmt einer die Erde als Allheit (*kasiṇa*) wahr, über sich, unter sich, ringsherum, einheitlich, unermesslich. Ein anderer nimmt das Wasser als Allheit wahr, andere das Feuer, den Wind, das Blaue, das Gelbe, das Rote, das Weiße, den Raum oder das Bewußtsein, über sich, unter sich, ringsherum, einheitlich, unermesslich.“

Das Wort *kasiṇa* steht also im Widerspruch zu der begrenzten Form, wie es in den Sutta heißt.

Das Meistern liegt bei dieser Übung, egal wie man sie ausführt, in dem Meistern des *jhāna* und damit in dem Überwinden der Sinnessphäre, dem Überwinden der Hindernisse und dem Meistern des speziellen Objekts.

Wissen und Sehen (*jānāmi passāmi*) geschieht nach Austreten aus dem *jhāna*. Es kann sich auf verschiedene Dinge beziehen. Wenn man gründlich mit diesen Gebieten praktizieren möchte, sollte man folgendes betrachten:

- Man erkennt genau das Objekt, d. h. das Körperteil und dessen Farbe.
- Man betrachtet die überwundenen Hindernisse und die entstandenen Jhānafaktoren.
- Man weiß, daß es *jhāna* war und nicht Sinnessphärenbewußtsein, indem man den Jhāna-bewußtseinsprozess analysiert.
- Man sieht die Nachteile des entsprechenden *jhāna* in Bezug zum nächsthöheren, wie zum Beispiel: das erste *jhāna* ist nahe den Hindernissen und unruhig durch die anfängliche und ausdauernde Hinwendung des Geistes. Das zweite *jhāna* ist ruhiger.
- Wissen und Sehen kann über diese rückwirkenden Betrachtungen bezüglich der *Samatha*-Meditation auch *Vipassanā* beinhalten: Man betrachtet alle in Körper und Geist beteiligten Faktoren als vergänglich (*anicca*), unbefriedigend (*dukkha*) und selbstlos (*anatta*).

**2. Gebiet:** *Innerlich Formen wahrnehmend, sieht jemand außen unbegrenzte Formen, schöne und häßliche. Er nimmt diese so wahr: ‚Diese meisternd, weiß und sehe ich.‘ Dieses ist das zweite zu meisternde Gebiet.*

Bei dieser zweiten Übung geht man in derselben Art vor wie bei der ersten, indem man von einem inneren Körperteil die Form aufnimmt, diese als *nimitta* vor einem sieht und dann ausbreitet als unbegrenzt, also das gesamte Universum umfassend. Diese Beschreibung bezieht sich eindeutig auf die *Kasiṇa*-Meditation. Man nimmt hier also ein Körperteil wahr, läßt die Formwahrnehmung des entsprechenden Teils los und konzentriert sich nur auf die Farbe des Teils. Diese Farbe erscheint dann äußerlich, das heißt vor einem. Entweder diese breitet sich von selbst ganz um einen herum aus, was häufig ohne willentliche Anstrengung geschieht oder aber, geschieht es nicht, breitet man die Farbe systematisch um einen herum aus bis sie unbegrenzt das gesamte Universum umfaßt.

- Für die weiße Farbe eignen sich die Knochen gut, für die Aufnahme als *Kasiṇa* insbesondere der Hinterkopf.
- Für die gelbe Farbe eignet sich der Urin in der Blase gut.
- Für die rote Farbe eignet sich das Blut gut.
- Für die schwarze Farbe eignet sich die Pupille gut oder bei entsprechender Haarfarbe die Haare. Auch die Haarfarbe wird mit geschlossenen Augen mit Geistbewußtsein wahrgenommen und nicht mit Augenbewußtsein.

In den Kommentaren wird das Aufnehmen der Farbe aus folgenden Körperteilen empfohlen:

- die schwarze Farbe mit den Haaren, der Pupille oder dem Gallensaft aufzunehmen,
- die gelbe Farbe mit der Haut, dem Fett oder dem gelben Fleck des Auges,
- die rote Farbe mit Fleisch, Blut, der Zunge, den Handflächen und Fußsohlen oder dem Roten in den Augen,
- die weiße Farbe mit den Knochen, Zähnen, Nägeln oder dem Weiß der Augen.

Man kann so alle vier *jhānā* praktizieren.

Nach Austreten aus dem *jhāna* praktiziert man Wissen und Sehen wie bei der ersten Übung beschrieben.

**3. Gebiet:** *Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen begrenzte Formen, schöne und häßliche.*

*Er nimmt diese so wahr:*

*„Diese meisternd, weiß und sehe ich.“*

*Dieses ist das dritte zu meisternde Gebiet.*

Das dritte Gebiet wird entsprechend dem ersten in derselben Art praktiziert. Man nimmt hier aber die Formen äußerlich, das heißt von den Körperteilen einer anderen Person auf. Wenn man mit dem ersten und zweiten Gebiet erfolgreich war und die vier *jhānā* mit den vier Farben entwickelt hat, ist man auch in der Lage von den Körperteilen eines anderen Wesens die die Formen und Farben aufzunehmen.

**4. Gebiet:** *Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen unbegrenzte Formen, schöne und häßliche.*

*Er nimmt diese so wahr: „Diese meisternd, weiß und sehe ich.“*

*Dieses ist das vierte zu meisternde Gebiet.*

Dieses vierte Gebiet wird wie das zweite praktiziert, aber man nimmt die Farbe von dem Körperteil eines anderen Wesens auf.

**5. Gebiet:** *Innerlich keine Formen wahrnehmend, sieht jemand außen schwarze (nīla), von schwarzer Farbe, schwarzem Aussehen, schwarzer Strahlung.*

*Genauso wie eine Flachsblüte oder ein beiderseits geglätteter Benaresstoff schwarz ist, von schwarzer Farbe, schwarzem Aussehen, schwarzer Strahlung;*

*ebenso sieht jemand ...*

*Er nimmt diese so wahr:*

*„Diese meisternd, weiß und sehe ich.“*

*Dieses ist das fünfte zu meisternde Gebiet.*

Bei dieser Übung wird die Farbe von einem äußeren Objekt aufgenommen, also nicht von einem Körperteil, sondern von einem leblosen Objekt.

Hier sollte ein angenehmes Objekt gewählt werden mit einer klaren Farbe, was im Suttatext ausgedrückt wird, durch die Farbe einer Blume mit einer strahlenden Farbe.

Man kann aber auch ein neutrales Objekt nehmen und sich eine Scheibe aus Pappe mit der entsprechenden Farbe herstellen. Die Farbe sollte klar sein.

**6. bis 8. Gebiet** werden entsprechend praktiziert mit den Farben gelb, rot und weiß.

## Allgemeine Anmerkungen zur *Kasiṇa* -Meditation

Das Wort *kasiṇa* bedeutet Allheit oder Ganzheit. Diese Meditationsobjekte werden so genannt, weil man das entsprechende Bild ganz um sich herum ausdehnt, so, als ob man vom gesamten Universum umgeben ist. Es handelt sich hier also um ein besonderes Training und eine besondere Fähigkeit bezüglich der Entwicklung des Zeichens für die Absorption (*nimitta*), welches sich unterscheidet von anderen Objekten für die *Samatha*-Meditation, wie zum Beispiel Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem und Betrachtung der 32 Körperteile. Diese Meditation finden wir mehrfach im Pāḷikanon erwähnt. Genaue Anleitungen finden wir in den *suttā* selbst allerdings nicht. Sie wird ausführlich im *Visuddhi Magga*, einem alten Kommentarwerk, beschrieben, als auch im *Vimutti Magga*, welches die Grundlage für erstgenanntes gebildet haben soll. Im Westen wird diese Meditation, die auf verschiedenen Ebenen und auf verschiedenen Stufen der Praxis nützlich sein kann, wenig praktiziert und angeleitet. Die meisten Lehrer, die *Samatha*-Meditation lehren, lehren nur die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem.

Die *Kasiṇa*-Meditationen wurden schon vor der Lehre des Buddha Gotama in Indien gelehrt.

Bei den *Kasiṇa*-Meditationen handelt es sich um Meditationen über äußere Objekte. Man kann mit den *Kasiṇa*-Meditationen alle vier *jhānā* erreichen, und aufbauend auf den vier feinmateriellen *jhānā* kann man über die *kasiṇa-nimittā* und deren Loslassen die vier nicht-materiellen (*arūpa*) *jhānā* erreichen, indem man über die materiellen Bilder hinausgeht. So sind die *Kasiṇa*-Meditationen für die Entfaltung der *Samatha*-Meditation von besonderer Bedeutung.

Es gibt insgesamt zehn Objekte mit denen man *Kasiṇa*-Meditation praktizieren kann. Die vier Farben der acht zu meisternden Gebiete sind darin enthalten.

Diese Art, mit einem visuellen, äußeren Objekt Konzentration zu entwickeln, ist für manche Menschen einfacher als mit einem körperlichen Objekt, wie z. B. der Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem.

Die *Kasiṇa*-Meditation unterscheidet sich von der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem insofern, als das Objekt ganz um einen herum, mit der Vorstellung, das gesamte Universum damit zu füllen, ausgebreitet wird. Dadurch, daß man sich Weite vorstellt, wird der Geist konzentriert, offen und weit. Bei der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem wird der Geist sehr stark auf einen kleinen Punkt am Körper fixiert und wenn das *nimitta* erscheint, wird dieses dort auch gehalten. Die Aufmerksamkeit bleibt auch im *jhāna* auf diesen Punkt am Körper gerichtet, dort wo das Lichtnimitta erscheint. Bei der *Kasiṇa*-Meditation fokussiert man einen Punkt der mehr oder weniger entfernt sein kann, nachdem man das *kasiṇa* im gesamten Universum ausgebreitet hat. Das Bewußtsein wird durch *Kasiṇa*-Meditation gestärkt und kraftvoll. Das Objekt wird bei der *Kasiṇa*-Meditation mit zunehmender Konzentration immer klarer, im Gegensatz zur Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, wo es immer subtiler wird.

Bei der *Kasiṇa*-Meditation nimmt man so lange das äußere Bild auf, bis man es mit dem Geistauge, das heißt mit geschlossenen Augen, deutlich sehen kann. Dann konzentriert man sich auf das so entstandene aufgefaßte Bild (*uggaha-nimitta*). Indem man nun fortfährt, seine konzentrierte Achtsamkeit darauf gerichtet zu halten, entsteht das sehr klare, unbewegliche Gegenbild (*patibhāga-nimitta*), und damit ist die angrenzende Sammlung (*upacāra-samādhī*) erreicht. Wenn man so fortfährt, sich auf dieses Bild zu konzentrieren, geht das Bewußtsein in die Absorption, und man hat das erste *jhāna* erreicht.

### Nutzen der *Kasiṇa*-Meditation

In MN 77 Die längere Lehrrede an Sakuludāyin – Mahāsakuludāyisuttaṃ wird berichtet, daß der Buddha auf eine Versammlung von Wanderasketen, denen auch der Wanderasket Udāyin angehört, trifft. Der Buddha erörtert ihnen die fünf Übungswege, aufgrund derer er von seinen Schülern



verehrt wird. Zum fünften Übungsweg, den Wegen, um heilsame Geisteszustände zu entwickeln, gehören auch die zehn *kasiṇa*.

„... Wiederum, Udāyi, habe ich meinen Schülern den Weg zur Entwicklung der zehn *Kasiṇa*-Gebiete verkündet. Der eine nimmt das Erd*kasiṇa* wahr, über sich, unter sich, ringsherum, einheitlich (*advaya*), unbegrenzt (*appamāṇa*). Ein anderer nimmt das Wasser*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Feuer*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Wind*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Schwarz*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Gelb*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Rot*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Weiß*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Raum*kasiṇa* wahr, ... Ein anderer nimmt das Bewußtseins*kasiṇa* wahr, ... Und dort verweilen viele meiner Schüler, die höheres Wissen vervollkommen und die Vollkommenheiten erreicht haben ...“

Die *Kasiṇa*-Gebiete sind ein sehr hilfreiches Training für *bhāvanā*, Entwicklung des Geistes, wie der Buddha die von ihm gelehrt Praxis nannte. Der Geist wird geschult in einer klaren Ausrichtung des Geistes, aber daneben auch in einer flexiblen Wahrnehmung, einmal bezüglich der Art des Objekts, aber auch aufgrund der vielfachen Objekte. Der Geist öffnet sich durch die Wahrnehmung der Allheit, ist aber gleichzeitig klar ausgerichtet. Bei regelmäßiger Übung hat diese Praxis Auswirkungen auf das Denken. Es entsteht allgemein mehr Offenheit im Geist. Es ist ein Gegenmittel gegen einen engen begrenzten Geist. Durch die geübte Offenheit entsteht auch geistige Verbundenheit mit dem gesamten Universum, ohne es zu denken oder willentlich hervorzubringen. Die Offenheit wird nicht diffus, sondern bleibt durch die Übung der Einspitzigkeit klar ausgerichtet.

Die *Kasiṇa*-Übungen sind ein geeignetes Training, um höhere geistige Fähigkeiten, durch die direktes Wissen (*abhiññā*) möglich ist, zu erwerben. Sie sind auch eine geeignete Grundlage für höhere geistige Kräfte (*iddhi*).

Die *Kasiṇa*-Meditationen haben aber auch auf einer anfänglichen, alltäglichen Praxisstufe viele Vorteile. Sie dienen auf jeder Stufe der Entwicklung des Geistes und stellen auch einen Ruhepol im Alltagsleben dar. Jedes einzelne *Kasiṇa*-Objekt bringt eine spezielle Erfahrung hervor und hat seine besondere Wirkung auf Körper und Geist. Da das Bewußtsein, welches die Meditation praktiziert, Materie inform von kleinen Mikropartikelchen produziert, verändert sich der Körper durch die Meditation. Allgemein wird bei rechter Konzentration angenehme Materie produziert.

Bei den Farbk*asiṇa* ist die weiße Farbe ausbalancierend, ausgleichend und harmonisierend. Sie beruhigt einen erregten Geist, macht ihn aber nicht müde, sondern ruhig und wach. Die rote Farbe ist anregend und wirkt gut bei Schläfrigkeit, kann aber bei einem wachen Geist auch unruhig machen. Sie ist bei cholericem Temperament eher ungeeignet. Hier sind gelb oder weiß angebracht. Die gelbe Farbe wirkt eher dämpfend und ist deshalb bei einem unruhigen Geist hilfreich. Auch bei der Tendenz zu Abneigung wirkt gelb ausgleichend. Schwarz bringt tief unterdrückte Dinge hervor. So führt jedes *kasiṇa* auf seine Art zu einer Reinigung des Geistes von unheilsamen und unangenehmen Zuständen, so weit wie diese durch *Samatha*-Meditation möglich ist. Praktiziert man alle *kasiṇa* in Abfolge ist diese Reinigung umfassend und hat entsprechend harmonisierende Wirkungen auf Körper und Geist. Der Geist ist durch diese umfassende Wirkung in der Lage, schnell sehr subtile Dinge in Körper und Geist wahrzunehmen und zu verstehen. Diese Art Geistesentwicklung bedarf natürlich Zeit, die man investiert, wenn man der Geistesentwicklung eine gewisse Priorität im Leben gibt.

Die Wirkungen zeigen sich auch bei der Aufnahme der äußeren Objekte, werden aber intensiver, wenn die Objekte innerlich betrachtet werden können.

Der Buddha sagte von seiner Lehre, daß sie gut sei am Anfang, in der Mitte und am Ende des Weges zur endgültigen Befreiung. So ist es auch bei der *Kasiṇa*-Meditation. Man kann diese, wie auch andere *Samatha*-Meditationsobjekte auf verschiedenen Ebenen praktizieren. Sie ist nützlich und bringt Heilsames hervor, wenn man sie korrekt praktiziert vom Anfang der visuellen Betrachtung eines äußeren Objekts bis zum Erreichen von höherem Wissen für Einsicht und Befreiung und zum Erreichen übernatürlicher Kräfte.

### Praxis der *Kasiṇa* -Meditation für die zu meisternden Gebiete

Man kann das fünfte bis achte zu meisternde Gebiet mit irgendeinem Gegenstand der entsprechenden Farbe praktizieren. Geeignet ist zum Beispiel eine Blüte. Die Farbe sollte klar sein. Am Anfang ist es jedoch schwieriger von einem kleinen Gegenstand wie einer Blume, die Farbe aufzunehmen. Eine Scheibe aus Pappe ist geeigneter am Anfang, weil das Objekt größer ist, keine Struktur und keine besondere Form besitzt.

Wenn man sich für die Farbkasiṇa eine Scheibe anfertigt, sollte diese einen Durchmesser von ca. 30 cm haben. Es kann eine Pappscheibe sein oder man spanne ein Stück Stoff über einen Teller oder einen Deckel der entsprechenden Größe. Die Oberfläche sollte so glatt wie möglich sein und wenig Struktur aufweisen. Dann betrachte man die Farbe der Scheibe. Die Aufgabe besteht hier darin, die Farbe aufzunehmen. Die Wahrnehmung ist nur auf die Farbe gerichtet. Form, Struktur usw. müssen ignoriert werden. Besondere Merkmale werden nicht wahrgenommen. Am Anfang bedarf es der Übung, die Wahrnehmung so spezifisch auszurichten. Die Wahrnehmung sollte stark sein, aber man sollte nicht mit den Augen auf das Bild starren. Achtsamkeit ist bei der Aufnahme des Bildes sehr wichtig, damit es im Geist erinnert werden kann. Die Achtsamkeit weiß, was der Geist wahrnimmt und verhindert ein leeres Starren auf das Bild. Werden die Augen müde bei der Betrachtung, sollte man zuerst die Achtsamkeit stärken, so daß der Geist weiß, was er wahrnimmt oder, wenn das nicht weiterhilft, kann man die Augen für einen Moment schließen und entspannen und versuchen, sich die Farbe vorzustellen.

Es kann sein, bei kontinuierlicher Betrachtung, daß andere Bilder auftreten. Diese sollten unbedingt ignoriert werden und das Bewußtsein sollte immer wieder zurückgeführt werden auf die Wahrnehmung des einfachen äußeren Objekts. Man sollte dem Objekt nichts hinzufügen und der Geist sollte sich nicht in Geschichten verwickeln. Bei tiefer gehender Konzentration kann es sein, daß alte Erfahrungen diffus als Bilder erscheinen. Es geht bei der Reinigung des Geistes in keiner Weise darum, diese Bilder aufzunehmen und sich damit zu beschäftigen. Es ist hier Energie notwendig, um den Geist immer wieder auf das eigentliche Meditationsobjekt, welches eine Farbe ist, zurückzuführen. Nur so kann diese Art der Meditation zu sehr fruchtbaren Ergebnissen führen und geistige Verwirrung kann vermieden werden. Sollte es gar nicht möglich sein, den Geist wieder auf das eigentliche Objekt zurückzuführen und dieses klar zu sehen, das heißt der Geist nimmt auf dem äußeren Objekt Bilder wahr, die dort in Realität nicht zu finden sind, sollte man sich klar machen, daß diese Bilder vom Geist erzeugt wurden und ablenken, heilsame Geisteszustände zu entwickeln. Man sollte sich klar machen, daß man nur eine schwarze, rote, gelbe oder weiße Scheibe vor sich hat. Wenn diese Vorgehensweise nicht ausreicht und immer noch Bilder auf dem eigentlichen Objekt erscheinen, schließe man die Augen und betrachte Körperempfindungen, indem man von oben nach unten durch den Körper geht. Hat sich der Geist so beruhigt, kann man mit geöffneten Augen mit dem *Kasiṇa*-Objekt fortfahren.

Man sollte eine feste Entscheidung (*adhittāna*) treffen, daß man wünscht, *Jhāna*-Konzentration mit dem gewählten Objekt zu erlangen. Man kann auch versuchen festzulegen: ‚Möge der Geist nur die weiße Farbe (oder das entsprechende gewählte Objekt) wahrnehmen!‘ Eine solche feste Entscheidung, unterstützt die Ausrichtung des Geistes auf das eine ausgewählte Objekt. Man kann auch über den Segen dieser glücklichen, heilsamen Geisteszustände und die Vorteile der Zurückgezogenheit kontemplieren.

Man sollte sich auch stetig bemühen, Schläfrigkeit und Trägheit durch das Hervorbringen von ausbalancierter Energie zu überwinden und mit geöffneten Augen kontinuierlich auf das Objekt zu schauen. Die Augen sollten nicht zu weit und auch nicht zu wenig geöffnet sein. Sind sie zu weit geöffnet, kommt es schnell zur Erschöpfung und das Gegenbild kann nicht aufsteigen, sind sie zu wenig geöffnet, kommt Schläfrigkeit auf, und man nimmt das Bild nicht deutlich genug wahr. So sollte man mit Interesse, voller Vertrauen, ruhig aber trotzdem energetisch, das Bild solange betrachten, bis das aufgefaßte Bild deutlich mit geschlossenen Augen vor dem geistigen Auge auftritt. Man kann die Konzentration auf das sichtbare Bild verstärken, indem man den Geist durch das innerliche Wiederholen der Worte wie zum Beispiel ‚weiß, weiß ...‘ immer wieder auf das gewählte Objekt richtet.

Diese Betrachtung mit offenen Augen bringt schon viele Vorteile, deshalb sollte man diese Phase nicht abwerten. Man sollte solange und immer wieder so üben, bis das Bild mit geschlossenen Au-

gen deutlich wahrnehmbar wird. Es kann zuerst nur kurze Zeit sein. Durch die ständige ununterbrochene Betrachtung des Bildes innerlich verlängert sich die Zeit. Es bleibt länger im Geist bestehen durch die ununterbrochene, klare Wahrnehmung. Ist der Geist unruhig und abgelenkt, kann man es nicht halten. Dann ist es sinnvoll, mit dem äußeren Objekt zu arbeiten, um den Geist weiter zu beruhigen. Solange das innere Bild nicht stabil ist, sollte man sich auf diese Weise hundert oder tausend Mal oder noch öfter üben.

Es kann auch sein, daß bei geschlossenen Augen bei den Farbkasiṇa die Komplementärfarbe erscheint. Bei weiß kann es zum Beispiel schwarz sein, bei rot kann es grün sein. Die Komplementärfarbe sollte man auf keinen Fall zum Objekt nehmen. Tritt diese auf, versucht der Geist das Objekt mit den Augen zu sehen. So kann die Konzentration nicht gehalten werden. Das innere Bild muß mit Geistbewußtsein erzeugt werden und vom Herzen her aufsteigen. Solange das nicht so ist, muß man mit geöffneten Augen das äußere Objekt betrachten. Man sollte auch bewußt vermeiden, bei der inneren Betrachtung, die Augen zu benutzen. Die Augen müssen ruhig und unbewegt im Kopf liegen. Da wir visuelle Objekte immer mit den Augen wahrnehmen, neigt der Geist aber dazu, die Augen zu beteiligen. Das Zeichen muß jedoch vom Herzen her mit Geistbewußtsein wahrgenommen werden.

Innerlich kann die Farbe als abgegrenztes Objekt, wie zum Beispiel als Scheibe erscheinen oder bereits ausgebreitet in alle Richtungen um einen herum. Wenn diese Art der Meditation im Bewußtseinsstrom bekannt ist, breitet sich das aufgenommene Bild sehr schnell ohne besonderen Wunsch dafür um einen herum aus. Geschieht es nicht so, muß man das Ausdehnen systematisch entwickeln.

Sobald während der Übung und während man sich mit geschlossenen Augen auf das Objekt konzentriert, einem das aufgefaßte Bild (*uggaha-nimitta*) genau so deutlich und lebhaft erscheint wie mit offenen Augen, so gilt das aufgefaßte Bild als aufgestiegen. Wenn man das Zeichen mit geschlossenen Augen sehen kann, haben sich Konzentration und auch Achtsamkeit, sowie klare Wahrnehmung gut entwickelt.

Es gilt ununterbrochen dieses eine Objekt, welches deutlich vor dem Geistauge erscheinen muß, wahrzunehmen. Der Geist sollte sehr geradlinig ausgerichtet sein, die Wahrnehmung muß klar und stark auf das Objekt zielen. Der Geist sollte in keiner Weise schwanken und andere Objekte wahrnehmen. Wenn das Gegenbild verschwindet, kann man zu dem äußeren Bild zurückkehren. Das Bild muß vollkommen ruhig sein. Es darf sich nicht bewegen. Das Objekt darf auch nicht flimmern, sondern muß eine kompakte, geschlossene Fläche der Farbe zeigen.

Durch diese fortgesetzte Meditation auf das aufgenommene Bild werden die Hindernisse unterdrückt und sind für immer längere Perioden abwesend. Die Konzentration kann sich festigen, und es wird über kurz oder lang das Gegenbild (*patibhāga-nimitta*) aufsteigen.

Der Unterschied zwischen dem aufgefaßten Bild (*uggaha-nimitta*) und dem Gegenbild (*patibhāga-nimitta*) ist folgendermaßen: Bei dem aufgefaßten Bild zeigen sich noch Unvollkommenheiten der Kasiṇascheibe, das Gegenbild dagegen zeigt eine glatte Oberfläche und ist makellos; es ist wesentlich klarer als das aufgefaßte Bild. Es ist ein geistig gezeugtes Bild und von Licht umgeben. Es wirkt wesentlich strahlender als das aufgefaßte Bild. Der Geist ist nun in der angrenzenden Konzentration (*upacāra-samādhi*) gefestigt.

Die angrenzende Konzentration oder Sammlung (*upacāra-samādhi*) geht der vollen Sammlung (*appanā-samādhi*) voraus. Auf der angrenzenden Stufe ist der Geist konzentriert durch das Zurückdrängen der geistigen Hindernisse (*nīvarana*), auf der Stufe der vollen Konzentration infolge der Stärkung der Jhānafaktoren (anfängliche Hinwendung des Geistes, anhaltende Hinwendung des Geistes, Freude, Glücksgefühl, Einspitzigkeit).

In der angrenzenden Sammlung (*upacāra-samādhi*) sind die Jhānafaktoren noch nicht so stark entwickelt. Diese Phase wird verglichen mit einem kleinen Kind, welches noch nicht sicher laufen kann und häufig umfällt beim Laufen. Das Hinfallen des Kindes entspricht bei der angrenzenden Sammlung dem Fallen des Bewußtseins in das Lebenskontinuum (*bhavaṅga*).

In der vollen Sammlung, wenn der Geist in die Absorption mit dem Objekt (*jhāna*) eingetreten ist, sind die Jhānafaktoren stark entwickelt, da sie Festigkeit erlangt haben. Der Geist kann lange in der Absorption verweilen, und zwar mit dem ununterbrochenen Aufsteigen heilsamer Bewußtseins-

momente des Impulsivbewußtseins (*javana*).

Wenn man in früheren Leben bereits die *Kasiṇa*-Meditation praktiziert hat, steigt so das Gegenbild (*patibhāga-nimitta*) schnell auf und der Geist tritt in die Absorption ein. Geschieht es nicht so, muß man das Gegenbild sehr sorgfältig hüten, indem man sich immer wieder der Konzentration widmet und Ablenkungen auch in den nicht formellen Meditationszeiten meidet. Man sollte so oft wie möglich, auch wenn es nur für einen Moment ist, das Gegenbild hervorrufen. Man sollte nicht zu viel schlafen, denn wenn der Geist zu lange im Lebenskontinuum verweilt, geht die Konzentration verloren. Man sollte heftige körperliche Bewegungen und schnelles Laufen vermeiden.

Das Bild kann nur gehalten werden, wenn es sich ganz um einen herum ausgebreitet hat. Das bedeutet, daß es um einen herum überall ohne Abgrenzung erscheint. Geschieht es nicht von selbst, muß man es Schritt für Schritt ausbreiten. Unterläßt man dieses Ausbreiten und konzentriert sich auf die aufgenommene Scheibe, kann man die Konzentration nicht für lange Zeit ununterbrochen halten. Das erlangte Gegenbild sollte man nach und nach in der Breite von einem, zwei, drei oder vier Fingern ausdehnen. Auf diese Weise dehne man es langsam immer weiter aus. Je gründlicher die Ausdehnung, je besser wird das Bild im Geist verankert. Dann dehne man weiter aus auf einen Meter, auf den ganzen Raum, das gesamte Gebäude, das gesamte Dorf oder die Stadt, Gegend, das Land bis man das gesamte Universum erfaßt hat. Das Ausdehnen muß man stark wünschen und dann den Geist entsprechend ausrichten. Hat sich das Bild lückenlos um einen herum ausgebreitet, konzentriere man sich wieder auf eine Stelle, die gerade vor einem liegt. Auch dieser Ausschnitt wird *nimitta* genannt. Die Konzentration sollte nicht mehr auf dem ausgebreiteten Gebiet umherwandern, sondern fest auf eine Stelle verankert werden. Bleibt das Bild so konstant erhalten, tritt der Geist bald in das erste *jhāna* ein. Man entwickle dann die Geschicklichkeiten mit diesem Objekt und dem ersten *jhāna*.

Daraufhin entwickle man die weiteren geistigen Absorptionen und Geschicklichkeiten bis zum vierten *jhāna*.

## Nutzen der zu meisternden Gebiete

Die zu meisternden Gebiete sind eine gute Vorbereitung für *Vipassanā*, um das direkte Sehen und Verstehen der Dinge, die zu betrachten sind für Einsicht, zu ermöglichen.

Sie umfassen vier *jhānā* und führen zu einer stabilen Konzentration, wenn sie korrekt geübt werden. Durch die verschiedenen Objekte, wird der Geist flexibel, unterschiedliche Objekte zu erfassen und sich darauf zu konzentrieren.

Durch die unterschiedlichen Farben als Objekte, die mit Geistbewußtsein deutlich und klar gesehen werden müssen, ist die Konzentration gut zu überprüfen. Nur bei guter Konzentration können die Farben als innere Objekte mit geschlossenen Augen gesehen werden. Jede Ablenkung wirkt sich auf das Bild der Farbe aus. Die Farbe wird unklar oder durchlöchert, wenn der Geist andere Objekte nimmt. So kann man jederzeit die eigene Konzentration selbst überprüfen.

Die Farbkasiṇa sind besonders für Menschen geeignet, die leicht Abneigung entwickeln. Da es sich um schöne oder neutrale Objekte handelt, kann der Geist nicht so leicht Widerstand entwickeln. Der Geist kann so einfacher zur Ruhe kommen.

Wie in dem *sutta* AN 10.29 Allvergänglichkeit – Paṭhamakosalasuttaṃ dargestellt wird, sind die *Kasiṇa*-Meditationen zwar Mittel zur Konzentration und damit, mit Konzentration als direkter Ursache, Weisheit und Wissen zu entwickeln, aber es sind Gebiete, die dem Leiden des Wechsels (*viparināma-dukkha*) unterliegen und überwunden werden müssen, um das Höchste, *Nibbāna*, zu erlangen. Sie werden überwunden durch korrekte *Vipassanā*-Meditation. Sie sind selbst *Samatha*-Grundlage, um in der *Vipassanā*-Meditation ihre Vergänglichkeit und damit das Unbefriedigende, welches in ihnen liegt, sowie die Selbstlosigkeit direkt zu sehen und sich dem *Nibbāna* zuzuwenden.

Im Paṭisambhidāmagga, KN wird der Zusammenhang zwischen *Kasiṇa*-Meditation als *Samatha*-Meditation und dem gewinnen von Einsicht und Befreiung folgendermaßen dargestellt:

*„Durch das Erdkasiṇa .....*

*Durch das Wasserkasiṇa ....*

*Durch das Feuerkasiṇa ....*

*Durch das Luftkasiṇa ....*

*Durch das schwarze kasiṇa ....*

*Durch das gelbe kasiṇa ....*

*Durch das rote kasiṇa .....*

*Durch das weiße kasiṇa ....*

*Durch das Raumkasiṇa .....*

*Durch das Bewußtseinskasiṇa .... gibt es Konzentration (samādhi) mit Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreutheit.*

*Durch diese Konzentration entsteht Einsicht. Durch diese Einsicht zerfallen die Einströmungen.*

*So gibt es zuerst Konzentration und danach Einsicht.*

*Durch diese Einsicht sind die Einströmungen zerfallen.*

*Damit wurde gesagt: ‚Weisheit durch Reinheit, durch Nicht-Zerstreutheit und durch Abschneiden der Einströmungen ist Einsicht in direkter Folge zur Konzentration.‘<sup>3</sup>*

<sup>3</sup> Paṭisambhidāmaggapāḷi Vol. 1, Pali Text Society, London, 1905, S. 95f