



Samatha-Meditation

Christina Garbe

Das Pāḷiwort *bhāvanā* bedeutet wörtlich Entwicklung. Geistige Entwicklung kann man sagen. Geistige Entwicklung wird in unserer Sprache auch Geistesschulung oder Meditation genannt. Der Geist wird so entwickelt, damit er in heilsamen Geisteszuständen verweilen kann.

- Es gibt zwei Arten der Meditation (*bhāvanā*), welche der Buddha gelehrt hat:
- **Samatha - Konzentrationsmeditation oder Ruhemeditation**
- **Vipassanā - Einsichtsmeditation**

Die erste Art, *Samatha*, ist Voraussetzung für die zweite, *Vipassanā*. *Vipassanā* bedeutet spezielles oder tiefgründiges Sehen. Dieses ist nicht möglich am Anfang der Meditation, solange Verunreinigungen im Geist auftreten. Nur der Geist, welcher gereinigt ist, kann tiefgründig sehen und verstehen, so wie die Dinge wirklich sind. Der Buddha selbst hat auch so praktiziert.

Wir finden in den Vorträgen (*Suttā*) häufig die Beschreibung des Weges zum Erwachen, den Befreiungsweg, dargestellt in Stufen.

Als erstes lehrt der Buddha ethisches Verhalten, einschließlich der Achtsamkeit (*sati*) bei allen Aktivitäten. Dann heißt es, wenn der Geist frei ist von den Hindernissen, lehrt der Buddha die vier oder acht geistigen Absorptionen (*jhānā*), und dann kann der Schüler die vier edlen Wahrheiten verstehen, wenn die Voraussetzungen durch die vorbereitenden Übungen gegeben sind. Das Verstehen der vier edlen Wahrheiten ist Inhalt der *Vipassanā*-Meditation (s. *Vipassanā*).

- Den **Geisteszustand**, nach erfolgreicher Samathameditation, bereit für die Vipassanā-Meditation, beschreibt der Buddha wiederholt in den Lehrvorträgen als:

<i>parisuddho</i>	rein,
<i>pariyodāto</i>	klar,
<i>anaṅgaṇo</i>	frei von Makeln,

<i>vigatūpakkilese</i>	frei von den feinsten Verunreinigungen
<i>mudubhūto</i>	weich
<i>kammaṇiyo</i>	nutzbar
<i>ṭhito</i>	stabil
<i>āneñjappatto</i>	unerschütterlich.

- Die Vipassanā-Meditation dient der Entwicklung von Weisheit. Voraussetzung für das Entwickeln von Weisheit ist Konzentration.
- **Die Samatha-Meditation dient**
 - der Entwicklung von Konzentration, Einspitzigkeit (*ekaggatā*),
 - der Stärkung des Geistesfaktors Achtsamkeit (*sati*),
 - der Reinigung des Geistes von den fünf Hindernissen,
 - der inneren Stabilität, weil der Geist nicht zerstreut ist,
 - der ausdauernden Betrachtung eines gewählten Objekts,
 - der Entwicklung von Stille, Ruhe im Geist. Diese Ruhe ist ein aktiver Geisteszustand, der nicht zu verwechseln ist mit schläfriger Ruhe;
 - der Vervollkommnung der *pāramī* (Vollkommenheiten), so daß sich die Möglichkeit der Vipassanā-Meditation bis zum Erwachen bieten kann;
 - der Möglichkeit lange, ununterbrochen in heilsamen Geisteszuständen, begleitet von Glück und Freude oder erhabenem Gleichmut, zu verweilen;
 - der Möglichkeit subtile Geisteszustände zu erreichen, welche notwendig sind, um subtile Dinge (*Dhammā*) in der Vipassanā-Meditation untersuchen zu können.
 - Die Samatha-Meditation führt zu geistiger Klarheit und somit ist der Geist vorbereitet für das direkte Sehen und Verstehen in der Vipassanā-Meditation, wenn der Geist auf die Objekte in Körper und Geist gelenkt wird.
 - Durch die angenehmen Zustände in Körper und Geist während und nach der Samatha-Meditation wird der Geist bedürfnislos gegenüber Sinnesobjekten. Dadurch entsteht Stabilität des Geistes und unbeeinflusstes Sehen kann entstehen.

- **Es gibt zwei Arten der Konzentration in der *Samatha*-Meditation:**

1. volle Konzentration oder Jhānakonzentration
2. angrenzende Konzentration oder Nachbarschaftskonzentration.

Bei der Jhānakonzentration ist der Geist vollkommen absorbiert in das Objekt der Betrachtung. Diese Absorption kann stufenweise vertieft werden. Diese Konzentration kann z. B. mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem erreicht werden.

Zu 1. *Jhānā*, geistige Absorptionen, sind sehr hoch entwickelte, heilsame Geisteszustände. Die *pāramī* (Vollkommenheiten) müssen für ihr Erreichen weit entwickelt sein. Die Hindernisse müssen auch in den nicht formalen Meditationssitzungen weitgehend ausgeschaltet sein, um diese heilsamen Geisteszustände zu erreichen. Die Geistesschulung zum Erreichen dieser Geisteszustände liegt also einmal darin, die *pāramī* auf allen Ebenen in allen Lebensbereichen zu vervollständigen. Zum anderen muß die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit immer wieder in allen Lebenssituationen auf den Geisteszustand gerichtet werden, um die Hindernisse zu erkennen und zu überwinden. Dieses ist der Weg der Geistesschulung, welcher zur Verfeinerung des Geistes führt. Dieser so verfeinerte Geist kann dann in die Absorptionen eintreten. Mit Habenwollen und verkrampftem Streben, wie man sich vielleicht um weltliche Dinge bemüht, sind diese feinen Geisteszustände nicht zu bekommen. Mit der Praxis der *Jhāna* kann man dann die *pāramī* weiter effektiv vervollständigen, so daß echtes *Vipassanā*, direktes Sehen, entstehen kann.

Zu 2. Die Nachbarschaftskonzentration ist nahe der Absorptionskonzentration. Es ist auch eine starke, tiefe Konzentration, welche lange Zeit, über Stunden, anhalten kann. Diese Konzentration kann z. B. mit dem Beobachten der Körperempfindungen gemäß der Merkmale der vier Elemente erreicht werden.

- Im *Pālikanon* finden wir **40 Objekte**, welche der Buddha zur Entwicklung für Konzentration als Vorbereitung für die *Vipassanā*-Meditation gelehrt hat. Mit einigen ist die volle Konzentration zu erreichen, mit einigen nur die angrenzende Konzentration.
- Genauere Ausführungen zur *Samatha*-Meditation s. diverse Artikel > Broschüre: *Samatha-Meditation* pdf.
- Eine ausführliche Darstellung (480 Seiten) der *Samatha*-Meditation (s. Praxisangebot und Bücher) von Christina Garbe kann als Buch auf Dānabasis und gegen Portokosten bestellt werden: info@cetovimutti-theravada.org