



Samādhi  
Konzentration  
Sammlung  
Ruhe

# Samatha bhāvanā - Konzentrationsmeditation

Christina Garbe



## **Samatha bhāvanā - Konzentrationsmeditation**

Der gewöhnliche Geist ist abgelenkt und unkontrolliert. Buddhistische Meditation ist eine Methode der geistigen Entwicklung, um den Geist zu beruhigen, zu reinigen, zu Erkenntnis zu gelangen und Leiden endgültig zu überwinden, ein Weg der Befreiung. Um Befreiung von Leiden, was bedeutet, von Problemen, Schwierigkeiten jeglicher Art, zu erreichen, ist Meditation von grundlegender Bedeutung. Die Meditationsarten in der theravāda-buddhistischen Tradition basieren auf den eigenen Erfahrungen des letzten Buddha, namens Gotama, der vor ca. 2500 Jahren in Indien lebte und diesen Weg praktiziert hat. Es ist der Weg, um vollkommene Erleuchtung zu erfahren.

In den überlieferten Schriften, im buddhistischen Pāḷikanon, werden zwei Arten von Meditation beschrieben:

Samatha-bhāvanā, Ruhe- oder Konzentrationsmeditation und Vipassanā-bhāvanā, Einsichtsmeditation.

Ruhe/Konzentrationsmeditation gibt es auch in anderen Religionen, Einsichtsmeditation gibt es nur in der buddhistischen Lehre. Der Buddha hat am Anfang seines Meditationsweges auch schon Konzentrationsmeditation bei zwei Lehrern praktiziert. Er hat sich damit auf seiner Suche nach endgültiger Befreiung von jeglichem Leiden jedoch nicht zufrieden gegeben. Er ist allein den Weg weiter gegangen und hat dann die Einsichtsmeditation (vipassanā), basierend auf Konzentrationsmeditation, wiederentdeckt.

Für die Einsichtsmeditation gibt es zwei Zugänge, den über die geistigen Absorptionen (Jhānā), entwickelt durch Konzentrationsmeditation, und den über die Entwicklung von Konzentration durch Achtsamkeit auf verschiedene Objekte in Körper und Geist. Die erste Annäherung, ist auch für die zweite, die Entwicklung der allgemeinen korrekten Achtsamkeit, sehr förderlich. Gleichzeitig ist die allgemeine Achtsamkeit notwendig, um Konzentration entsprechend der Samatha-Meditation zu entwickeln. Um Einsichtsmeditation zu praktizieren mit dem Ziel des Erleuchtungsbewußtseins, muß man nicht die geistigen Absorptionen (*Jhānā*) erreichen können. Es ist jedoch ein sehr viel komfortablerer und einfacherer Weg, wenn man geschickt ist im Erreichen der Absorptionen (*Jhānā*). Auch die Einsichten sind klarer und stabiler. Das erlangte Wissen aus direktem Sehen ist umfassender, je umfassender das Wissen, je besser und einfacher kann man mit dem Dhamma (der Lehre) leben. Man könnte die Einsichtsmeditation mit dem Anschauen des Körpers im Spiegel vergleichen. Der Spiegel ist dabei das Werkzeug, um sich anschauen zu können, wie in der Meditation die Konzentration das Werkzeug ist. Wenn wir den Spiegel die ganze Zeit der Betrachtung mit den Händen festhalten müssen, wird es sehr anstrengend und wir können uns nicht von allen Seiten ungehindert betrachten. Hängen wir den Spiegel jedoch an einen festen Haken an die Wand, können wir uns in Ruhe und von allen Seiten be-

trachten. So ist es auch mit einer gut gefestigten Konzentration, je tiefer und stabiler die Konzentration, je besser können wir das Dasein ohne Anstrengung von allen Seiten betrachten.

Einsichtsmeditation oder Achtsamkeitspraxis ohne ausreichende Konzentration bleibt oberflächlich und führt nicht zur letztendlichen Befreiung vom Leiden. Durch Konzentration entwickelt man einen gesammelten, friedlichen, ruhigen Geist als Voraussetzung für die Entwicklung von Weisheit in der Einsichtsmeditation.

Die Samatha-Meditation allein birgt in sich dieselben Gefahren, wie alle existierenden Phänomene, des Anhaftens und des Wunsches nach Existenz, nach besserer Existenz als der, die man gerade lebt, jedoch als Grundlage für die Vipassanā-Meditation und das dann aus Einsicht geführte spirituelle Leben, eine entschiedene Erleichterung. Samatha-Meditation, erfolgreich praktiziert mit Zugangs- oder Jhānakonzentration, beruht auf sehr heilsamen Geisteszuständen, die lange Zeit aufrechterhalten werden können und damit zu einer sehr effektiven Reinigung des Geistes von Verunreinigungen führen. Sie ermöglichen dem/der Meditierenden für lange Zeit im Hier und Jetzt ununterbrochen in glücklichen Geisteszuständen zu verweilen. Diese glücklichen Geisteszustände sind eine ideale Basis für tiefgründige Einsicht in die Natur aller Phänomene. Der Buddha hat in sehr vielen Lehrreden seine Schüler dazu angewiesen, die geistigen Absorptionen (*Jhānā*) zu entwickeln und hat ihnen die Voraussetzungen, ein ethisch reines Verhalten, dazu erklärt.

Ruhemeditation ist das geistige Training, um rechte Konzentration entsprechend dem edlen achtfachen Pfad zu entwickeln. Im *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN 22) der Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, nennt der Buddha die Praxis der vier geistigen Absorptionen (*Jhānā*) rechte Konzentration im Sinne des edlen achtfachen Pfades. Unser gewöhnliches Denken, Reflektieren, Kontemplieren und Sehen geschieht auf konzeptueller Ebene, d. h. wir sehen Frauen, Männer, Kinder, Autos, Kleider usw. und denken über diese Konzepte nach. Die wirkliche Natur der Dinge kann nur durch das Sehen und Erfahren von ultimativen, letztendlichen Realitäten (*paramattho*), die jenseits von Konzepten liegen, erkannt werden. Für dieses Erkennen ist eine tiefe, anhaltende Konzentration, wie sie in der Samatha-Meditation geübt wird, notwendig. Von dem Buddha wurden vierzig Objekte<sup>1</sup> gegeben, die sich für diese Ruhemeditation eignen. Man kann entsprechend des Charakters des Meditierenden das entsprechende auswählen.

Konzentration bedeutet ‚zusammen zum Mittelpunkt‘, das heißt, daß das Bewußtsein und die Geistesfaktoren gesammelt zum Mittelpunkt, zum Objekt der Betrachtung, gehen. *Samādhi* setzt sich aus den drei Wörtern ‚sam‘ - zusammen, ‚ā‘ auf etwas zu, gegenüber, ‚dhā‘ halten, tragen, zusammen. So

---

1 vgl. AN I. 35

kann man sagen, etwas zusammen zu etwas tragen oder halten. Der Sinn ist derselbe, wie der des lateinischen Wortes Konzentration. *Samādhi* ist ein Zustand tiefer geistiger und körperlicher Entspannung durch Einsgerichtetheit, das diskursive, assoziierende Denken hört völlig auf. Der Geist geht völlig auf in dem Objekt der Konzentration. Geist und Objekt werden eins. Der Geist ist in einem vollkommen klaren und wachen Zustand. Dadurch findet eine tiefgehende Reinigung des Geistes statt, die Vernebelung durch Verblendung wird gesäubert, so daß Weisheit entfaltet werden kann.

Der edle achtfache Pfad wurde vom Buddha gelehrt, um Leiden zu überwinden und anhaltendes Glück zu erlangen. Das Training der Konzentration umfaßt drei Glieder des edlen achtfachen Pfades, nämlich das Aufbringen von Energie für heilsame Geisteszustände, eine sinnvoll ausgerichtete Achtsamkeit (*satī*), um die Natur der Dinge zu erkennen und eine einsgerichtete, ungestörte Konzentration.

Die anderen beiden Trainings des edlen achtfachen Pfades sind Ethik, die man vor der Konzentrationsübung praktizieren muß, und Weisheit, die aufbauend auf Konzentration durch Einsichtsmeditation erlangt wird. Man kann die Ruhemeditation deshalb auch Reinigung des Geistes nennen, weil sie Voraussetzung ist, um Weisheit zu entwickeln. Der Geist wird durch Konzentration vorbereitet und in einen Zustand versetzt, um Weisheit zu erlangen. Durch Konzentration entsteht ein Geisteszustand, welcher nicht dem gewöhnlichen assoziativen Denken entspricht, sondern welcher die Dinge klar und unbeeinflußt durch die Vergangenheit, aus dem gegenwärtigen Moment, sieht.

### **Fünf Hindernisse bei der Entwicklung von Konzentration**

Samatha bedeutet Ruhe, Stille. Diese Meditation wird so genannt, weil sie die fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*) zur Konzentration oder Meditation beruhigt. Hindernisse werden fünf den Geist hemmende Faktoren genannt. Sind diese nicht beruhigt, kann man keine Konzentration entwickeln. Es gibt zwei Arten der Konzentration, die eine nennt man Nachbarschaftskonzentration (*upacāra samādhi*), die andere wird volle Konzentration (*appanā samādhi*) genannt. Erstere heißt Nachbarschaftskonzentration, weil sie der vollen Konzentration nahe ist. Bei der vollen Konzentration saugt der Geist das Objekt vollkommen auf. Es gibt in diesem Zustand nur Geist und Objekt. Für beide Arten der Konzentration müssen die Hindernisse überwunden werden. Auch die Einsichtsmeditation ist bei Anwesenheit der fünf Hindernisse nicht zu entwickeln. Allen Hindernissen gemeinsam ist, daß sie nur im Zusammenhang mit Verblendung und Unruhe auftreten.

Diese fünf Hindernisse sind:

- Verlangen nach Sinnesobjekten (*kāmacchanda*),
- Übelwollen oder jede Art von Abneigung (*vyāpāda*),

Trägheit und Mattheit (*thīna-middha*),  
Unruhe und Reue (*uddhacca-kukkucca*),  
skeptischer Zweifel (*vicikicchā*).

Verlangen nach Sinnesobjekten bedeutet, daß man sich mit äußeren Objekten an den sechs Sinnesstoren, Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist beschäftigt, diese schön findet, diese haben möchte, angenehme Erfahrungen machen möchte. Es ist eine Ablenkung für die Meditation, wenn man in der Gegend herumschaut, Gefallen an Farben und Formen findet, Musik hört, an Essen denkt und plant, was man gern essen würde, sich mit dem Körper beschäftigt, in der Weise, was über seine Gesunderhaltung, Bedingung für die Meditation, hinausgeht und indem man die Gedanken hier und dort hin wandern läßt, über dieses und jenes nachdenkt, tolle Ideen entwickelt, Pläne für die nahe und ferne Zukunft schmiedet. Man sucht nach Kontakten, um sich über Sinneseindrücke auszutauschen. Bei der Konzentrationsmeditation muß man die Sinnesstore bewachen, so daß der Geist nur das gewünschte Objekt für das Erlangen der Konzentration nimmt, ununterbrochen muß man so praktizieren. Man wird sehr bald herausfinden, daß die Freude und Zufriedenheit aus der Konzentration weitaus bereichernder sind als die so flüchtigen Eindrücke an den Sinnesstoren. Wenn man in der Meditation in tiefer Konzentration das Verschwinden des Körpers erlebt hat, vermindert sich automatisch das Suchen nach körperlicher Lustbefriedigung. Es handelt sich beim Loslassen von Sinneserfahrungen und der ständigen Suche nach Befriedigung in ihnen nicht um ein aufgesetztes Verbot, sondern um das Ergebnis einer direkten Erfahrung. Wenn nach der Meditation das Körperbewußtsein und die Eindrücke an den Sinnesstoren wieder auftreten, erlebt man diese als sehr plump und nicht erstrebenswert.

Auf der anderen Seite muß man vermeiden Abneigung gegen die Objekte, die an den Sinnesstoren erscheinen, aufkommen zu lassen. Man muß sich bemühen, immer wieder zu dem gewählten Meditationsobjekt zurückzukehren. Bewußtseinsprozesse des sinnlichen Verlangens einerseits oder der Abneigung andererseits sind immer mit den geistigen Faktoren *uddhacca*, Unruhe und *moha*, Verblendung, die einerseits nicht zu stetiger Hinwendung des Geistes und andererseits nicht zu klarer Wahrnehmung des Meditationsobjekts führen, verbunden.

Trägheit und Mattheit drücken sich aus in einer Starre des Geistes, der Geist ist durch diese beiden Faktoren nicht in der Lage, sich auf das gewünschte Objekt geschickt auszurichten. Trägheit und Mattheit sind Müdigkeit, Dösigkeit und auch Schläffheit des Geistes, so daß man nicht klar und deutlich bei dem Objekt bleiben kann. Mattheit und Trägheit entstehen durch mangelnde Entschlossenheit im Leben. Man spricht auch von einem

geschrumpften Bewußtsein. Entschließt man sich gezielt etwas zu erreichen, wird man aktiv und findet Freude an dem Weg. Für die Meditation ist Energie einerseits notwendig und Offenheit für neue Erfahrungen andererseits. Beides sind das Gegenteil von Trägheit und Starre. Geistige Starre zeigt sich auch, wenn man nicht bereit ist, sein Denken und Handeln zu verändern, sondern alles so machen möchte, wie es schon immer war. Es fehlt dann die Bereitschaft, Bedingungen im Geist zu schaffen, die förderlich sind für eine fruchtbare Meditation. Ein starrer Geist ist unfähig zur Reflexion und kann Ursache und Wirkung weder auf oberflächlicher Ebene noch auf tieferer Ebene sehen. Für eine erfolgreiche Meditation benötigt man einen aktiven, flexiblen Geist. Eine ständige Aufmerksamkeit ist notwendig. Manche Meditierende fühlen sich wohl in dem Zustand der Trägheit und Starre und denken geistige Ruhe gefunden zu haben. In Wirklichkeit handelt es sich um einen reduzierten Zustand. Ist man hier nicht achtsam und bemerkt diesen Zustand, kommt man nicht in den Geschmack der wirklichen Köstlichkeiten der Meditation. Dieser Zustand kann sich auch in offensichtlicher Schläfrigkeit und in Einnicken zeigen.

Unruhe entsteht, wenn man allen Impulsen des Geistes, hier und dort hin zu wandern, folgt und nicht die nötige Energie aufbringt, ihn auf das gewünschte Objekt der Meditation zu lenken. Unruhe in der Meditation ist auch das Resultat ungeschickten Denkens und Verhaltens bei den alltäglichen Aktivitäten. Sie ist das Resultat eines Geistes, der sich vorwiegend zwischen Verlangen einerseits und Abneigung andererseits bewegt. Wenn man nicht bereit ist, seine Einstellung den Dingen im Leben gegenüber zu verändern, kann man auch nicht effektiv meditieren.

Reue entsteht, wenn man Ethik nicht befolgt. Auch wenn man sein eigenes, unethisches Verhalten vor sich legitimiert, der Geist funktioniert nach seinen eigenen Gesetzen. Wenn man Stille und Ruhe, Einsgerichtetheit im Geist sucht, treten die unheilsamen Taten ins Bewußtsein und eine anhaltende Konzentration kann nicht entwickelt werden. Deshalb ist es für das Entwickeln von Konzentration sinnvoll, die 5 ethischen Grundregeln, welche der Buddha gelehrt hat, einzuhalten. Diese sind das Abstandnehmen vom Töten von Lebewesen, Abstandnehmen von Stehlen, Abstandnehmen von sexuellem Fehlverhalten, Abstandnehmen vom Erzählen von Unwahrheiten, Abstandnehmen vom Konsum von Drogen und Alkohol. Der Buddha hat diesen Zusammenhang als eine Abfolge von neun Gliedern in dem Aṅguttara Nikāya (AN 10.1) dargestellt:

aus ethischem Verhalten ergibt sich Reuelosigkeit,  
aus Reuelosigkeit ergibt sich Heiterkeit,

aus Heiterkeit ergibt sich Freude,  
aus Freude ergibt sich Stille,  
aus Stille ergibt sich Glücksgefühl,  
aus Glücksgefühl ergibt sich Konzentration,  
aus Konzentration ergibt sich Sehen und Wissen der Dinge, wie sie wirklich sind,  
aus dem Sehen und Wissen der Dinge, wie sie wirklich sind, ergibt sich Ernüchterung und Entsüchtung,  
und aus Ernüchterung und Entsüchtung ergibt sich Befreiung durch Wissen und Sehen.

Zweifel bedeutet, wenn man die Meditation infrage stellt, ob es wirklich sinnvoll ist, zu sitzen und den Geist in Konzentration zu üben, ob man nicht besser etwas anderes tun sollte oder ob das Objekt das Richtige ist. Grundsätzliche Zweifel an dem Weg einer inneren Befreiung gehören ebenso dazu, wie das Infragestellen ob nun gerade diese Methode oder diese Tradition die Richtige für einen sei. Zweifel drücken sich auch aus, indem man das Gesetz von Ursache und Wirkung infrage stellt. Zweifel sind das Resultat unheilsamer Einströmungen, basierend auf unheilsamen Taten, sie basieren auf Verblendung und fördern Verblendung. Verblendung ist so zur Gewohnheit geworden, daß man sich nicht vorstellen kann, daß es einen anderen weitaus befriedigenderen Geisteszustand gibt, als dieses ständige unwillkürliche Springen von einem Objekt zu einem anderen. Zweifel ist verbunden mit Erschöpfung, die aus unheilsamen Geisteszuständen entsteht. Man denkt aus dieser Erschöpfung heraus, auf dem Kissen zu sitzen und sich auszuruhen sei Meditation. Zweifel ist eine allgemeine Unsicherheit im Geist. Der Geist ist unfähig sich zu entscheiden, etwas gezielt auszuführen, zu erlernen. Ein anderer Aspekt von Zweifeln ist das ständige Aufbringen von Gegenargumenten bezüglich der Meditation an sich und bezüglich der konkreten Bedingungen, Lehrer(in), Ort, Methode, Zeit usw.. Zweifel kann sich auch äußern im immerwährenden Ausprobieren neuer Techniken, Lehrer(innen), Traditionen. Man schnuppert hier und dort, liest Bücher über diese und jene Methode, informiert sich bei Vorträgen, bringt Gegenargumente auf und läßt sich nie ein. Dadurch entsteht auch Abneigung, Frustration, Widerstand und der Weg in tiefere Erfahrungen wird immer schwieriger. Die Ursache ist mangelnde Achtsamkeit für das Geschehen im eigenen Geist, man folgt unruhigen Impulsen.

Wenn diese Hindernisse auftreten und nicht durch einfaches Aufmerken und direktes Zurückkehren zum eigentlichen Meditationsobjekt verschwinden, kann man sie zum Objekt der Achtsamkeit machen und beobachten. Wenn sie zum Objekt der Achtsamkeit werden können, kann dadurch Konzentration

hergestellt werden und heilsame Geisteszustände ersetzen durch stetiges Beobachten der Hindernisse diese selbst. Auf jeden Fall sollte man sie klar erkennen, wertfrei sehen und sich nicht verurteilen. Sie werden in allen Meditationsanleitungen, vom Buddha, in den alten Kommentaren und auch in neuzeitlicher Meditationsliteratur genannt und ausführlich behandelt, weil alle Meditierenden damit zu tun haben. Die Meditation ist etwas, was man schrittweise lernen muß, das Lernen geschieht durch das Erkennen und Überwinden der Hindernisse. Selbstvorwürfe oder ein verkrampfter Geist, der sie ignoriert, schaffen neue Hindernisse. Es ist sinnvoll, diese Hindernisse auch außerhalb der formellen Praxis deutlich zu erkennen, umso leichter kann man beim Sitzen Konzentration entwickeln.

### **Jhānā - Geistige Absorptionen**

Um rechte, volle Konzentration, die geistigen Absorptionen (*Jhānā*) zu entwickeln, muß der Geist auf ein Meditationsobjekt gerichtet werden, welches man dann ununterbrochen fokussiert. Erst mit dem Eintritt in *Jhānā*, wenn der Geist das Objekt völlig aufsaugt, ist volle Konzentration erreicht, und das Bewußtsein tritt dann in einen anderen Bewußtseinszustand ein, welcher nicht mehr dem gewöhnlichen Alltagsbewußtsein, welches Sinnesobjekte als Objekte nimmt, entspricht.

Das Objekt ist ein konzeptuelles Objekt (*paññattī*), wie Atem, Licht, Menschen, eine Farbe etc.. Durch dieses kontinuierliche Fokussieren des einen Objekts werden die fünf Hindernisse zurückgedrängt, gleichzeitig werden die fünf Jhānafaktoren gestärkt. Das, was wir gewöhnlicher Weise als einen Geist bezeichnen, oder auch als ‚Ich‘, ist ein ständiger Fluß von Bewußtseinsmomenten, welche von unterschiedlichen, speziellen Faktoren oder Qualitäten begleitet werden. Diese können das Bewußtsein spezifizieren, so daß zum Beispiel grober Zorn in Erscheinung treten kann oder aber ein heilsamer Geisteszustand bis zu diesen feinstofflichen geistigen Absorptionen. Es gibt insgesamt acht geistige Absorptionen, vier nennt man feinstoffliche, vier nennt man nicht-materielle, letztere nennt man so, weil sie kein materielles Objekt haben.

Bei zunehmender Konzentration können diese geistigen Absorptionen nacheinander erreicht werden. Diese Absorptionen sind eine Komposition der Jhānafaktoren und der mit ihnen zusammen auftretenden Geistesfaktoren. Ohne die assoziierten Geistesfaktoren können die Jhānafaktoren nicht in Erscheinung treten. Es sind heilsame Geisteszustände, die über lange Zeit ununterbrochen aufrechterhalten werden können. Der Geist ist in dieser Zeit vollkommen rein und klar (*citta-visuddhi*).

Die fünf Geistesfaktoren oder Qualitäten des Bewußtseins sind im ersten Jhāna:

Anfängliche Hinwendung der Geistes (*vitakka*), *vitakka* ist abgeleitet von vi + takk, *takko* bedeutet Gedanke, Reflektion. Hier wird dieser Begriff als ein technischer Begriff benutzt. *Vitakka* ist der Geistesfaktor, welcher das Bewußtsein, assoziiert mit den weiteren Geistesfaktoren, auf das Objekt lenkt, sie dorthin führt.

Ausdauernde Hinwendung des Geistes (*vicāra*), bedeutet wörtlich Untersuchung. Während *vitakka* den Geist zum Objekt führt, ist *vicāra* das kontinuierliche Fokussieren des Objekts. Diese beiden Faktoren sind im zweiten *Jhānā* nicht mehr vorhanden, es heißt deshalb auch in den Suttā, daß das zweite *Jhānā* die Einheit des Geistes (*ceto ekodibhāvo*) besitzt. Die Tendenz, den Geist festzuhalten, mit *vitakka* und *vicāra* ist nicht mehr notwendig.

Freude (*pīti*), ist das freudige Interesse an dem Objekt, die Pāḷiwortwurzel *pi* bedeutet Gefallen an etwas finden, sich erfreuen. Es ist nicht ein Gefühl wie *sukha*, sondern ein Geisteszustand (-faktor). *Pīti* schafft Freude an dem Objekt, es erfrischt den Geist und auch den Körper, es durchströmt beide.

Glück (*sukha*), ist ein angenehmes Gefühl, welches aufgrund eines angenehmen Objekts entsteht, es genießt das erwünschte Objekt.

Einspitzigkeit (*ekaggatā*), ist die Essenz der Konzentration, sie kontempliert das Objekt in der Nähe und fixiert das Bewußtsein mit den anderen Geistesfaktoren am Objekt, sie vereinigt alle Faktoren.

Im zweiten Jhāna werden *vitakka* und *vicāra* entfernt, im dritten Jhāna *pīti*. Im vierten Jhāna wird Glück (*sukha*) durch Gleichmut (*upekkhā*) ersetzt. Gleichmut (*upekkhā*) ist ein sehr ausgeglichener Geistesfaktor, der einen ausgeglichenen, ruhigen Geisteszustand hervorruft. Es ist nicht dasselbe *upekkhā*, neutrales Gefühl, wie es auch in unheilsamen Geisteszuständen vorkommt. Es beinhaltet im vierten Jhāna ein unterscheidendes Wissen und steigt auf, nachdem man niedrigere Gefühle des Glücks als unruhig und störend für eine tiefere Konzentration kontempliert hat. Es ist ein unerschütterliches, subtiles und friedliches Gefühl, es tritt in einem hochentwickelten Geisteszustand auf.

Bevor man diese friedlichen geistigen Absorptionen erreicht, nachdem die Hindernisse mehr und mehr unterdrückt wurden, erreicht man die angrenzende Konzentration oder Nachbarschaftskonzentration (*upacāra samādhi*). Auch hier sind die oben genannten fünf Hindernisse schon unterdrückt, jedoch noch nicht so anhaltend wie in der Absorption.

Verlangen nach Sinnesobjekten (*kāmacchanda*) wird durch Einspitzigkeit (*ekaggatā*),

Übelwollen oder jede Art von Abneigung (*vyāpāda*) durch Freude (*pīti*), Trägheit und Mattheit (*thīna-middha*) durch anfängliche Hinwendung des Geistes (*vitakka*), Unruhe und Reue (*uddhacca-kukkucca*) durch Glücksgefühl (*sukha*) und skeptischer Zweifel (*vicikicchā*) durch ausdauernde Hinwendung des Geistes (*vicāra*) überwunden.

Mit einigen von den vierzig Meditationsobjekten kann man nur diese angrenzende Konzentration erreichen.

Mit den anderen Meditationsobjekten kann man tiefere Konzentration erlangen, nämlich die oben beschriebenen geistigen Absorptionen (*Jhānā*). Zu dieser Zeit, wenn der Geist in die Absorption mit dem Objekt eintritt, sind die Hindernisse vollkommen unterdrückt und die Jhānafaktoren vollständig entwickelt und für längere Zeit stabil. Der Pāḷiausdruck *Jhāna* ist abgeleitet von der Wortwurzel *jha*, was entweder kontemplieren oder abbrennen bedeutet. Diese geistigen Absorptionen werden so genannt, weil der Geist, fest etabliert auf einem Objekt, kontempliert, was bewirkt, daß die Hindernisse für die Meditation oder Konzentration abgebrannt werden. Der Geist taucht vollkommen in das Objekt ein. Sie werden auf deutsch auch Vertiefungen genannt, das bedeutet, daß der Geist sich vollkommen in das Objekt vertieft hat. Das Objekt ist dabei von Moment zu Moment sehr präsent, der Geist weilt in einem klaren, friedlichen Zustand, frei von jeglichem Verlangen oder jeglicher Abneigung. Vertiefung ist hier nicht im Sinne von einem abfallenden, in die Tiefe fallenden Bewußtsein gemeint. Das Bewußtsein ist fest mit dem Objekt verbunden. Vertiefung bedeutet hier Festigung, vollkommene Zuwendung zum Objekt und tiefes Verstehen und Aufnehmen des Objekts. Der Geist versinkt in dem Objekt und geht vollkommen in ihm auf.

### **Die nichtmateriellen Absorptionen (*Jhānā*)**

Über diese vier geistigen Absorptionen hinausgehend, gibt es noch vier Gebiete tieferer Ruhe und Konzentration, die vier nichtmateriellen oder formlosen Absorptionen (*Jhānā*).

Diese sind folgendermaßen zu entwickeln:

Es gibt zehn Objekte, mit denen man die vier feinmateriellen Absorptionen erreichen kann. Diese werden Kasiṇa-Objekte genannt. Kasiṇa bedeutet Alles oder Ganzes. Sie werden so genannt, weil man sie wie das Universum ganz um sich herum ausbreitet. Die Objekte sind die Farben weiß, gelb, rot und schwarz, sowie die Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft in ihrer konzeptuellen Form, sowie Licht und Raum. Mit Ausnahme des Raumkasiṇas kann man ausgehend von diesen Kasiṇa-Objekten die vier immateriellen (*arūpa*) Gebiete praktizieren.

Diese bauen eines auf dem anderen auf. Ohne das erste zu entwickeln, kann man das zweite nicht erlangen, usw.. Das erste ist das Gebiet des unendlichen Raums, das zweite ist das Gebiet des unendlichen Bewußtseins, das dritte ist das Gebiet der Nichtsheit, das vierte ist das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung. Alle vier Gebiete sind sehr erhabene, subtile Geisteszustände, sie werden vom ersten bis zum vierten Gebiet immer subtiler. Es entsteht ein sehr feines Bewußtsein, welches diese Objekte wahrnimmt. Ebenso werden die Geistesfaktoren (*cetasika*) immer feiner. Die Konzentration geht immer tiefer von Gebiet zu Gebiet. Durch die Tiefe der Konzentration findet entsprechend eine sehr tiefe Reinigung des Geistes statt, was eine gute Grundlage bildet für die Vipassanā-Meditation.

Die Kasiṇa-Objekte sind alle formhaft, bzw. materiell. Um sich darüber hinauszuentwickeln, muß man über die Nachteile von Materie reflektieren. Die immateriellen Gebiete sind die Geist-Objekte der Wesen in den immateriellen Götterbereichen. Sie haben keine körperliche Daseinsgruppe, sondern nur geistige. Die feinmateriellen Absorptionen und deren Objekte werden in den feinmateriellen Götterbereichen praktiziert. Dort haben die Wesen die körperliche Daseinsgruppe in sehr feinmaterieller Art.

Die Absorptionsglieder der immateriellen Gebiete sind identisch mit denen der vierten feinmateriellen Absorption. Es sind auch Gleichmut (*upekkhā*) und Einspitzigkeit (*ekaggatā*) in allen vier Gebieten. Beim Praktizieren der feinmateriellen Jhānā wird der Fortschritt, das Wechseln zum höheren Jhāna, durch das Reflektieren der Jhānafaktoren als unzulänglich oder störend, erreicht. Bei den immateriellen Jhānā durch das Reflektieren und Überwinden des entsprechenden Objekts. Obwohl die Jhānafaktoren immer dieselben sind, ist jedes höhere der immateriellen Jhānā gegenüber dem vorher erreichten erhabener.

Man kontempliert also nicht die Grobheit der Absorptionsglieder beim Fortschreiten von einem nicht-materiellen Gebiet zum anderen, sondern die Grobheit des Objekts. Die feinmateriellen Absorptionen kann man jeweils mit verschiedenen Objekten praktizieren, so mit den zehn Kasiṇa, mit dem Licht der Achtsamkeit auf den Atem, mit der liebenden Güte usw.. Für die nicht-materiellen Gebiete gibt es jeweils nur ein spezifisches Objekt.

In den Lehrreden werden diese vier immateriellen Gebiete nicht *Jhānā*, Absorptionen genannt, sondern *āyatanā*, Gebiete oder Grundlagen. Die Kommentatoren nennen sie auch *Jhānā*, Absorptionen, denn das Bewußtsein ist absorbiert, wie bei den feinmateriellen *Jhāna*, hier jedoch in das immaterielle Objekt.

Da in den unkörperlichen Absorptionen die Formwahrnehmungen ganz und gar überwunden sind, spricht man von einer Unerschütterlichkeit (*āneñjatā*) der unkörperlichen Erreichungen und friedvollen Befreiungszustände.

Es handelt sich bei den Jhānā, sowohl den feinmateriellen als auch den nicht-materiellen, nur um eine zeitweilige Befreiung. In diesen Zuständen hört jegliche Ich-Identifikation auf. Es gibt niemanden, der etwas will oder nicht will. Dadurch gerät die Sicht eines ‚Ich‘ ins Wanken, und es entsteht ein Gefühl von Freiheit und Frieden, denn es ist diese immerwährende Vorstellung eines ‚Ichs‘, welches die Ursache für alle Probleme und Schwierigkeiten darstellt. Die ‚Ich‘-Vorstellung wird jedoch durch Jhānā-Erfahrungen nicht grundsätzlich überwunden. Dazu ist es notwendig, Vipassanā-Meditation zu praktizieren. Erst mit dem Stromeintritt, der ersten Erleuchtungsstufe, ist die falsche Ansicht einer existierenden Person (*sakkāya-diṭṭhi*) endgültig überwunden, und bleibende Befreiung wird erlangt.

### **Verwirklichungen der Konzentrationsmeditation**

Neben den geistigen Absorptionen (*jhāna-samāpatti*) kann man mit *samatha-bhāvanā* übernormale Kräfte (*abhiññā*) erreichen, wie zum Beispiel den Geist anderer Wesen lesen zu können, frühere Existenzen, eigene und fremde, sehen und analysieren zu können.

Das höchste Ziel der Ruhemeditation sind die nicht-materiellen Vertiefungen. Diese Erreichungen sind jedoch reversibel, man kann sie verlieren, wenn ihr gutes Kamma verbraucht ist.

Basierend auf der tiefen Konzentration der Ruhemeditation kann man Einsichtsmeditation praktizieren und damit Erleuchtung (Pfadbewußtsein) erreichen. Man kann Pfadbewußtsein basierend auf jedem der vier feinstofflichen oder vier immateriellen Jhānā erreichen, wenn man aus dem entsprechenden *Jhāna* austritt und Vipassanā praktiziert.

Während der Vipassanā-Meditation ist ebenfalls eine starke Konzentration notwendig, da diese jedoch ständig das Objekt der Betrachtung wechselt, wird sie momentane Konzentration (*khaṇika-samādhi*) genannt.

Bei der Samātha-Meditation sind die geistigen Verunreinigungen momentan unterdrückt, aber nicht ausgerottet, durch die Vipassanā-Meditation werden die geistigen Verunreinigungen durch Einsicht geschwächt und, wenn die Vipassanā-Meditation zur Reife kommt, mit dem Erlangen von Pfad- und Fruchterkenntnis, endgültig ausgerottet. Dieses geschieht in vier Stufen, mit der Verwirklichung des *Sotāpanna*, des in den Stromeingetretenen, der des *Sakadāgāmi*, des Einmalwiederkehrers, der des *Anāgāmi*, des Nicht-Wiederkehrers und der des *Arahats*, des Heiligen.

Nur durch Samatha-Meditation kann man nicht endgültig vom Leiden, vom Daseinskreislauf, befreit werden. Die Samātha-Meditation ist aber eine erleichternde Voraussetzung für die Vipassanā-Meditation und für das spirituelle Leben. Die Befreiung vom Daseinskreislauf kann auch nur durch reine

Vipassanā-Meditation erreicht werden.

### **Drei Stadien in der Samatha-Meditation und Konzentration**

Wenn man Samatha-Meditation praktiziert, entwickelt sich die Meditation bis zur vollen Konzentration in drei Stadien.

Der Fortschritt in der Meditation kann durch das Auftreten und Sich-Verändern der entsprechenden Zeichen oder *nimitta*, auf die man sich konzentriert, beurteilt werden.

Diese drei Stadien sind folgendermaßen:

1. Vorbereitende Stufe mit vorbereitender Konzentration,  
*Parikamma bhāvanā* mit *parikamma samādhi*
2. Nachbarschaftsmeditation oder angrenzende Meditation mit Nachbarschaftskonzentration,  
*Upacāra bhāvanā* mit *upacāra samādhi*
3. Meditative Absorption (*Jhāna*) mit *Jhāna*- oder voller Konzentration,  
*appanā bhāvanā* mit *appanā samādhi*.

zu 1.

Vorbereitende Stufe (*Parikamma bhāvanā*)

Vom Anfang der Meditation mit dem anfänglichen Meditationsobjekt bis kurz vor dem Moment, wo das Gegenbild, das eigentliche Zeichen für die Konzentration, *paṭibhāga-nimitta*, erscheint, wird vorbereitende Stufe der Meditation genannt. Die geistige Konzentration, die mit dieser Meditation verbunden ist, wird vorbereitende Konzentration genannt. Diese Stufe beinhaltet den ersten Schritt, bei dem man das Meditationsobjekt mit offenen Augen beobachtet, wie bei den Kasiṇa-Übungen zum Beispiel eine weiße Scheibe für das weiße Kasiṇa, oder den Atem an den Nasenlöchern bei der *Ānāpānasati*, Achtsamkeit auf den Atem. Der nächste Schritt gehört auch noch zu dieser Stufe, daß man nämlich wie zum Beispiel bei den Kasiṇa-Übungen, das Zeichen mit geschlossenen Augen sehen kann. Dieses Zeichen ist noch nicht das endgültige Zeichen für die Absorptionen, es hat noch dieselben Mängel wie das vorbereitende Zeichen, welches zur Aufnahme des inneren Bildes diente. Dieses nun mit geschlossenen Augen erscheinende Zeichen wird *uggaha nimitta*, aufgenommenes Zeichen oder auch Lernzeichen, genannt. Bei der Achtsamkeit auf den Atem kann dieses aufgenommene Zeichen unterschiedlich in Erscheinung treten. Am häufigsten zeigt es sich als weißer Nebel oder Rauch. Man fährt dann fort, sich auf dieses mit geschlossenen Augen erscheinende Bild zu konzentrieren bis das Gegenbild, *paṭibhāga-nimitta*, erscheint. Dieses Gegenbild ist gereinigter, klarer und glatter als das *uggaha nimitta*. Diese Stufe erscheint für den Meditierenden sehr deutlich. So beinhaltet diese Stufe das Meditieren mit dem vorbereitenden Zeichen ganz am Anfang der

Meditation, das Erscheinen des aufgefaßten Zeichens und dann bis gerade kurz vor dem Punkt, wo das Gegenbild, das Zeichen für die *Jhāna*-Konzentration erscheint. Diese Stufe bereitet die höhere Meditation oder Konzentration vor.

zu 2.

Angrenzende Meditation (*Upacāra bhāvanā*)

Nun beginnt die Stufe der angrenzenden Meditation oder Konzentration, *upacāra samādhī*, angrenzend an die volle Sammlung oder Absorption. Das Objekt dieser Stufe ist das Gegenbild, *paṭibhāga-nimitta*, dasselbe Bild mit dem man auch in die Absorption eintritt. Die Hindernisse sind auf dieser Stufe unterdrückt und die Jhānafaktoren entwickelt, aber noch nicht stabil genug, um in die Absorption einzutreten.

zu 3.

Meditative Absorption (*Appanā bhāvanā*)

Dieses ist die Stufe der Absorption, des Eintretens in *Jhāna*. Der Geist bleibt fixiert auf das Objekt, welches das Gegenbild, *paṭibhāga-nimitta* ist. Die entsprechende Konzentration wird volle Konzentration, *appanā samādhī*, genannt. Die Konzentration ist stabil und kann lange aufrechterhalten werden, und die Jhānafaktoren sind voll entwickelt.

### **Bedingungen für die Meditationspraxis**

Um Meditation zu entwickeln, bestehend aus der Fähigkeit zur Konzentration und zur Einsicht, bedarf es des Abwägens geeigneter Bedingungen, die sich zum Teil auf äußere Faktoren, zum größten Teil aber auf die Bedingungen im eigenen Geist beziehen. Manche Menschen haben die Fähigkeit, sehr schnell in tiefe Konzentration einzusteigen und dann auch Einsicht zu entwickeln. Das kommt daher, daß sie in früheren Leben, oft schon sehr lange, Meditation praktiziert haben. Die Fähigkeit ist dann im Bewußtseinsstrom verankert, und man kann darauf zurückgreifen. Auch durch das Entwickeln der *Pāramī*, der Vollkommenheiten, auf anderen Gebieten als der Meditation,<sup>2</sup> zum Beispiel durch *Dāna* (Geben) oder *Mettā* (liebende Güte), kann man sehr schnellen Zugang zur Meditation finden. Wenn das nicht so ist, muß man die Meditation durch aktive Geistesprozesse systematisch entwickeln, und geeignete äußere Bedingungen suchen.

Zusammengefaßt kann man sagen, daß man an einem ruhigen Platz, ohne große Menschenmengen, an einem ordentlichen, einfachen Platz meditieren sollte, an dem ein(e) Lehrer(in), ein gute(r) Freund(in) lebt oder von dort erreichbar ist. Es sollten nicht so viele Objekte für die Sinne vorhanden sein, seien sie angenehmer oder unangenehmer Art, und man sollte nicht von sehr

<sup>2</sup> von den zehn *Pāramī* beinhaltet das Gebiet *nekkhamma* die Meditation, vgl. CG: Die zehn Vollkommenheiten, Texte zur Kontemplation

geschäftigen, schwatzhaften Menschen umgeben sein. Das wesentliche jedoch ist eine gewisse Ruhe, da Geräusche störend sind für das erste *Jhāna*. „Das Nichtfinden von edlen Freunden: - Dort wo man keinen edlen Freund als Lehrer oder Unterweiser findet, oder keinen, der einem Lehrer oder Unterweiser gleichkommt, da gilt dieses Fehlen von edlen Freunden als ein durchaus großer Mangel.“<sup>3</sup>

Weitere Bedingungen, wie Speisen, Klima und Körperstellung muß man individuell abwägen, ob dadurch Störungen der Konzentration hervorgerufen werden. Über lange Zeit kann Mangelernährung den Körper so schwächen, daß man, bedingt durch Eiweißmangel, nicht mehr lange aufrecht sitzen kann, das stellt ein Hindernis für die geistigen Absorptionen dar, da man den Rücken gerade aufgerichtet haben sollte. Der Buddha hat diese Erfahrung auch nach seinen Jahren der Askese gemacht. Durch Milchreisbrei wurde er gekräftigt und konnte dann die Absorptionen praktizieren.

Wesentlich für die Entwicklung der *Jhānā* ist auch der Geisteszustand während der Zeiten, in denen man nicht formell praktiziert. Man sollte so oft wie möglich den Geist auf das Objekt der Meditation richten. Ist das nicht möglich, weil das feine Objekt, wie zum Beispiel der Atem an der Nase, bei groben Tätigkeiten wie duschen, essen, putzen usw. nicht deutlich wahrgenommen werden kann, muß man sich bemühen mit anderen Objekten in einem heilsamen Geisteszustand zu verweilen. Die Liebende-Güte-Meditation oder die Analyse der vier Elemente kann man in jeder Körperstellung, also auch bei anderen Tätigkeiten praktizieren. Es ist dann einfacher die *Jhānā* zu entwickeln und auch, wenn man sie erreicht hat, diese aufrechtzuerhalten, so daß man jederzeit, wenn man es wünscht, in sie eintreten kann.

### **Körperstellung**

Man nehme eine aufrechte Haltung ein, die Wirbelsäule muß gerade aufgerichtet sein, aber nicht angespannt. Diese Aufrichtung sollte nicht mit Anstrengung verbunden sein. Es kann sein, daß der Rücken bei zunehmender Konzentration etwas zusammensinkt. Die Muskeln geben nach. Man sollte dann der Aufrichtung nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken, dadurch wird die Konzentration auf den Atem oder das *nimitta* gestört. Die gerade Aufrichtung verhindert Schmerz und Taubheitsgefühl in Beinen und Rücken. Man sollte jedoch nicht sitzen, als hätte man einen Stock verschluckt, das benötigt zuviel Aufmerksamkeit und der Atem kann nicht frei fließen und sich beruhigen.

Wenn man mit gekreuzten Beinen sitzen kann, ist das eine sehr stabile Positi-

---

<sup>3</sup> Buddhaghosa: Der Weg zur Reinheit, Visuddhi Magga; Übersetzung Nyanatiloka, Uttenbühl 1997, S. 145

on, um sich länger zu konzentrieren. Wenn das nicht möglich ist, kann man zu Beginn auch auf einem Stuhl praktizieren. Für die folgenden Übungen ist es sinnvoll das Sitzen auf dem Boden mit gekreuzten Beinen langsam zu üben. Man sollte die Zeit bei jeder Sitzung etwas verlängern, so daß die Muskeln und Sehnen sich an die Dehnung gewöhnen. Auf dem Boden mit gekreuzten Beinen kann man einfacher und länger anhaltend eine tiefe Konzentration entwickeln, weil das Becken offener ist durch diesen Sitz als auf dem Stuhl.

Wenn man im alltäglichen Leben nur für begrenzte Zeit meditiert und körperlich und/oder geistig durch vorher ausgeführte Tätigkeiten angestrengt ist, kann man sich auch zu Beginn der Praxis einige Minuten hinlegen. Der Körper wird entspannter und durchlässiger und die Konzentration kann tiefer sinken. Wenn Schmerzen auftreten beim Sitzen, sollte man diese, so weit es möglich ist, ignorieren und bei dem Hauptobjekt bleiben. Enge- oder Druckgefühle sind normal, wenn die Konzentration zunimmt. Werden die Schmerzen jedoch zu stark, kann man die Sitzposition wechseln oder sich einen Moment hinlegen und im Liegen weiterpraktizieren.

### **Ethik als Voraussetzung für Konzentration**

In verschiedenen Lehrreden, *Suttā*, hat der Buddha sowohl für Ordinierte als auch für Nicht-Ordinierte zehn heilsame Handlungen als Voraussetzung zur Erlangung von Konzentration genannt. Hierzu gehören neben dem Abstehen von Töten, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten und von Lügen außerdem das Abstehen von drei weiteren sprachlichen unheilsamen Handlungen und drei geistigen Handlungen. Für die Meditationspraxis sind diese Abstinenzen sprachlicher und geistiger Art von großer Bedeutung. Vor allem im Kontakt zu Menschen, gerade wenn man sich der intensiven Meditationsübung widmet im `retreat`, sind die vier Arten sprachlichen Fehlverhaltens unbedingt zu meiden, diese sind das Abstehen von Lügen, von Klatsch und Tratsch (‚hinter dem Rücken von anderen reden‘), vom Gebrauch von groben, verletzenden Worten, vom Sprechen über nutzlose Dinge. Nach MN 24 *Rathavinīta Sutta*, die sieben Kutschen, gibt es zehn Gegenstände für edle Gespräche:

Gespräche über Bescheidenheit, Genügsamkeit, Abgeschiedenheit, Meiden von Geselligkeit, Einsatz der Energie, Ethik, Konzentration, Weisheit, Befreiung und Wissen und Sehen der Befreiung.

Niedere, ungeeignete Gespräche für die Meditation und Konzentration sind lt. AN 10. 69 ‚Gemeines und edles Gespräch‘:

Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg (d. h. über Politik), Essen und Trinken, Kleider und Wohnort, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktflecken, Städte und Länder, Frauen und Helden; Straßen- und Brunnengespräche, Gespräche über früher Verstorbene, Klatschereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust.

Es ist hier besondere Achtsamkeit notwendig, um sich des Wunsches zu sprechen und des Gesprächsinhalts bewusst zu sein.

In der Lehrrede MN 139, Araṇavibhaṅga Sutta, Darlegung über Konfliktfreiheit, gibt der Buddha weitere Hinweise zu heilsamer Rede. Er sagt:

- Wenn man von heimlicher Rede weiß, daß sie unwahr, unrichtig und unheilbringend ist, dann sollte man sie auf gar keinen Fall führen.
- Wenn man von heimlicher Rede weiß, daß sie wahr, richtig und unheilbringend ist, dann sollte man versuchen, sie nicht zu führen.
- Wenn man von heimlicher Rede weiß, daß sie wahr, richtig und heilbringend ist, dann mag man sie führen, wenn man den richtigen Zeitpunkt dafür kennt.
- Wenn man von unverhüllter, scharfer Rede weiß, daß sie unwahr, unrichtig und unheilbringend ist, dann sollte man sie auf gar keinen Fall führen.
- Wenn man von unverhüllter, scharfer Rede weiß, daß sie wahr, richtig und unheilbringend ist, dann sollte man versuchen, sie nicht zu führen.
- Wenn man von unverhüllter, scharfer Rede weiß, daß sie wahr, richtig und heilbringend ist, dann mag man sie führen, wenn man den richtigen Zeitpunkt dafür kennt.

In der Lehrrede MN 60, Apaṇṇaka Sutta, Die unbestreitbare Lehre, gibt der Buddha weitere nützliche Hinweise zu heilsamer Rede: Man sollte die Wahrheit sprechen, vertrauenswürdig und verlässlich sein, man sollte nicht gehässig sprechen, nicht woanders verbreiten, was man gehört hat, um Menschen gegeneinander aufzubringen.

Man sollte sich des Gebrauchs grober Worte enthalten und Worte, die sanft, gefällig und liebenswert sind, die zu Herzen gehen, höflich sind, benutzen. Der Schwatthaftigkeit sollte man sich enthalten, zur rechten Zeit sagen, was den Tatsachen entspricht, über das reden, was gut ist, über den Dhamma und die Disziplin sprechen; zur rechten Zeit Worte sagen, die Wert sind, festgehalten zu werden, vernünftig, gemäßigt und heilsam.

Wenn man nicht sicher ist, über den Inhalt seiner Worte, halte man sich an folgenden Vers:

Udana IV.6

*„Ein Weiser, der sich, ohne zu ermüden,  
In Geistesschulung übt und Schweigen liebt,  
Besonnen und erfüllt von inn'rem Frieden,  
Weiß, daß für ihn es keinen Kummer gibt.“<sup>4</sup>*

Die geistigen unheilsamen Handlungen sind:

Habgier nach dem Besitz anderer,

Übelwollen und hasserfüllte Absichten anderen gegenüber,

falsche Ansicht: Es gibt keine guten und schlechten Handlungen und entsprechende Resultate.

Die heilsamen Handlungen sind die entsprechenden Abstinenzen von den oben genannten unheilsamen.

Wie oben bereits beschrieben wurde, ist Reue ein Hindernis für die Meditation. Deshalb ist es nicht sinnvoll, sich für frühere Überschreitungen der ethischen Regeln zu verurteilen. Durch Unwissenheit, welche seit anfangslosen Zeiten bei allen von uns Dasein verursacht hat, haben wir alle unheilsame Handlungen in der Vergangenheit begangen. Wir sind jetzt in der glücklichen Lage, bedingt durch unsere heilsamen Handlungen, von der buddhistischen Befreiungslehre zu erfahren. Nun hören wir von den Zusammenhängen zwischen ethischem Verhalten und Konzentration, bzw. Meditation. Durch Verstehen dieser Bedingungen können wir jetzt beschließen, Abstand zu nehmen von unethischem Verhalten, zu unserem eigenen Schutz und zum Schutz anderer Lebewesen. Es gibt keinen strafenden Gott, sondern nur das Gesetz von Ursache und Wirkung. Wir können unser positives Potential, welches in allen Wesen ruht, aktiv erweitern und entsprechend angenehme Früchte ernten.

In der Pāḷiliteratur gibt es die Geschichte von dem Mörder Aṅgulimāla. Dieser hatte 999 Menschen getötet und wollte auch den Buddha töten. Der Buddha näherte sich ihm jedoch, und als Aṅgulimāla ihn verfolgte, aber nicht erreichen konnte, sagte der Buddha ihm, daß er stehen geblieben sei. Er meinte damit, daß er sich jeder Gewaltanwendung enthalte. Aṅgulimāla war betroffen von dieser Aussage und verstand sie direkt. Er bat um Aufnahme in den Orden als Mönch. Der Buddha ordinierte ihn, und Aṅgulimāla erlangte bald Arahatschaft, die höchste Erleuchtungsstufe.

Man kann, um das Aufkommen von Reue einerseits und das Erinnern von er-

<sup>4</sup> Kurt Schmidt, "Sprüche und Lieder" - Buddhistische Handbibliothek / 4, Verlag Christiani Konstanz, 1954

fahrenen Verletzungen andererseits, zu verhindern, um Vergebung bitten, allgemein, oder spezifisch auf bestimmte Personen bezogen. Man kann folgendermaßen praktizieren:

'Mögen mir alle Wesen, denen ich in irgendeiner Art Leiden oder Schaden aus Unwissenheit zugefügt habe, die ich verletzt oder beleidigt habe, vergeben.'

„Möge ich allen Wesen, die mir aus Unwissenheit in irgendeiner Art Leiden oder Schaden zugefügt haben, die mich verletzt oder beleidigt haben, vergeben.'

„Möge ich mir selbst vergeben für alle unheilsamen Handlungen, die ich aus Unwissenheit begangen habe, zu meinem eigenen Schaden und zum Schaden anderer Wesen.'

Auch die Liebende-Güte-Meditation (*mettā*) ist eine gute Unterstützung für ethisches Verhalten und auch, um Reue und Verletzungsgefühle als Hindernisse für die Konzentration zu überwinden.

## 5 Fähigkeiten ausbalancieren

Der Buddha hat fünf geistige Fähigkeiten gelehrt, die den Geist stärken und ausbalancieren, um den geistigen Weg gehen zu können. Ihre Entwicklung ist Voraussetzung für den Erfolg in der Meditationspraxis. Sie heißen *indriya*, abgeleitet von dem Wort *indra*, dem Namen für den höchsten Gott in der vedischen Religion, weil sie stark sein müssen, um in der Lage zu sein, die begleitenden Geistesfaktoren zu kontrollieren, damit sie weder in Exzess noch im Mangel sind. Auch untereinander müssen diese fünf Faktoren ausbalanciert werden. Das ist eine wichtige Übung während der Meditationspraxis. Sind sie ausbalanciert und präsent, werden dieselben fünf Fähigkeiten fünf Kräfte (*bala*) genannt, sie sind dann unerschütterlich.

Die fünf Fähigkeiten sind folgende Faktoren:

Vertrauen,

Energie,

Achtsamkeit,

Sammlung, Konzentration und

Weisheit.

Vertrauen in die Lehre des Buddha und in die Meditationspraxis sind am Anfang notwendig, um sich überhaupt auf die Meditation einzulassen. Durch Vertrauen und Offenheit kann man neue Erfahrungen machen, welche über das Alltagsbewußtsein hinausgehen, dadurch wird das Vertrauen gestärkt, und man fährt mit der Praxis fort.

Wenn die Fähigkeit des Vertrauens (*saddhindriya*) stark ist, die übrigen Fähigkeiten aber schwach, dann ist

- Energie (*virīya*) schwierig aufzubringen, das Bemühen ist gering,

- die Achtsamkeitsfähigkeit (*sati*) nicht genug entwickelt, um die Funktion der geistigen Präsenz auszuüben,
- die Konzentration (*samādhi*) außerstande, den Geist einspitzig auf das Objekt zu fokussieren,
- die Weisheit (*paññā*) nicht in der Lage, das Objekt zu erkennen und zu verstehen. Deshalb muß man die Vertrauensfähigkeit abschwächen, indem man die anderen Fähigkeiten bewußt in Erwägung zieht, versucht, sie zu verstehen und zu stärken.

Wenn die Fähigkeit der Energie zu stark ist, sind ebenfalls die anderen Fähigkeiten außerstande ihre Funktion auszuüben. Wenn man sich zu sehr anstrengt, kann der Geist nicht mehr achtsam und konzentriert auf dem Objekt bleiben, der Geist wird angespannt und weicht vom Objekt ab. Durch die Anspannung und den Druck, welche durch zu starke Anstrengung hervorbracht werden, kann das Bewußtsein nicht in die Absorption gehen. Das Gegenteil dessen, was man zu bewirken versuchte, geschieht. Daher sollte man diese Fähigkeit der Energie durch Entfaltung von Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut abschwächen.

Im Visuddhi Magga wird das Maß für Energie folgendermaßen beschrieben: Eine übereifrige Biene bemerkt an einem Baum eine blühende Blume und mit großer Kraft dort hin eilend, fliegt sie darüber hinaus; wenn sie wieder zurückfliegt und dort ankommt, ist der Blütenstaub bereits verschwunden. Eine andere, uneifrige Biene, mit langsamer Geschwindigkeit fliegend, gelangt dort an, wenn der Blütenstaub bereits geschwunden ist. Die eifrige Biene aber, die mit ebenmäßiger Geschwindigkeit fliegt, erreicht mit Leichtigkeit den Blütenbüschel, nimmt nach Bedarf von dem Blütenstaub, erlangt Honig und genießt von dem süßen Saft.

Der Buddha hat das Maß an Energie folgendermaßen erklärt:

Er vergleicht das Maß an Energie mit jemandem der eine Wachtel in beiden Händen hält.

Wenn diese Person ihre Hände zu fest zudrückt, dann würde die Wachtel sterben.

Genauso sinkt die Konzentration durch ein Übermaß an Energie, und das Ziel kann nicht erreicht werden.

Im zweiten Fall beschreibt der Buddha eine Person, die eine Wachtel zu locker in den Händen hält, die Wachtel würde dann wegfliegen. Wenn man zu wenig Energie aufbringt, sinkt die Konzentration ebenfalls und man kann das Ziel nicht erreichen.

Ein anderes Beispiel ist das Spielen eines Saiteninstruments:

Wenn die Saiten zu stark gespannt sind, wird der Ton schräg,

wenn die Saiten zu locker gespannt sind, wird der Ton ebenfalls schräg.

Fazit: Energie muß gut ausbalanciert werden und sollte nicht zu Anstrengung

und Erschöpfung führen.

Auch für die Körperhaltung muß man Energie aufbringen. Wenn der Körper gerade, aber entspannt aufgerichtet ist, ist es leichter tiefe Konzentration zu entwickeln.

Auch wenn eine von den übrigen Fähigkeiten (Sammlung oder Weisheit: *samādhi, paññā*) zu stark entwickelt ist, werden die anderen unfähig, ihre spezifischen Funktionen auszuüben. Wenn durch zu viel Sammlung der Geist sehr ruhig wird, entfernt er sich langsam vom Objekt. An dieser Stelle ist Energie notwendig, um die Nähe zum Objekt aufrechtzuerhalten.

Besonders Vertrauen und Weisheit sollten gut ausbalanciert werden, sowie Konzentration und Energie.

Der/die Vertrauensstarke ohne Weisheit glaubt blindlings, hat Vertrauen zu allem was ihm/ihr von einer rhetorisch gewandten Person erzählt wird. Die Person mit übermäßigem Vertrauen überprüft nicht durch eigene Erfahrungen oder durch Wissensaneignung, was man ihr anweist zu tun. Andererseits ist Vertrauen jedoch notwendig, um mit einem Objekt die volle Sammlung zu erreichen. Es muß auf Wissen basierendes Vertrauen sein, welches Zweifel gegenüber der Methode und dem Objekt nicht aufkommen läßt.

Eine Person mit starker Weisheit oder angeeignetem Wissen neigt dazu, zu stark zu intellektualisieren und kann dadurch das Objekt der Meditation nicht in einer einfachen Art betrachten. Deshalb sind diese beiden Faktoren sorgfältig auszugleichen. Wenn man sich zu einem Objekt entschlossen hat, kann das so aussehen, daß man in der Meditation kontempliert, daß dieses Objekt zu höheren geistigen Erreichungen führen wird, und daß es von den Weisen gelehrt wurde. Das einfache Objekt der Samatha-Meditation ist der Schlüssel zur Einsichtsmeditation. Die Weisheit liegt darin, ein einfaches Mittel für einen hohen Zweck zu benutzen.

Außerdem sind Konzentration/Sammlung und Energie gut auszugleichen. Da sich der geistige Zustand während einer Meditationssitzung immer wieder ändert, sind diese beiden Faktoren der Situation entsprechend anzuwenden. Es gibt Zeiten, wo der Geist ohne Bemühen auf das Objekt fällt. Dann ist die Konzentration stark, der Geist ist ruhig und still. Es gibt aber Zeiten, wo der Geist nicht so ebenmäßig auf das Objekt fällt, dann muß man sich bemühen, ihn immer wieder auf das Objekt zu fokussieren und dort zu halten. Dazu ist Energie notwendig. Wenn man sich zu sehr der Sammlung hingibt, kann Schläfrigkeit und Trägheit auftreten, und das Bewußtsein nimmt das Objekt nicht mehr intensiv wahr. In diesem Fall ist es ebenfalls notwendig, Energie aufzubringen, um mit Wachheit das Objekt vollständig zu erfassen. Letztendlich muß es dazu kommen, daß beide Faktoren durch Übung so ausgeglichen

sind, daß über lange Zeit ein Gleichgewicht zwischen ihnen entsteht. Die Achtsamkeit (*sati*) kann nie zu stark sein. Sie läßt das Bewußtsein in das Objekt eintauchen. Dadurch werden auch die anderen Fähigkeiten bezüglich ihrer Funktion gestärkt. Wenn die Achtsamkeit stark ist, zieht sie die anderen Faktoren mit. Achtsamkeit ist auch der Faktor, welcher bemerkt, wenn die anderen Fähigkeiten nicht ausbalanciert sind. Achtsamkeit (*sati*) ist immer notwendig. Wenn sie schwach ist, kann man das Meditationsobjekt nicht erinnern, und das Zeichen, *nimitta*, verschwindet. Wenn kein *sati* anwesend ist, verschwinden die anderen geistigen Fähigkeiten auch.

## 7 Erleuchtungsglieder entwickeln

Es gibt eine Gruppe von heilsamen Geistesfaktoren, die sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*), welche vom Buddha gelehrt wurden. Diese sieben geistigen Qualitäten sind:

Achtsamkeit (*sati*)

Wahrheitsergründung (*dhamma-vicaya*),

Energie (*virīya*),

Freude (*pīti*),

Gestilltheit (*passadhi*),

Sammlung (*samādhi*),

Gleichmut (*upekkhā*).

Die folgenden Punkte beziehen sich auf das Entwickeln und Anwenden dieser sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*). Sie werden so genannt, weil sie zur Erleuchtung führen. Sie sind wesentliche Faktoren, die zum Erfolg der Meditationspraxis beitragen. In den Lehrreden, *Suttā*, gibt es Beschreibungen, daß sie einem Kranken wie Medizin gegeben werden und zur Heilung einer Krankheit führen.

Es gibt drei Glieder, die den Geist anregen, stimulierend wirken und drei, die den Geist beruhigen, sedierend wirken. Achtsamkeit, das siebte Glied ist nie in Überschuß oder Mangel, man sollte stetig bemüht sein, diesen Geistesfaktor zu entwickeln und zu stärken. Er ist die Basis für die Entwicklung der anderen. Bei der Samatha-Meditation erinnert er stetig das Objekt.

Wenn der Geist zu Trägheit, Müdigkeit und Schläfrigkeit neigt, sollte man die drei Erleuchtungsglieder: Wahrheitsergründung (*dhamma-vicaya*), Energie (*virīya*) und Freude (*pīti*) entwickeln, da diese aufmunternd sind. Man sollte sich zu dieser Zeit nicht um die drei Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*) Gestilltheit (*passadhi*), Sammlung (*samādhi*) und Gleichmut (*upekkhā*) bemühen, da diese den Geist beruhigen.

Den Erleuchtungsfaktor Wahrheitsergründung entwickelt man bei der Sa-

matha-Meditation, indem man versucht, das Objekt zu verstehen. Das bedeutet in der Samatha-Meditation, daß man sich darüber im Klaren ist, daß ein einfaches Objekt zu tiefer Konzentration führt, welche wiederum zu Einsicht führt. Dieser Erleuchtungsfaktor ist sich des Wertes dieser Meditation bewußt, indem er weiß, daß man dadurch lange in heilsamen Geisteszuständen verweilt. Er kann unterscheiden, was heilsam und was unheilsam ist und führt deshalb den Geist zum Heilsamen. Gleichzeitig versteht er aber auch das spezielle Objekt in seiner speziellen Art für die Samatha-Meditation, so durchdringt er das Erdkasiṇa einfach nur als Konzept Erde und nicht als Farbe oder als die Eigenschaften der Erde. Bei der Vier-Elemente-Meditation zum Beispiel weiß der Faktor *dharmā-vicaya* die Charakteristika der vier Elemente und durchdringt sie. Förderlich für die Entfaltung dieses Faktors ist es, einen/eine Lehrer/in zu befragen; Menschen, die sich nicht der geistigen Entwicklung widmen, zu meiden; Umgang mit einsichtsvollen Menschen zu pflegen.

Energie ist das ständige Bemühen, das Objekt nicht zu verlieren und den Geist nicht abschweifen zu lassen. Sie wird in drei Stadien unterschieden, das erste ist das Sichaufraffen, um Trägheit zu überwinden, das zweite ist das kontinuierliche Bemühen nach Überwindung der Trägheit, das dritte ist die dann folgende Beharrlichkeit und Ausdauer.

Freude richtet den Geist mit Interesse, freudiger Anteilnahme, Begeisterung auf das Objekt und genießt es. Man sollte der Freude selbst jedoch nicht die Aufmerksamkeit schenken, dadurch verstärkt sie sich, und man verliert das Meditationsobjekt. Wenn die Konzentration stark ist, und ununterbrochen auf das Meditationsobjekt ausgerichtet wird, ist das Wahrnehmen der Verzückung oder Freude (*pīti*) gering. Wenn die Freude ekstatisch wird, ist man auf dem falschen Weg, denn in der Absorption gibt es nur das eine Objekt, welches ein Kasiṇa-Objekt, das Licht der Achtsamkeit auf den Atem usw., ist. Die Freude wird nur exzessiv, wenn der Geist sie als Objekt nimmt. Dann wird die Konzentration schnell abflauen. Man muß hier also achtsam sein, daß man das Objekt nicht wechselt, sondern kontinuierlich den Geist auf nur ein Objekt, welches das *nimitta* ist, ausrichtet. Nur dann kann man zu tieferen, noch glücklicheren, friedlicheren Ebenen des Bewußtseins vordringen. Wenn man sich der Freude zuwendet, kann es auch sein, daß damit ein Bewußtsein des Verlangens (*lobha*) auftritt. Dieses ist ein unheilbares Bewußtsein, von daher ist der Sinn der Konzentrationsmeditation, das langanhaltende Verweilen in heilsamen Geisteszuständen als Reinigung des Geistes zur Vorbereitung auf die Einsichtsmeditation, nicht mehr gegeben

In der Meditation sollte man die Erleuchtungsglieder bis zur Perfektion entwickeln, in derselben Art, wie oben die fünf Fähigkeiten beschrieben wurden. Man sollte sich dieser Glieder immer wieder bewusst werden und versuchen sie in oben genannter Weise auszubalancieren.

Wenn der Geist sehr angespannt ist, sollte man absteigen von der Entfaltung der drei Erleuchtungsglieder Wahrheitsergründung, Energie und Freude und nur die Erleuchtungsglieder Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut entfalten.

Gestilltheit bedeutet in der Samatha-Meditation, daß der Geist ruhig, konstant und konzentriert auf dem *nimitta* bleibt.

Konzentration wurde bereits ausführlich beschrieben.

Gleichmut bedeutet, daß der Geist in ausgewogener Weise das *nimitta* fixiert. Er ist weder zu freudig erregt, noch abgeneigt, noch abgelenkt. Ohne zu werten und zu urteilen, kehrt der Geist nach abschweifenden Gedanken immer wieder zu dem Meditationsobjekt zurück.

### **Vorteile von Konzentration**

Konzentration ist förderlich für den Geisteszustand am Anfang, in der Mitte und am Ende des buddhistischen Befreiungsweges.

Konzentration fördert innere Stabilität, läßt den Geist nicht wanken, auch in schwierigen Situationen nicht, schafft Standfestigkeit, Entschlossenheit, Klarheit, klares Ausgerichtetsein, Zielstrebigkeit, Geduld, macht unerschütterlich, bringt Freude, Glück, macht wach und aktiv und erkenntnisfähig.

Konzentration ist ein Gegenmittel gegen Ängste, Depressionen, Frustrationen, Ärger, Antriebslosigkeit, Faulheit, Nachlässigkeit, Verwirrung, Streß. Konzentration ist die Ursache für Weisheit. Die Fähigkeit der Konzentration ist nicht nur für die spirituelle Praxis von grundlegendem Nutzen, sondern auch für alle weltlichen Aufgaben erleichternd und zu Erfolg führend. Durch formelle Meditation wird diese Fähigkeit systematisch geübt und gestärkt.

Konzentration führt zu Zufriedenheit (*santutṭhi*) durch die gewonnene innere Stille. Es ist ein großer Segen, wenn man viele Stunden mit einem sehr einfachen Objekt, wie der weißen Farbe oder Wasser oder der Liebe zu allen Wesen in ununterbrochener Verschmelzung verweilen kann. Der Geist will nichts und lehnt nichts ab. Ein derartiger Zustand ist nie in irgendwelchen Sinnesobjekten zu finden. Es ist eine tiefe Erholung, die auf keiner anderen Ebene gefunden werden kann. Der Geist ist wach und klar und verweilt in dieser einfachen Ruhe und Zufriedenheit. Sinnliche Vergnügen, wie schöne Ansichten, berauschte Musik, leckeres Essen usw. sind immer mit Unruhe verbunden und können daher nie zu geistigem Frieden führen, sie führen durch die Unruhe und Verblendung, welche sie verstärken, zur Sucht. Ein Geist der häufig in Zuständen des sinnlichen Vergnügens verweilt, ist nicht fähig zur Konzentration. Nur im Schlaf, in einem nicht bewußt erfahrbaren Zu-

stand, kann ein solcher Geist Erholung finden.

Durch Konzentration entsteht ein beglückender Geisteszustand, der auch nach der Meditation anhält und zu einer gelassenen, ausgeglichenen Haltung den Dingen gegenüber führt.

Konzentration ist ein Mittel, um Probleme und Schwierigkeiten auf grundsätzlicher Ebene zu lösen. Mit tiefer, starker und kraftvoller Konzentration kann man klar die vergängliche, unbefriedigende und selbstlose Natur von Geistigem und Materie und ihren Ursachen sehen. Diese Klarheit ist ein großer Segen, der aus dem konzentrierten Bewußtsein resultiert.

So ist Konzentration das Werkzeug, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Der Buddha hat nicht eine abstrakte Wahrheit verkündet, sondern eine Methode, die es den Menschen ermöglicht, selbst die Wahrheit des Daseins zu finden. Die Buddhalehre ist keine Offenbarungslehre, sondern ein Weg, welcher zum eigenen Realisieren der Wahrheit und zur damit verbundenen Befreiung führt. Konzentration ist eine der Fähigkeiten, um die Buddha-Lehre zu verwirklichen. Wenn Wissen nur als Wissen übermittelt wird, kann dieses nicht zur Befreiung führen. Nur durch die eigenen Erfahrungen kann angewandtes Wissen zur Befreiung führen. Und eigene Erfahrungen, nicht vermischt mit Emotionen, Erinnerungen an die Vergangenheit und Wünschen für die Zukunft, können nur durch tiefe Konzentration erreicht werden. Bewußtsein, frei von emotionalen Verwicklungen und gewohnheitsmäßigen Denk- und Reaktionsweisen entsteht auf dem Weg der geistigen Reinigung durch Konzentration. Deshalb ist die Fähigkeit zur Konzentration eine wichtige Voraussetzung für Wissen aus direktem Sehen. Der Buddha hat seine Einsichten nicht durch diskursives, assoziatives Denken erreicht, sondern aus Bewußtseinszuständen heraus, welche fern sind von dem verlangenden Alltagsbewußtsein, bzw. dem assoziativen, intellektuellen Bewußtsein. Das Wissen und die daraus resultierende Einsicht stammt aus tiefer meditativer Versenkung, in der Betrachter und Objekt verschmelzen. Man kann durch das Hören von dem Wissen, welches durch meditative Bewußtseinszustände erreicht wird, motiviert werden, diesen Weg selbst zu gehen, den Weg der eigenen Erfahrung kann man aber nicht durch intellektuelles Lernen ersetzen. Nur dieses Bewußtsein, welches aus der tiefen Versenkung kommt, ist frei von Meinungen, Vorurteilen und Ansichten und deshalb in der Lage klar und wertfrei zu sehen. Das so entwickelte Wissen (*bhāvanā*) wird als Weisheit (*paññā*) bezeichnet.

Durch Konzentration entsteht ein glücklicher Geisteszustand. Aus diesem glücklichen Geisteszustand heraus, wobei das Glück unabhängig ist von äußeren Objekten, kann das Dasein untersucht werden. Je tiefer die Konzentration, je tiefgründiger die Erkenntnis. Erkenntnis ist abhängig vom subjektiven Bewußtseinszustand, wie weit das Bewußtsein gereinigt ist. Je tief-

gründiger die Erkenntnis, je umfassender die innere Befreiung und der innere Frieden.

Die *Jhāna*-Praxis hat zwei Funktionen auf dem buddhistischen Befreiungsweg. Die geistigen Absorptionen dienen erstens dazu, den Geist zu reinigen von den Hindernissen, und führen dadurch zu einer kraftvollen, anhaltenden Konzentration. Beides sind Voraussetzungen für die Vipassanā-Meditation.

In vielen Lehrreden wird der durch die Vertiefungen für die Einsichtsmeditation vorbereitete Geist folgendermaßen beschrieben:

*„Wenn der konzentrierte Geist auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheiten ledig, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet man ihn auf das Wissen von der Erinnerung an frühere Leben ...“*

Zweitens dienen dann, nach Austritt aus dem *Jhāna*, die Faktoren, die das *Jhāna* ausmachen, die körperlichen als auch die geistigen, als Objekt für die Vipassanā-Meditation, für das Betrachten der drei Merkmale, Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Selbstlosigkeit. Man kann nur Vipassanā-Meditation praktizieren mit den *Jhānā*, die man erreicht hat, nicht mit höheren, die man nicht praktiziert hat.

In der Lehrrede SN 22.5. Sammlung, Samādhi bhāvanā Sutta, wird der Zweck der Samatha Meditation deutlich und auch die Notwendigkeit für die erfolgreiche Vipassanā-Praxis:

*„Entfaltet Sammlung (samādhi), Bhikkhus! Geistig gesammelt, Bhikkhus, erkennt der Bhikkhu der Wirklichkeit gemäß.“*

## 40 Meditationsobjekte des buddhistischen Pāḷikanon für die Konzentrationsmeditation:

**10 Kasiṇa<sup>5</sup>:** (volle Konzentration (*appanā samādhi*) 1. - 4. feinmaterielles Jhāna) (z. B. Mittlere Sammlung 77 Die längere Lehrrede an Sakuludāyīn, Mahā-Sakuludāyī Sutta)

- 4 Farbkasiṇa: weiß, rot, gelb, schwarz
- 4-Elemente-Kasiṇa: Erde, Wasser, Feuer, Luft
- Lichtkasiṇa
- Raumkasiṇa

**10 Betrachtungen (*Anussati*)** (z. B. AN I.26. Die zehn Betrachtungen) :

- Betrachtung über den Erleuchteten (*Buddhānussati*)
- Betrachtung über die Lehre (*Dhammānussati*)
- Betrachtung über die Gemeinschaft der Schüler/innen (*Saṅghānussati*)
- Betrachtung über die Ethik (*Sīlānussati*)
- Betrachtung über die Freigebigkeit (*Cāgānussati*)
- Betrachtung über die göttlichen Wesen (*Devatānussati*)
- Betrachtung über den Frieden (*Upasamānussati*)

(mit diesen Objekten ist nur angrenzende Konzentration (*upacāra samādhi*) erreichbar)

- Betrachtung über den Tod (*Maraṇasati*) (angrenzende Konzentration/ 1.Jhāna)
  - Betrachtung über den Körper (*Kāyagatāsati*) (1. feinmaterielles Jhāna)
- (Längere Sammlung 22, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Die Grundlagen der Achtsamkeit)
- Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem (*Ānāpānasati*) (1. - 4. feinmaterielles Jhāna)
- (Längere Sammlung 22, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Die Grundlagen der Achtsamkeit)

**4 Göttliche Verweilungen/Unermeßliche (*Brahmavihārā/ Appamaññā*)** (in vielen Lehrreden der Mittleren Sammlung 7, 40, 43, 50 usw.):

- Liebende Güte (*Mettā*) (1. - 3. feinmaterielles Jhāna)
- Mitgefühl (*Karunā*) (1. - 3. feinmaterielles Jhāna)
- Mitfreude (*Muditā*) (1. - 3. feinmaterielles Jhāna)
- Gleichmut (*Upekkhā*) (4. feinmaterielles Jhāna, basierend auf einem der vorhergehenden)

**10 Objekte der Nichtschönheit-Meditation (*Asubha-kamaṭṭhāna*)**

- Betrachtung einer Leiche in 10 unterschiedlichen Verwesungsstadien (1. feinmaterielles Jhāna)
- (Längere Sammlung 22, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Die Grundlagen der Achtsamkeit)

**4 Nicht-materielle Gebiete (*Ārūpāyatana*)** (in vielen Lehrreden der Mittleren Sammlung, z. B. MN 8, 26, 30 usw.)

- Gebiet des unendlichen Raumes (*ākāśānañcāyatana*) (1. nicht-materielles Jhāna)
- Gebiet des unendlichen Bewußtseins (*viññānañcāyatana*) (2. nicht-materielles Jhāna)
- Gebiet der Nichtsheit (*ākīñcaññāyatana*) (3. nicht-materielles Jhāna)
- Gebiet der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung (*neva-saññā-nāsaññāyatana*) (4. nicht-materielles Jhāna)

**1 Wahrnehmung des Unangenehmen in der Nahrung (*Āhāre paṭikkūlasaññā*)**

(nur angrenzende Konzentration ist erreichbar)

**1 Analyse der vier Elemente (*Catudhātuvavatthāna*)**

(nur angrenzende Sammlung ist erreichbar)

(Längere Sammlung 22, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Die Grundlagen der Achtsamkeit)

---

<sup>5</sup> Das Wort Kasiṇa bedeutet Ganzes oder Alles. Dieses Zeichen wird so genannt, weil man das Gegenbild ausbreiten muß im gesamten unbegrenzten Universum.

*„...Eine solche Sammlung, Schwester, die weder hingeneigt ist,  
noch abgeneigt, noch auf mühsam erzwungener Unterdrückung beruht,  
die infolge ihrer Loslösung gefestigt ist, infolge ihrer Festigkeit voll Seligkeit ist,  
infolge ihrer Seligkeit nicht mehr erschüttert wird,  
eine solche Sammlung, Schwester, hat das Höchste Wissen zum Ergebnis:  
das hat der Erhabene gesagt. ....“*

AN 11. 37 Die wunderbare Lehre (Übersetzung Nyanatiloka/Nyanaponika)