

Bhante Vimalaramsi

# Anapanasatī Sutta

Wegweiser zur Achtsamkeit  
auf den Atem  
und zur  
Ruhigen Weisheits-Meditation

**Aus dem Englischen von Ronald Brudler**

Lektorat und Layout: Traudel Reiß

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Eine offene Einladung.....	7
Rosenapfelbaum, Bodhibaum und der Weg zu Nibbana.....	12
Mut zu prüfen.....	23
Auftakt zur Ruhigen Weisheits-Meditation.....	32
Das Anapanasati Sutta.....	47
Einleitung.....	47
Die vier rechten Anstrengungen.....	52
Die vier Machtfahrten.....	56
Die fünf Fähigkeiten.....	59
Die fünf Kräfte.....	65
Achtsamkeit auf den Atem.....	67
Meditationsanweisungen.....	70
Vervollkommnung der vier Grundlagen der Achtsamkeit.....	99
Vervollkommnung der sieben Erleuchtungsglieder.....	106
Vervollkommnung des wahren Wissens und der Befreiung.....	119
Glossar.....	127
Teilen der Verdienste.....	136
Über den Autor.....	137
Das Dhamma-Sukha-Meditationszentrum.....	139

## Vorwort

**D**er aufregendste Tag meines Lebens war, als ich mit Sicherheit wusste, dass der Buddha-Dhamma wirklich zutrifft. Der Dhamma hat mein Leben in vieler Hinsicht verändert. Und er kann dein Leben auch verwandeln. Jeden Tag danke ich Buddha, Dhamma und Sangha und empfinde es als Privileg, in dieser Zeit der Verbreitung der Buddhalehre geboren zu sein. Welch wunderbare Chance und welches Abenteuer!

Die erste Ausgabe des englischen Textes erschien 1995 und wird immer noch weltweit verbreitet. Tausende von Exemplaren in sechs Sprachen sind im Umlauf. Es wurde sogar an Universitäten verwendet. Besonders beeindruckend finde ich aber, dass sich das Buch ohne unser Zutun verbreitet hat.

Der Autor, der ehrwürdige Maha Thera Sayadaw Gyi U Vimalaramsi oder einfach Bhante Vimala, praktiziert seit mehr als 30 Jahren Meditation. 20 Jahre davon befolgte er die Anweisungen buddhistischer Kommentare. Nachdem er aber selbst festgestellt hatte, dass es zu unterschiedlichen Ergebnissen führt, wenn man Meditation nach den Kommentaren oder direkt nach den Sutten übt, folgte er dem Rat einiger älterer Mönche, legte die Kommentare beiseite und hielt sich so genau wie möglich an die Anweisungen des Buddha in den Sutten.

Seit mehr als zehn Jahren widmet er sich nun dem weiteren Studium dieser Texte und unterrichtet jeden, der sich nicht scheut, die folgenden Fragen direkt zu stellen: Hat der Buddha

tatsächlich einen Weg aus dem Leid gefunden, der sich von anderen Traditionen seiner Zeit unterschied? Wenn ja, wie hat er das erreicht? Hat er uns genaue Anweisungen hinterlassen? Können wir sie heute noch anwenden und im Alltag nutzen? Wenn ja, wie können sie uns verändern?

Bedenke: Meditation ist Leben, und Leben ist Meditation!

Der Buddha hat den Dhamma nach seiner Erleuchtung 45 Jahre lang gelehrt. Dieses Buch behandelt seine Anweisungen, die in den Sutten (Lehrreden) im Palikanon überlebt haben und untersucht speziell das Anapanasati Sutta aus dem Majjhima Nikaya, der Mittleren Sammlung.

Meditation ist Leben,  
und Leben ist  
Meditation.

Das Anapanasati Sutta lehrt uns Achtsamkeit auf den Atem durch Ruhige Weisheits-Meditation. Die Anweisungen in diesem Sutta werden in verschiedenen anderen Sutten des Palikanons wortwörtlich wiederholt, was ihre Bedeutung rechtfertigt. Gelegentlich wird derselbe Sachverhalt aber auch anders ausgedrückt.

Es heißt, der Buddha habe mehr als 40 verschiedene Meditationsobjekte gelehrt. Dabei ging es jedoch immer um denselben Kern, nämlich um die Entwicklung eines klaren Verständnisses des unpersönlichen Vorgangs des Bedingten Entstehens und der vier Edlen Wahrheiten. Dieses Buch behandelt den Atem als Meditationsobjekt, um genau das zu erreichen. Als Ergebnis dieser Praxis ist man dann in der Lage, die wahre Natur der Dinge selbst zu erkennen. Schüler, die sich ernsthaft bemüht haben, den Anweisungen genau zu folgen, haben bemerkenswerte Fortschritte in ihrer Meditation gemacht.

Bhante Vimalaramsi erweckt diese Lehren des Buddha mit einfachen und klaren Worten zum Leben. Mit ihm zu lernen, ist eine erfrischende Wiederentdeckung unserer innewohnen-

den Mitfreude und zeigt, wie ein Meditationslehrer dem Buddha gemäß vorgehen sollte: Er sollte seine Schüler dazu ermutigen, genau zuzuhören, alles sorgfältig zu untersuchen und zu beobachten, oft Fragen zu stellen und durch eigene Erfahrung zu lernen.

Was der Buddha erkannt hat, ist weder mystisch noch streng religiös oder philosophisch, sondern eine Beschreibung der Wirklichkeit. In meiner mehr als sechsjährigen Praxis ist mir klar geworden, dass er ein systematisches wissenschaftliches Experiment durchgeführt hat, das die Bewegungen der Aufmerksamkeit unseres Geistes aufdeckt und zur Enthüllung der wahren Natur der Erfahrung führt, die wir Leben nennen. Es weckt unser Interesse und verändert unsere Perspektive. Und es wird ganz klar, warum diese Praxis die Welt zur Zeit des Buddha verändert hat.

Buddhistische Meditation ist die bahnbrechende, auf Mitgefühl beruhende Entdeckung eines Tores, das einen transzendenten Weg zum Frieden öffnen kann. Wir müssen diese Praxis nur aktivieren, um Frieden Realität werden zu lassen. Das Tor ist immer noch offen – genau wie zur Zeit des Buddha! Doch wir müssen hindurchgehen.

Bhantes Praxis ist beherzt, und er dringt bis zum Kern der Buddhalehre vor, wenn er seine Schüler ausbildet. Er weiß aber auch, dass du die Reise zu einem vollen Verständnis des Dhamma letztendlich nur selbst unternehmen kannst. Bhante setzt also das Rad in Bewegung, sobald du die Reise beginnst, und fordert dich dann auf, Antworten durch eigene Bemühung selbst zu finden.

Mit Bhante können wir entdecken, wie alles funktioniert und miteinander zusammenhängt, wie Leid entsteht, was Leid wirklich ist und wie wir Erleichterung finden. Er zeigt uns im Gespräch jedes Mal den nächsten Schritt. Dein Fortschritt hängt

unmittelbar davon ab, wie gut du seinen Anweisungen folgst, wie genau du die Dinge in der Meditation untersuchst und immer weiter Fragen stellst.

Wie bei jeder Lehre entsprechenden Alters zu erwarten, wurde der Dhamma in 2500 Jahren etwas verwässert. Deshalb ist es wichtig, eine leichte Justierung zu erwägen, um heutigen Menschen zu vermitteln, dass Meditation Leben und Leben Meditation ist. Wenn wir den letzten Anweisungen des Buddha folgen und auf die Suttan zurückgreifen, anstatt zu versuchen, die Lehren selbst zu erfinden, können wir die 37 Voraussetzungen zur Erleuchtung finden, die uns befreien können, wenn wir sie klar verstehen und umsetzen können. Diese Bedingungen gleichen den Fäden in einem Webstuhl, mit denen man einen ausgewogenen Stoff weben kann. Wenn man nur einzelne Garnspulen vorgezeigt bekommt, ist nicht zu erkennen, wie sie zusammen im Webstuhl einen herrlichen Wandteppich mit perfekter Symmetrie und Schönheit ergeben. Wenn man die Garnspulen ohne Webstuhl sieht, ist es sehr schwierig, ein fertiges Produkt zu erkennen oder zu verstehen, wie sie für uns nützlich sein können. Im Webstuhl fein aufeinander abgestimmt geben sie uns aber die Resultate, die wir suchen, oder auf die Buddhalehre übertragen: die Antwort darauf, wie die Dinge wirklich sind.

Diese Anleitung ist wie ein gutes Kochrezept. Lass keine Zutat weg und verändere die Anweisungen nicht! Wende sie einfach an und finde selbst die Befreiung, die der Buddha versprochen hat. Komm und sieh! Möge dir dieses Buch zu einem tieferen Verständnis des Dhamma verhelfen. Benutze es gut und oft. Und gib es an andere weiter.

*Schwester Khema*

*Chairperson – United International Buddha Dhamma Society, Inc.*

*Jeta's Grove and Dhamma Sukha Meditation Center*

*[www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)*

# Eine offene Einladung

## Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa

Viele Menschen sind heute auf der spirituellen Suche nach einem Weg, der ihren Geist zu Frieden und Offenheit führt. Sie haben entdeckt, dass die Normen der Welt, die materielles Glück betonen, nicht wirklich Frieden und Sicherheit bringen, sondern zu mehr Schmerz und Unzufriedenheit beitragen. Für diese Menschen steht der Edle Achtfache Pfad des Buddha für ein einfaches und zufriedenes Leben. Ein Leben, das offen und frei ist. Der Buddha hat Methoden gelehrt, die unseren Geist von Gier, Hass und Verblendung befreien können, und seinen Schülern gezeigt, wie man einen offenen Geist entwickelt, der seine gegenwärtigen Begrenzungen so sehr erweitert, dass er die Wirklichkeit intelligent analysieren kann. Im Kalama Sutta hat der Buddha explizit herausgestellt, dass man die Dinge immer eingehend untersuchen und Anschauungen nicht blind folgen sollte. Alle diese Ermahnungen waren darauf ausgerichtet, seinen Erfahrungsbereich zu öffnen und zu erweitern und nicht ohne eingehende Prüfung an einer bestimmten Lehrmeinung festzuhalten.

Eine solche aufrichtige Untersuchung einer Lehrmeinung öffnet den Geist und erweitert das Bewusstsein. Man kann dabei erkennen, was zu einem verschlossenen oder engen und was zu einem offenen und klaren Geist führt. Eine der vielen Lektionen, die der Buddha gelehrt hat, besteht darin, unser Be-

wusstsein zuerst durch Freigebigkeit (dana) zu erweitern. Ein geiziger Mensch hat tendenziell einen engen und begrenzten Geist. Er greift nach materiellen Dingen und hängt leicht daran. Anhaften jedweder Art macht den Geist unbehaglich und angespannt. Diese Spannung ist die Ursache für unermesslichen Schmerz und Leid (dukkha). Durch die Praxis der Freigebigkeit kann man daher einen fröhlichen, offenen und klaren Geist entwickeln, der niemals verschlossen oder eng ist. Eine andere Form von Freigebigkeit ist es, seine Zeit und Energie einzusetzen, um Menschen mit Problemen zu helfen, das heißt echte Freundschaften zu schließen. Das bedeutet auch, anderen zu helfen, glücklich zu sein. Etwas zu sagen oder zu tun, das Menschen lachen lässt, öffnet den Geist und bringt Freude, nicht nur den anderen, sondern auch sich selbst. Diese Praxis hilft, seinen Geist zu erweitern und Spannung abzubauen.

Der Buddha hat auch die Wichtigkeit von moralischem Handeln (sila) betont. Es gibt fünf Tugendregeln, die den Geist von Reue, Sorge und Schuldgefühlen befreien, wenn sie ständig eingehalten und angewandt werden. Diese Tugendregeln lauten: Keine Lebewesen töten; nicht nehmen, was nicht gegeben wird; kein sexuelles Fehlverhalten begehen; nicht lügen und keine Drogen und Alkohol zu sich nehmen. Wenn diese einfachen Verhaltensregeln eingehalten werden, bleibt der Geist frei von Anspannung.

Darauf aufbauend hat der Buddha Methoden der Meditation (bhavana) beziehungsweise der geistigen Entwicklung gelehrt, um den Geist von Spannung zu befreien. Der Kern von Meditation ist es, den Geist zu öffnen und zu beruhigen und alles, was im Geist aufkommt, anzunehmen, ohne sich zu verengen. In diesem Sinne ist die vorliegende Anleitung für alle geschrieben, die dieser edlen Suche nachgehen. Für einen Anfänger mögen diese Anweisungen verwirrend und schwer verständlich



erscheinen, aber man wird die vielen Vorteile entdecken, wenn man ihnen schrittweise genau folgt.

Der Buddha hat Meditation nicht in verschiedene Arten unterteilt, wie es heute üblich ist. Meditation bedeutet nie tiefe Konzentration irgendeiner Art, also Konzentration in Form von Fixierung oder Absorption des Geistes (appana samadhi), angrenzende, anfängliche oder Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) oder momentane Konzentration (khanika samadhi), die den Geist anspannen und die Hindernisse unterdrücken. Konzentrations-Meditation ist eine Art Unterdrückung, eine Art Abschneiden der Erfahrung, was Widerstand im Geist erzeugt. Folglich entsteht ein Konflikt mit der Wirklichkeit. Ruhige Weisheits-Meditation, die nichts ausschließt oder zurückweist, öffnet dagegen den Geist und erweitert ihn kontinuierlich. Ein konzentrierter Geist meditiert nicht auf buddhistische Weise. Es spielt keine Rolle, ob man von voller oder fixierter oder anfänglicher Konzentration spricht, es bleibt dennoch dasselbe.

Die grundlegende Meditationsregel lautet: Egal, was den Geist von der Atembetrachtung ablenkt und aus der Ruhe bringt, öffne und erweitere einfach den Geist und lass die Störung los, ohne darüber nachzudenken, lockere den Geist und löse die Anspannung im Kopf, fühle, wie sich der Geist weitet, löse die Spannung durch Entspannen und bring die Auf-

Lass die Störung los,  
öffne und erweitere  
den Geist und entspanne.

merksamkeit sanft zum Meditationsobjekt zurück, das heißt zur Atembetrachtung und Entspannung. Die Beruhigung des Geistes und die Lockerung der Spannung im Kopf, bevor man zur Atembetrachtung zurückkehrt, macht den großen Unterschied zwischen Konzentrations-Meditation und Ruhiger Weisheits-Meditation aus. Wer Konzentrations-Meditation übt, ist zu sehr auf das Meditationsobjekt fixiert und hat daher die Tendenz, den

Geist zu verschließen oder zu verengen, bis alle Störungen verschwinden. Das führt zu tiefer Versenkung unter Blockierung der Hindernisse. Ruhige Weisheits-Meditation hat dagegen die Tendenz, den Geist zu öffnen und ihm zu erlauben, auf natürliche Weise ruhig zu werden. Weder unterdrückt man den Geist noch zwingt man ihn, auf das Meditationsobjekt fixiert zu bleiben. Stattdessen ist sich der Geist stets bewusst, was er gerade tut. Wenn Störungen auftreten, lässt man sie los, öffnet, erweitert und entspannt die Verengung im Kopf und kehrt dann zur Atembetrachtung und Beruhigung des Geistes zurück. Daher führt Ruhige Weisheits-Meditation, wie im Sutta beschrieben, zu Weisheit, zu vollem Gewahrsein, zu scharfer Achtsamkeit und schließlich zum höchsten Ziel Nibbana.

Einatmen, Ausatmen, Lockern der Spannung im Kopf, Öffnen und Erweitern des Geistes sind unser Zuhause. Wenn der Geist sein Heim verlässt, entspannen wir die Verengung, lassen los, fühlen, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird, und bringen dann die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Beruhigung des Geistes zurück. Wir kehren immer nach Hause zurück, egal ob uns ein abschweifender Gedanke, ein schmerzhaftes Gefühl, eine sonstige Sinneswahrnehmung oder irgendetwas anderes ablenkt. Alle Ablenkungen werden auf die gleiche Art behandelt. Das ist bei Weitem die einfachste Meditationsanweisung, die der Buddha je gegeben hat. Lass einfach los, entspanne die Verengung im Kopf, fühle, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird, bringe die Aufmerksamkeit zum Atem zurück, entspanne beim Einatmen die Beengtheit im Kopf und beruhige den Geist, entspanne beim Ausatmen die Beengtheit im Kopf und beruhige den Geist. Einfach! Versuche nicht, den Atem zu kontrollieren. Atme einfach normal und natürlich. Das ist alles in

Wir kehren immer  
nach Hause zurück.

wenigen Worten. Der Rest des Buches erklärt diese Anweisungen genauer. Wenn man dieses Buch untersucht und erkundet, beginnt man, die Technik zu verstehen und schrittweise in der Meditation und im Alltag anzuwenden. Gleichzeitig wird man über die Schönheit und Einfachheit der Achtsamkeit auf den Atem (anapanasati) des Buddha staunen.

Möge dieses Buch für alle Leser nützlich sein und mögen sie das höchste Ziel erreichen.

# Rosenapfelbaum, Bodhibaum und der Weg zu Nibbana

In letzter Zeit sind zahlreiche Darstellungen der Buddhalehre in Englisch und anderen Sprachen erschienen. Vielen davon mangelt es jedoch an Authentizität, und sie geben die Worte des Buddha nicht genau wieder. Sie sind oft schriftstellerisch so frei geschrieben, dass es sogar schwierig ist, sie als Buddha-Dhamma zu erkennen. Der Zweck dieser Seiten ist es daher, die Aufmerksamkeit auf die weitreichende Bedeutung der Lehren des Buddha und seiner Meditationsanweisungen<sup>1</sup> zu lenken und eine kurze Einführung zum Verständnis der Lehren und ihrer praktischen Anwendung zu geben. Dieses Buch versucht, eine genaue Beschreibung von Meditation auf der Grundlage des Anapanasati Sutta mit nur geringer Verwendung von Standard-Kommentaren zu geben. (Die Anweisungen im Anapanasati Sutta stimmen ganz genau, Buchstabe für Buchstabe und Wort für Wort, mit dem Satipatthana Sutta, Nummer 10, und dem Maharahulovada Sutta, Nummer 62, im Majjhima Nikaya überein.) Der Text stammt aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikaya, Nummer 118) und wurde vom ehrwürdigen Nyanamoli und vom ehrwürdigen Bhikkhu Bodhi von Pali ins Englische übersetzt.

1 Der Autor bezieht sich auf das Anapanasati Sutta, das die vier Grundlagen der Achtsamkeit und die sieben Erleuchtungsglieder enthält.

Wir beginnen mit der Definition einiger Wörter, die regelmäßig missverstanden und falsch gebraucht werden (oder ungenau verwendet werden, um bestimmten Kommentaren zu entsprechen) und eine Menge Verwirrung bei der Praxis der Meditationsmethode des Buddha stiften. Betrachten wir zuerst das Wort *jhana*. In Pali hat jhana viele Bedeutungen und kann Meditationsstufe oder Einsicht heißen. Wenn es jedoch – wie oft üblich – mit Konzentration übersetzt wird, entstehen Missverständnisse. Daher wird der Autor die Bedeutung dieses Wortes im Buch bei jedem Vorkommen erklären. Auch hat der Autor beobachtet, dass jhana in den Suttan nie als fixierte Konzentration, anfängliche Konzentration oder momentane Konzentration definiert ist. Diese Definitionen kommen nur in einigen Kommentaren vor.

Der Buddha benutzt das Wort jhana (in der Bedeutung von Meditationsstufe und nicht fixierte Vertiefung des Geistes) durchgängig für das komplette schrittweise Meditationstraining. Den Suttan zufolge sind diese Meditationsstufen keine mystischen oder magischen Erfahrungen. Sie sind einfach Stufen, die der Meditierende erkennen sollte. Diese Meditationsstufen (jhanas) tragen zur Perfektion des Weges bei, der tiefe Ruhe, Weisheit, Gestilltheit und Öffnung des Geistes in den Vordergrund stellt. Diese Eigenschaften liefern eine solide Grundlage für die Verwirklichung von Geistesruhe und für die Entwicklung von Weisheit. Die jhanas (Meditationsstufen), obwohl noch weltlich, sind die *Fußabdrücke des Tathagata*, die bei schrittweiser Übung zu Nibbana führen.

Als Nächstes das Pali-Wort *samatha*. Die genaueren Bedeutungen von samatha sind Friedlichkeit, Ruhe, Stille, Gelassenheit oder Gestilltheit, und nicht, wie oft übersetzt, fixierte Konzentration oder Absorption. Daher bevorzugt der Autor das Wort Ruhe.

Das Pali-Wort *samadhi* ist ebenso wichtig und hat viele verschiedene Bedeutungen wie Ruhe, gesammelter Geist, Stille, Friedlichkeit, Gestilltheit, Fassung, ruhiger Geist, Gelassenheit und untergeordnet auch Konzentration. Die primäre Bedeutung ist also nicht fixierte, vertiefte oder anfängliche Konzentration, sondern Ruhe oder Stille in unterschiedlichen Graden. Interessanterweise hat Rhys Davids herausgefunden, dass das Wort *samadhi* in der Zeit vor dem Buddha nie verwendet wurde.<sup>2</sup> Obwohl er als Bodhisatta Konzentrations-Meditation geübt hat, hat *samadhi* eine andere Bedeutung. Der Buddha hat das Wort *samadhi* populär gemacht, um damit ruhige Weisheit, Ruhe, Offenheit, Aufmerksamkeit und die Entwicklung eines Geistes auszudrücken, der Klarheit und Weisheit enthält. Später haben die Hindus die Bedeutung zu Konzentration verändert. Der Autor wird daher entweder Ruhe, Gelassenheit des Geistes oder gesammelter Geist verwenden. Nach dem Pali-englisch-Wörterbuch von Buddhadasa bedeutet die Vorsilbe *sama* Ruhe oder Gelassenheit und *dhi* Weisheit. Zusammengenommen kann *samadhi* also ruhige Weisheit bedeuten. Wenn man das Wort Konzentration benutzt, muss man sich darüber im Klaren sein, dass Ruhe, Gelassenheit und Sammlung des Geistes gemeint sind und nicht Vertiefung, fixierte (*appana*), anfängliche (*upacara*) oder momentane (*khanika*) Konzentration.

Dieses Buch ist in der tiefen Überzeugung geschrieben, dass die systematische Kultivierung von Ruhiger Weisheits-Meditation *gleichzeitig zu Einsicht* in die wahre Natur der psychophysischen Prozesse (Geist-Körper) *und zu heiterer Gelassenheit des Geistes* führt. Darüber hinaus erkennt man das Verhältnis von Ursache und Wirkung in allen voneinander abhängigen

2 Siehe in *Thus Have I Heard. The Long Discourses of the Buddha*. Übersetzt von Maurice Walshe, Wisdom Publications 1987, Seite 556.

Dingen. Man erkennt also das Bedingte Entstehen aller Dinge durch Entwicklung von durchdringender Weisheit, die zu Gelassenheit, Befreiung und Erleuchtung führt. In der Tat hat der Buddha entdeckt, dass Konzentrationsmethoden – gleich welcher Art – nicht zu Nibbana führen.

Nachdem der Bodhisatta ein Wandermönch geworden war, ging er zu zwei Lehrern der Konzentrations-Meditation. Sein erster Lehrer war Alara Kalama. Nachdem er dessen Lehre und Praxis studiert hatte, übte er, bis er eine sehr hohe und ausgezeichnete Meditationsstufe erreicht hatte, die Nichtsheitsgebiet genannt wird. Dann ging er zu seinem Lehrer und fragte ihn, ob es mit dieser Methode noch mehr zu lernen gäbe. Alara Kalama antwortete ihm, dass es das Höchste sei, was man erreichen könne. Der Bodhisatta war damit nicht zufrieden und ging zu einem anderen Lehrer namens Uddaka Ramaputta. Er studierte dessen Lehre und Praxis, übte und erreichte die Stufe von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Er ging zu seinem Lehrer und fragte wieder, ob es noch mehr zu erreichen gäbe. Erneut hieß es, dass dies das absolut Höchste sei, was man erreichen könne. Der zukünftige Buddha war enttäuscht, denn er sah, dass er sich immer noch von vielen Dingen lösen musste. Er beobachtete, dass die Konzentrationsmethoden, bei denen der Geist intensiv auf das Meditationsobjekt fixiert wird, zu einer Verengung des Geistes führen und schloss, dass man noch an Dingen haftet, solange der Geist angespannt ist. Er bemerkte außerdem, dass noch Festhalten an einer Ich-Vorstellung vorhanden ist, solange ein Teil der Erfahrung unterdrückt oder ihr nicht erlaubt wird aufzutreten (das geschieht bei jeder Art von Konzentration, sei es fixierte oder anfängliche Konzentration). Nach sechs langen Jahren, in denen er alle möglichen spirituellen und asketischen Techniken – von der Abtötung des Körpers wie Hungern bis zur Atembeschränkung – ausprobiert hatte,

stellte er fest, dass ihm diese Methoden nicht zu Ruhe und einem offenen Geist – frei von Anhaften und Leid – verholfen hatten.

In der Nacht seiner Erleuchtung erinnerte sich der Bodhisatta an ein Erlebnis bei einem Landfest, als er ein kleiner Junge von ein oder zwei Jahren gewesen war. Nachdem seine Aufseher ihn unter einem Rosenapfelbaum alleine gelassen hatten, saß er in Ruhiger Weisheits-Meditation, und sein Geist war weit und offen. Er erkannte, dass ihm diese Art Meditation zu den Ruhe-jhanas (im Gegensatz zu Konzentrations-jhanas) führen würde.<sup>3</sup> Infolge der Ruhigen Weisheits-Meditation war sein Geist mit Freude erfüllt, und sein Körper leicht und zufrieden. Als die Freude abklang, fühlte er große Ruhe und tiefen Frieden. Sein Geist und sein Körper fühlten sich sehr angenehm an. Sein Geist war sehr ruhig und gelassen und besaß scharfe Achtsamkeit und ein volles Bewusstsein für die Vorgänge um ihn herum. Er konnte also zu diesem Zeitpunkt noch Geräusche hören und mit seinem Körper Empfindungen spüren.

Als der Bodhisatta in der Vollmondnacht im Mai unter dem Bodhibaum saß, um zu meditieren, und sich sehr anstrengte, um Nibbana zu erreichen, erinnerte er sich, dass nicht alle Arten von Freude schädlich sind. Er erkannte, dass angenehme Gefühle in Geist und Körper auftreten können, ohne noch an irgendetwas zu haften. In jener Nacht übte er Ruhige Weisheits-Meditation durch Öffnen und Erweitern des Geistes. Kurzum, er praktizierte Anapanasati oder Achtsamkeit auf den Atem. Und wie wir alle wissen, ist er der Buddha oder der vollständig Erleuchtete geworden.

Das Anapanasati Sutta – vom Buddha vor 2500 Jahren gelehrt – liefert immer noch die einfachste, direkteste, gründlichste und

3 Siehe Mahasaccaka Sutta, Nummer 36 im Majjhima Nikaya.



effektivste Methode zur Entwicklung des Geistes für seine alltäglichen Aufgaben und Probleme sowie für das höchste Ziel – die Befreiung des Geistes von Gier, Hass und Verblendung. Die hier beschriebene Methode ist direkt dem Sutta entnommen, und die Resultate kann man klar und leicht erkennen, wenn man nach den Anweisungen im Sutta übt. Der Autor betont, dass die Anweisungen in diesem Buch nicht seine eigene Meinung, sondern die klaren und präzisen Anweisungen des Buddha selbst sind. Sie können unverfälschtes Dhamma genannt werden, weil sie direkt von den Suttan – ohne viele Zusätze und frei erfundene Ideen – stammen.

Das Anapanasati Sutta gibt die weitreichendsten Meditationsanweisungen, die heute verfügbar sind. Es beinhaltet die vier Grundlagen der Achtsamkeit und die sieben Erleuchtungsglieder und zeigt, wie sie durch Achtsamkeit auf den Atem und durch Erlangen sämtlicher Meditationsstufen (jhanas)<sup>4</sup> verwirklicht werden können. Dieses Sutta lehrt die direkte Art, Ruhige Weisheits-Meditation zu üben, und unterteilt Meditation nicht in verschiedene Methoden. Seltsamerweise scheint die gegenwärtige Aufteilung in verschiedene Meditationsarten, wie fixierte Konzentration, anfängliche Konzentration und momentane Konzentration, nur in den Kommentaren vorzukommen, aber nicht in den Suttan. Das sollte man wissen und die Kommentare daher mit den Suttan vergleichen und auf ihre Genauigkeit hin prüfen.

Nach Erreichen des vierten jhana sind drei alternative Wege für die weitere Entwicklung möglich. Dieses Sutta behandelt nur einen davon, nämlich das Erreichen aller acht jhanas (Meditationsstufen), gefolgt vom Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl (nirodha samapatti) und schließlich die Einsicht des

4 Das heißt alle neun! Also die vier feinkörperlichen jhanas, die vier formlosen jhanas und das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl.

Bedingten Entstehens (paticcasamuppada). Bei diesen Errungenschaften erwähnt der Buddha als Fortsetzung der geistigen Sammlung vier Meditationsstufen, die auf den vier feinkörperlichen jhanas (Meditationsstufen) aufbauen. Diese Stufen, die als »Befreiung – friedlich und formlos« beschrieben werden, sind immer noch weltlich. Sie unterscheiden sich von den feinkörperlichen jhanas (Meditationsstufen) durch vertiefte Beobachtung der subtilen Geisteszustände und werden nach ihren erhabenen Eigenschaften benannt: unendlicher Raum, unendliches Bewusstsein, Nichtsheit und Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Diese Bewusstseinszustände sind durchaus erreichbar, wenn man täglich eifrig und regelmäßig meditiert. Da es ein schrittweises Training ist, muss man zuerst laufen lernen, bevor man rennen kann. Der Beginn der Meditationspraxis ist daher die Grundlage zur weiteren Entwicklung.

Dies ist ein gerader und direkter Weg zur Befreiung und zu Nibbana. Er erfordert jedoch beständige meditative Anstrengung, die auf einem einfach zu beobachtenden Meditationsobjekt, das heißt den Atem, gerichtet und von Entspannung und Erweiterung des Geistes begleitet wird, sodass der Geist ruhig, klar und unabgelenkt wird.

Wenn man das Anapanasati Sutta als Ruhige Weisheits-Meditation praktiziert, beobachtet man einen Zuwachs an Kreativität und Intuition, während sich die Praxis entwickelt. Das macht die zeitlose und universelle Anziehung einer wahren Lehre der Erleuchtung aus (Einsicht in Bedingtes Entstehen und in die vier Edlen Wahrheiten), die die Tiefe und Weite, die Einfachheit und Intelligenz besitzt, die Grundlage und den Rahmen eines lebendigen *Dhamma für alle* zu liefern. Man wird die Dringlichkeit der grundlegenden nicht-materiellen Probleme fühlen und nach Lösungen suchen, die weder die Wissenschaft noch die Glaubens-Religionen liefern können.

Noch wichtiger ist die vollendete, durch Ruhige Weisheits-Meditation und durch Erleben der verschiedenen Meditationsstufen (jhanas) gewonnene unmittelbare Erkenntnis von allen zwölf Gliedern des Bedingten Entstehens. Denn darin ist gleichzeitig das direkte Verständnis der zweiten und dritten Edlen Wahrheit enthalten. Und das direkte Erkennen dieser beiden Edlen Wahrheiten schließt das Erkennen der ersten und der vierten Edlen Wahrheit mit ein. Denn man kann nicht die Ursache des Leidens sehen, ohne vorher das Leiden gesehen zu haben, und das Leiden würde nicht enden, ohne dem Weg zu folgen, der zum Ende des Leidens führt. Erkennen des Bedingten Entstehens bedeutet daher, alle vier Edlen Wahrheiten zu erkennen. Sie sind die wahre Essenz der buddhistischen Meditation.

Das Ziel des Anapanasati Sutta ist nichts Geringeres als die vollständige Befreiung vom Leiden, das höchste Ziel der Buddhalehre – Nibbana. Der buddhistische Weg vollzieht sich in zwei Stufen, einer weltlichen (lokiya) oder vorbereitenden Stufe und einer überweltlichen (lokuttara) oder vollendeten Stufe. Der weltliche Weg wird durch schrittweise Entfaltung der Tugend (die Tugendregeln beständig einhalten) und durch Entwicklung von Ruhe und Gelassenheit des Geistes und von Weisheit beschritten. Der Höhepunkt wird hierbei durch Ruhige Weisheits-Meditation erreicht, die die direkte Erfahrung vertieft und gleichzeitig die drei Daseinsmerkmale sowie die vier Edlen Wahrheiten vor Augen führt.

Kurz gesagt gibt es zwei Arten von Nibbana, nämlich weltliches und überweltliches. Weltliches Nibbana wird immer erreicht, wenn man weniger festhält oder ein Hindernis loslässt und Erleichterung und Freude verspürt. Diese Art Nibbana tritt viele Male auf, wenn man ernsthaft Ruhige Weisheits-Meditation übt. *Die überweltliche Form von Nibbana entsteht erst, nachdem der Meditierende Bedingtes Entstehen (paticca-samuppada)*

erkannt hat, und zwar in beiden Richtungen – vorwärts und rückwärts. (Das schließt die Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten mit ein.) Überweltliches Nibbana zu erlangen, erfordert Zeit und Anstrengung. Das heißt aber nicht, dass es für Laien unerreichbar sei. Mit beharrlicher täglicher Übung und gelegentlicher Teilnahme an Meditations-Retreats bei einem kompetenten Lehrer, der die Ruhige Weisheits-Meditation versteht, können auch diejenigen, die ein aktives Leben in der Welt führen, das höchste Ziel erreichen. Im Parinibbana Sutta wird erwähnt, dass zu Lebzeiten des Buddha viel mehr Laien als Mönche und Nonnen Heilige geworden sind, wenn sie regelmäßig geübt haben. Die allgemeine Ansicht, dass nur ein Mönch oder eine Nonne dieses Ziel erreichen könne, ist einfach nicht richtig. Die Lehre des Buddha war an alle Menschen gerichtet, die am richtigen Weg zu Ehipassiko (Pali-Wort für: Komm und sieh) interessiert waren. Dieser sehr gute Rat hilft denen, die daran interessiert sind, ihren kritischen und urteilenden Geist abzulegen und ehrlich zu üben, um selbst zu sehen, ob es der richtige Weg ist.

Bedingtes Entstehen macht den buddhistischen Weg einzigartig unter allen Meditationsarten. Als der Buddha noch um Erleuchtung rang, kam Bedingtes Entstehen als eine wunderbare und Augen öffnende Entdeckung zu ihm und beendete sein Suchen im Dunkeln: *»Entstehen, entstehen – auf diese Weise, ihr Mönche, kamen eine Vision, eine Erkenntnis, Weisheit, Verständnis und Licht in mir auf im Hinblick auf bisher ungehörte Dinge.«* (Samyutta Nikaya XII.65/ii.105) Nach seiner Erleuchtung war Bedingtes Entstehen (das bedeutet die vier Edlen Wahrheiten) die Botschaft des Tathagata für die Welt (Samyutta Nikaya XII.25-6). Der Buddha hat Bedingtes Entstehen in einer Rede nach der anderen gelehrt, sodass es bald die unentbehrlichste und wichtigste Lehre von allen wurde. Als der Arahat Assaji gebeten wurde, die Lehre des Meisters so genau und kurz wie

möglich wiederzugeben, sprach er vom Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen. Mit einem einzigen Satz hat der Buddha Zweifel über die Richtigkeit dieser Zusammenfassung zerstreut: »*Wer Bedingtes Entstehen sieht, sieht den Dhamma, wer den Dhamma sieht, sieht Bedingtes Entstehen.*« (Majjhima Nikaya, Sutta 28, Abschnitt 38) Das bedeutet, alle vier Edlen Wahrheiten zu verstehen. **Das ist der einzige Weg!**

Hat man eine gewisse Reife entwickelt und die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens klar erkannt, geht der weltliche in den überweltlichen Weg über, weil er direkt und sicher aus dem Leiden herausführt. Dann erkennt man die Ursache vom Leiden, das Ende des Leidens und den Weg, der zum Ende des Leidens führt.

Es gibt ein anderes interessantes Sutta über die vier Edlen Wahrheiten im Digha Nikaya (Sutta 16, Abschnitt 5.27), aus dem hervorgeht, dass der Weg zur Erleuchtung über den Edlen Achtfachen Pfad und über die Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten führt:

5.27 »Eine Lehre und Praxis, die den Edlen Achtfachen Pfad nicht enthält, bringt keine Asketen des ersten Grades (Sotapanna), des zweiten Grades (Sakadagami), des dritten Grades (Anagami) oder des vierten Grades (Arahat) hervor. Asketen des ersten, zweiten, dritten und vierten Grades gibt es aber in einer Lehre und Praxis, die den Edlen Achtfachen Pfad enthält. Diese Lehre und Praxis, Subhadda, enthält den Edlen Achtfachen Pfad, und Asketen des ersten, zweiten, dritten und vierten Grades muss man also darin finden. Jene anderen Schulen haben keine (wahren) Asketen; aber wenn die Mönche in dieser Lehre ganz perfekt leben würden, gäbe es auf der Welt keinen Mangel an Arahats.«

Digha Nikaya 16

Der Geist öffnet sich, wenn er die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens direkt erkennt, und wird leidenschaftslos und frei. Das ist heute genauso richtig wie vor 2500 Jahren. Jede Lehre, die die Erkenntnis des Bedingten Entstehens nicht als abschließendes Ziel hervorhebt, lehrt nicht den richtigen Weg. Man hört heute oft, dass das Verständnis von Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich Nibbana sei. Man muss jedoch beachten, dass das Verständnis dieser Daseinsmerkmale es einem *nicht direkt erlaubt, das überweltliche Nibbana zu erkennen*, obwohl sie den Weg zu Nibbana vorbereiten und es sehr wichtig ist, sie zu verstehen.

**Der Meditierende kann ein oder alle drei Daseinsmerkmale, also Unbeständigkeit, Leid und Nicht-Ich, verstehen, ohne direkt Bedingtes Entstehen zu erkennen. Wenn er aber Bedingtes Entstehen direkt erkennt, wird er immer alle drei Daseinsmerkmale verstehen.** Gemäß dem ersten Sutta des Mahavagga im Vinaya funktioniert es nur so.

## Mut zu prüfen

Gegenwärtig scheint es Unklarheit darüber zu geben, welche Arten von Meditation der Buddha gelehrt hat. Eine Richtung sagt, dass man mit jhana (fixierter) Konzentrations-Meditation beginnen und dann bis zum vierten jhana<sup>1</sup> fortschreiten müsse, bevor man zu Vipassana-Meditation oder momentaner Konzentration (khanika samadhi) übergehen könne. Andere Richtungen sagen, dass man Nibbana ohne die jhanas<sup>2</sup> erreichen könne und nur Vipassana-Meditation<sup>3</sup> oder die Entwicklung der anfänglichen Konzentration (upacara samadhi) von Beginn an praktizieren solle.

Bemerkenswerterweise wird das Wort *vipassana* oder *vi-dassana* (was die gleiche Bedeutung hat) nur wenige Male in den Suttan erwähnt, während das Wort *jhana* (was hier Stufen der Ruhigen Weisheits-Meditation, nicht fixierte Konzentration bedeutet) viele Tausend Male gebraucht wird. Außerdem zeigt das Anapanasati Sutta, dass der Buddha nur eine Art Meditation gelehrt hat, nämlich die gleichzeitige Entwicklung der jhanas

- 1 Das Wort »jhana« hat hier die Bedeutung von fixierter Konzentration (appana samadhi) oder anfänglicher Konzentration (upacara samadhi) – das ist der Zustand, bevor sich der Geist voll in das Meditationsobjekt vertieft. Dies sind die Standarddefinitionen heutiger Meditationslehrer.
- 2 In diesem Zusammenhang sind nur fixierte Konzentration oder Absorption (appana samadhi) und nicht anfängliche Konzentration (upacara samadhi) gemeint.
- 3 Einige Meditationslehrer nennen das momentane Konzentration oder Konzentration von Moment zu Moment (khanika samadhi).

und Weisheit. (Hier bedeutet das Wort jhana Meditationsstufe oder klarer Geist, nicht tiefe Absorption oder fixierte Konzentration [appana samadhi], anfängliche Konzentration [upacara samadhi] oder momentane Konzentration [khanika samadhi].) Das Sutta zeigt, wie man durch Verständnis der wahren Natur der Existenz, nämlich anicca (Unbeständigkeit), dukkha (Leid), anatta (Nicht-Ich) und die Beziehung von Ursache und Wirkung im Bedingten Entstehen, gleichzeitig den Geist beruhigen und Weisheit entwickeln kann. Darüber hinaus beschreibt es auch, wie die vier Grundlagen der Achtsamkeit und die sieben Erleuchtungsglieder vervollkommen werden. Der Weg zu überweltlichem Nibbana ist also in diesem wunderbaren Sutta klar und präzise beschrieben.

In den Kommentaren werden Konzentration und Vipassana als verschiedene Meditationsarten unterschieden. Diese Trennung kommt in den Suttan jedoch nicht vor. Obwohl im Anguttara Nikaya erwähnt wird, dass der erste Teil der Praxis samatha und der zweite vipassana (Entwicklung von Weisheit) ist, spricht es nicht von zwei verschiedenen Meditationsarten. Die Praxis ist dieselbe! Es bedeutet nur, dass zu verschiedenen Zeiten verschiedene Dinge erkannt werden, wie im Sutta 111, »Die Reihe«, im Majjhima Nikaya beschrieben wird. Dieses Sutta erklärt, wie der ehrwürdige Sariputta seine Meditation entwickelt und alle jhanas (Meditationsstufen) erfahren hat, bevor er ein Arahat wurde.

Wenn man damit anfängt, Meditation zu unterteilen, entsteht viel Verwirrung. Das wird auch in populären Kommentaren wie dem Visuddhi-Magga und dessen Kommentaren deutlich. Dort findet man Ungereimtheiten im Vergleich zu den Suttan. Die meisten Lehrer und Gelehrten verwenden heute nur eine Zeile oder einen Teil eines Sutta, um die Übereinstimmung zwischen den Kommentaren und dem Sutta sicherzustellen. Wenn man jedoch das ganze Sutta liest, hat es eine ganz andere Bedeutung.



Das soll nicht heißen, dass die Lehrer und Gelehrten absichtlich Falsches sagen, aber manchmal schauen sie so sehr mit einer einseitigen Sichtweise auf winzige Details oder Teile des Dhamma, dass sie den Überblick zu verlieren drohen. Die Beschreibung der jhanas im Visuddhi-Magga (hier in der Bedeutung von Vertiefung oder Fixierung auf das Meditationsobjekt, sodass Konzentration die Hindernisse unterdrückt) entspricht nicht genau den Suttan. Meistens sind die Beschreibungen sehr verschieden.

Das Visuddhi-Magga spricht zum Beispiel von einem Zeichen (*nimitta* in Pali, wie Licht oder andere vom Geist erzeugte Bilder), das zu bestimmten Zeiten im Geist auftritt, wenn man jhana-Meditation übt (fixierte Konzentration [appana samadhi], anfängliche Konzentration [upacara samadhi] oder momentane Konzentration [khanika samadhi]). Bei jeder Art der Konzentration erscheint ein nimitta. Wenn das geschieht, übt man Konzentrations-Meditation, die der Bodhisatta abgelehnt hat, weil sie nicht zu Nibbana führt. In den Suttan findet man keine Beschreibung von nimitta. Wenn nimitta wichtig wäre, wäre es vielfach erwähnt. Der Buddha hat nie Konzentrationsmethoden, Hervorbringen von nimitta (Zeichen) oder Rezitieren von Mantras gelehrt. Das sind Hindu-Übungen, die sich für einige Hundert Jahre in den Buddhismus eingeschlichen haben. Ihr Einfluss kann in den verschiedenen Konzentrationsmethoden, in den tibetischen Meditationsweisen und in populären Kommentaren wie dem Visuddhi-Magga gesehen werden. Die gegenwärtig gelehrten Konzentrationsmethoden entsprechen also nicht den Beschreibungen in den Suttan.

Man sollte immer ehrlich und offen untersuchen, was gesagt wird, und es mit den Suttan vergleichen. Am besten verwendet man dafür nicht nur Teile, sondern das ganze Sutta, weil das Herausnehmen von ein oder zwei Zeilen aus verschiedenen Ab-

schnitten Verwirrung stiften kann. Man wird feststellen, dass eine offene Untersuchung hilft, klarer zu sehen und somit Fragen rational zu beantworten, wenn man ehrlich fragt, was der Buddha wirklich gelehrt hat. Man muss immer im Kopf behalten, dass Kommentare und Subkommentare eine Interpretation des jeweiligen Autors sind. Oft suchen Mönche in guter Absicht nach Möglichkeiten, ihr Verständnis zu erweitern und sich selbst und anderen mit Kommentaren zu helfen. Im Laufe der Zeit erläutern dann mehr und mehr Mönche einen bestimmten Kommentar und erklären die verschiedenen und feinen Bedeutungen eines winzigen Abschnitts und bestimmter Kommentare. Das verwässert die wahren Lehren und führt daher tendenziell weiter von der richtigen Bedeutung und dem Verständnis der Sutten weg. Im Ergebnis entstehen viele verwirrende Fragen.

Zum Beispiel: Wenn man momentane Konzentration praktiziert, wie passt dann Bedingtes Entstehen in diese Betrachtungsweise? Diese Methode scheint nicht Hand in Hand mit der Lehre vom Bedingten Entstehen zu gehen. Eine andere Frage: Gemäß den Sutten bedeutet Rechtes Streben, Eifer, freudiges Interesse oder Begeisterung (*chanda*) im Geist zu entwickeln. Einige Meditationslehrer sagen dagegen, dass Rechtes Streben nur zur Kenntnis nehmen bedeute. Andere rätselhafte Fragen sind: Welche Sutten erwähnen die Begriffe momentane Konzentration (*khanika samadhi*), anfängliche Konzentration (*upacara samadhi*) oder fixierte Konzentration (*appana samadhi*)? Welches Sutta beschreibt Wissen durch Einsicht? Und welches Sutta sagt, dass es in den *jhana*-Meditationsstufen keine Achtsamkeit gibt? Man beachte bitte, dass der Buddha im *Parinibbana Sutta* seine Schüler gebeten hat, zur Klärung solcher Fragen immer die Sutten heranzuziehen und keine anderen Texte.

Zu einem bestimmten Zeitpunkt sollte man aufhören, die Worte anderer zu wiederholen und fragwürdige Methoden an-

zuwenden, ohne die Originallehren des Buddha offen und ehrlich zu untersuchen. Man sollte nicht vom Hörensagen, blindem Glauben oder den Worten eines Lehrers abhängig sein, nur weil er Autorität hat. Im Kalama Sutta gibt der Buddha einige sehr weise Ratschläge:

- Es ist nicht weise, etwas zu glauben, nur weil es lange und oft wiederholt worden ist.
- Es ist nicht weise, einer Tradition blind zu folgen, nur weil sie schon lange praktiziert worden ist.
- Es ist nicht weise, sich Gerüchte und Klatsch anzuhören und zu verbreiten.
- Es ist nicht weise, etwas als absolute Wahrheit anzusehen, nur weil es mit bestimmten Schriften übereinstimmt (das heißt vor allem mit Kommentaren und Subkommentaren).
- Es ist nicht weise, törichte Vermutungen anzustellen, ohne sie zu überprüfen.
- Es ist nicht weise, übereilt Schlussfolgerungen daraus zu ziehen, was man sieht und hört, ohne weiter nachzuforschen.
- Es ist nicht weise, nur nach Äußerlichkeiten zu urteilen oder zu fest an einer Ansicht oder Idee festzuhalten, nur weil man sich damit wohlfühlt.
- Es ist nicht weise, von etwas nur aus Respekt und Ehrerbietung für seinen Lehrer überzeugt zu sein (ohne seine Lehren ehrlich zu prüfen).

Wir müssen über Meinungen, Glauben und dogmatisches Denken hinausgehen. So können wir mit Recht etwas abweisen, das, wenn es angenommen, angewendet und vervollkommen wird, zu mehr Zorn, Kritik, Eitelkeit, Stolz, Gier und Verblendung führt. Diese unheilsamen Geisteszustände werden universell verurteilt und sind für uns und andere gewiss nicht förderlich.

Sie sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Auf der anderen Seite können wir zu Recht etwas annehmen, das, wenn es angewendet und vervollkommen wird, zu bedingungsloser Liebe, Zufriedenheit und sanfter Weisheit führt. Diese Dinge erlauben uns, einen frohen, ruhigen und friedlichen Geist zu entwickeln. Daher loben die Weisen alle Arten von bedingungsloser Liebe (liebende Akzeptanz des Augenblicks), Ruhe, Zufriedenheit und sanfte Weisheit und ermuntern jeden, diese guten Qualitäten so oft wie möglich zu praktizieren.

Im Parinibbana Sutta ist der Rat des Buddha an die Mönche sehr einfach und deutlich: Man sollte den Schriften getreu üben und darauf achten, genau zu sein. Nur nach gründlicher Prüfung, Übung und mit Erfahrung kann man sicher sein, dass die Schriften korrekt sind. Der Rat des Buddha an die Mönche besteht also nicht einfach darin, die Sutten zu lesen, sondern auch zu prüfen, ob sie in Bezug auf die Lehre und die Praxis korrekt sind. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Information richtig ist und dann korrekt angewendet werden kann. Der folgende Abschnitt stammt aus Sutta 16, Abschnitt 4.7 bis 4.11, im Digha Nikaya und ist dem Buch *Thus Have I Heard*, in der Übersetzung von Maurice Walsh, entnommen.

(4.7) In Bhoganagara weilte der Erhabene im Ananda-Schrein. Dort wandte er sich an die Mönche: »Ich will euch, ihr Mönche, vier Kriterien lehren. Hört, achtet wohl auf meine Rede und ich will sprechen.« »Ja, Herr«, antworteten die Mönche.

(4.8) »Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: ›Freunde, dies habe ich von den Lippen des Erhabenen selbst gehört und empfangen: Dies ist der Dhamma, dies ist die Regel, dies ist des Meisters Lehre.< Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen.

Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Sutten vergleichen und im Licht der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, dass sie nicht mit den Sutten und der Regel übereinstimmen, muss man schließen: »Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden«, und die Sache sollte abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, dass sie mit den Sutten und der Regel übereinstimmen, muss man schließen: »Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.« Das ist das erste Kriterium.«

(4.9) »Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: »An jenem Ort gibt es eine Gemeinschaft von erfahrenen Mönchen und ausgezeichneten Lehrern. Dies habe ich von jener Gemeinschaft gehört und empfangen.« Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen. Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Sutten vergleichen und im Licht der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solch einer Prüfung herausstellt, dass sie nicht mit den Sutten und der Regel übereinstimmen, muss man schließen: »Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden«, und die Sache sollte abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, dass sie mit den Sutten und der Regel übereinstimmen, muss man schließen: »Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.« Das ist das zweite Kriterium.«

(4.10) »Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: »An jenem Ort gibt es viele gelehrte erfahrene Mönche, Stützen der Tradition, die den Dhamma, die Regel und das Regelwerk kennen. Dies habe ich von jenen Mönchen gehört und empfangen, ... dies ist der Dhamma, dies ist die Regel, dies ist des Meisters Lehre.« Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen. Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Sutten vergleichen und im Licht der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solch einer Prüfung herausstellt, dass sie nicht mit den Sutten und der Regel übereinstimmen, muss man schließen: »Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden«, und die Sache sollte abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, dass sie mit den Sutten und der Regel übereinstimmen, muss man schließen: »Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.« Das ist das dritte Kriterium.«

(4.11) »Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: »An jenem Ort gibt es einen gelehrten, erfahrenen Mönch ... Dies habe ich von jenem Mönch gehört und empfangen ... dies ist der Dhamma, dies ist die Regel, dies ist des Meisters Lehre.« Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen. Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Sutten vergleichen und im Licht der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solch einer Prüfung herausstellt, dass sie nicht mit den Sutten und der Regel übereinstimmen, muss

man schließen: »Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden«, und die Sache sollte abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, dass sie mit den Suttan und der Regel übereinstimmen, muss man schließen: »Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.« Das ist das vierte Kriterium.«

Digha Nikaya 16

Eine offene Untersuchung und die Erforschung der Mittel und Wege der Buddhalehre steht allen offen, die einen forschenden Geist haben. Das heißt einen Geist, der nicht durch Stolz und Anhaften an das blockiert ist, was man für richtig hält, ohne die Suttan<sup>4</sup> zu prüfen. Gelegentlich halten Meditationsschüler sehr an ihren Meinungen und Lehrern fest und glauben, ihre Methode sei der einzige Weg, ohne die wahren Lehren in den Suttan zu studieren. Da dieses Buch direkt auf einem Sutta fußt, kann man beobachten, wie Kommentare die Dinge verwirren und falsch darstellen können. Wenn man den Mut hat, nachzuforschen und zu üben, wird man von der Einfachheit und Klarheit der Buddhalehre angenehm überrascht sein, insbesondere wenn man Kommentare wie das Visuddhi-Magga beiseitelegt. Obwohl Suttan trocken erscheinen und sich dauernd wiederholen können, sind sie recht erhellend, und ihre Lektüre kann Freude bereiten, vor allem, wenn man Meditation übt und gleichzeitig intellektuelles Verständnis erlangt.

4 Man beachte den Plural des Wortes »Sutta«. Das bedeutet, die Übereinstimmung oft zu sehen.

## Auftakt zur Ruhigen Weisheits-Meditation

**B**evor man zu meditieren beginnt, ist es sehr wichtig, eine feste moralische Grundlage (sila) aufzubauen. Wenn man den fünf Tugendregeln nicht folgt, wird man das Interesse verlieren und die Meditation bald einstellen, weil man die Methode für falsch hält. Die Methode des Buddha funktioniert jedoch sehr gut. Der Meditierende folgt einfach nicht allen Anweisungen und praktiziert auch nicht richtig. Die Tugendregeln einzuhalten, ist für die Entwicklung und für die Reinheit des Geistes unentbehrlich. Wenn man eine dieser Regeln bricht, entstehen viel Rastlosigkeit, Reue und Sorge aufgrund von Schuldgefühlen. Der Geist wird dadurch eng, und die Gedanken werden getrübt.

Diese Tugendregeln sind absolut notwendig für jede spirituelle Entwicklung. Sie bringen allgemeine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im Geist hervor, sodass er friedlich und frei von Reue durch Fehlverhalten ist. Ein friedlicher und ruhiger Geist ist frei von Spannung und klar. Es ist daher sehr empfehlenswert, sich den Tugendregeln täglich zu verpflichten, nicht als eine Art Zeremonie oder Ritual, sondern als Erinnerung an die Praxis. Die Tugendregeln täglich anzuwenden, hilft, seinen Geist, seine Rede und Handlungen in guter Verfassung zu halten. Manche Menschen rezitieren die Tugendregeln in Pali. Das kann jedoch zu einer leeren Übung werden, wenn man die Pali-



Worte nicht vollständig versteht. Für einen ernsthaft Übenden ist es am besten, die Tugendregeln täglich in einer Sprache zu rezitieren, die man versteht, sodass die Bedeutung ohne Zweifel klar ist. Die Tugendregeln lauten:

1. Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten.

Diese Regel schließt auch Lebewesen wie Ameisen, Mücken oder Kakerlaken ein.

2. Ich übe mich darin, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde.

Diese Regel umfasst alle Arten von Stehlen, auch ohne Erlaubnis einen Stift von der Arbeit mitzunehmen oder Gegenstände wie Kopierer für persönliche Zwecke zu verwenden.

3. Ich übe mich darin, kein sexuelles Fehlverhalten zu begehen.

Das bedeutet im Wesentlichen, nicht mit dem Partner eines anderen oder mit jemandem, der noch unter der Obhut der Familie steht, sexuell zu verkehren. Es bedeutet auch, den sexuellen Gesetzen eines Landes zu folgen. Jede sexuelle Aktivität, die einem anderen unnötigen Schmerz zufügt, wird Reue und Schuldgefühle in einem selbst hervorrufen.

4. Ich übe mich darin, nicht zu lügen, keine groben Worte zu gebrauchen, andere nicht zu verleumden, nicht zu tratschen und keinen Unsinn zu erzählen.

Das bedeutet, jede Art von Rede zu vermeiden, die weder wahr noch hilfreich für andere ist. Es bedeutet auch, Ausreden oder Notlügen zu vermeiden.

5. Ich übe mich darin, Drogen und Alkohol zu vermeiden, die den Geist trüben.

Viele Menschen glauben, dass ein Glas Bier oder ein Glas Wein in Gesellschaft ihren Geist nicht beeinflusst. Das stimmt aber nicht! Wenn man meditiert, wird man sehr feinfühlig und spürt sogar, wenn man etwas so Harmloses wie eine Aspirin-Tablette eingenommen hat. Sie kann den Geist einen ganzen Tag lang trüben. Um wie viel mehr trifft das für Alkohol und andere Drogen zu! Wenn man jedoch krank ist und der Arzt ein bestimmtes Medikament verschrieben hat, dann soll man es bitte einnehmen. Die Tugendregel bezieht sich auf Drogen und Alkohol, womit man Entspannung oder Flucht vom Tagesstress sucht.

Sobald man bemerkt, dass man eine Tugendregel verletzt hat, sollte man sich selbst zuerst vergeben und sich eingestehen, dass man nicht perfekt ist. Das hilft, seinen Geist ein wenig zu erleichtern. Dann nimmt man so schnell wie möglich erneut die Tugendregel und trifft den festen Entschluss, sie nicht wieder zu verletzen. Den Regeln wieder zu folgen, hilft, den Geist zu läutern. Auf längere Sicht wird man aufmerksamer und auf natürliche Weise davon absehen, die Regeln zu verletzen, weil man den Schaden davon erkennt.

Übe bitte nur eine Meditationsmethode zur gleichen Zeit, weil es den Geist verwirrt, verschiedene Techniken zu vermischen oder zu verbinden. Das verhindert nur den Fortschritt.

Wie findet man einen guten Lehrer? Am besten ist es, nur einen Lehrer zu wählen, der die Meditation wirklich versteht. Einen guten Lehrer kann man finden, indem man beobachtet, ob seine Schüler liebenswürdig, angenehm, freundlich und hilfsbereit sind. Man sollte dann einige Zeit bei diesem Lehrer bleiben und beobachten, ob der Geist stetig glücklicher und friedlicher wird, und zwar nicht nur beim Meditieren, sondern auch im Alltag. Das ist die allerbeste Art zu wählen.

Wird man sich seiner Geisteszustände bewusster und erkennt man sie leichter? Dann kann man sie im Alltag und in der Meditation loslassen. Andernfalls sollte man den Lehrer und die Sutten konsultieren, um zu prüfen, ob das, was der Lehrer sagt, mit den Sutten übereinstimmt. Wenn man Fortschritte macht und die Meditation besser wird, werden die Sutten klarer und leichter verständlich. Das ist immer der Fall, wenn der Lehrer die Sutten als Anleitung verwendet.

Darüber hinaus ist es sehr wichtig, dass man die fünf Hindernisse zuverlässig erkennt. Die fünf Hindernisse sind: 1. sinnliche Begierde oder Gier, 2. Hass oder Abneigung, 3. Faulheit und Trägheit oder Schläfrigkeit und Stumpfheit, 4. Rastlosigkeit oder Reue, Sorge und Zerstreuung und 5. Zweifel. Ein Hindernis ist eine Hürde oder eine Ablenkung, weil es einen ganz davon abhält zu meditieren, sei es im Sitzen, bei unseren Alltagsbeschäftigungen oder beim klaren Betrachten der Dinge im Augenblick. Es veranlasst einen auch, einen unpersönlichen Vorgang persönlich zu nehmen. Wenn nämlich diese Hindernisse aufkommen, dann identifiziert man sich stark mit ihnen und nimmt sie persönlich. Man sagt: »Ich bin schläfrig, ich bin rastlos, mir gefällt dies und ich möchte das, mir missfällt dies und ich mag das nicht, ich zweifele.« Die Hindernisse trüben den Geist vollständig und verhindern, dass man klar sieht, was im Moment geschieht – aufgrund der Ego-Beteiligung des »Ich bin das«.

Wenn man fixierte Konzentration übt, lässt man jede auftretende Ablenkung los und bringt den Geist sofort zum Meditationsobjekt zurück. Bei der Ruhigen Weisheits-Meditation lässt man die Ablenkung auch los (genauso wie bei der fixierten Konzentration), löst dann aber die Spannung im Kopf und fühlt, wie sich der Geist öffnet, erweitert und beruhigt. Erst dann bringt man seine Aufmerksamkeit zum Meditationsobjekt zurück.

In den letzten zehn Jahren hat der Autor eine Trainingsmethode entwickelt, um seine Schüler bei der Praxis dieser Technik zu unterstützen. Die Methode, die sogenannten sechs R, steht im Einklang mit den Sutten und verbessert die Achtsamkeit sehr. Der kleine Unterschied, den Geist zu entspannen und zu fühlen, wie er offen und ruhig wird, verändert die ganze Meditation von einer fixierten Konzentration zu einer mehr fließenden, achtsamen und ruhigen Form von Aufmerksamkeit, die nicht so tief wie die Absorptionsmethoden geht, aber im Ergebnis zu einer stärkeren Übereinstimmung mit den Sutten führt.

Entspanne den Geist  
und fühle, wie er offen  
und ruhig wird.

Sind in Bezug auf die buddhistische Meditation je die Fragen aufgekommen, was Achtsamkeit (sati) wirklich ist, wie man Achtsamkeit genau übt, ob Achtsamkeit unsere Sicht wirklich aufhellen und dazu beitragen kann, Freude, Glück und Ausgleichtheit in jeden Aspekt des Lebens zu bringen?

Falls Achtsamkeit Erinnerung daran bedeutet, wie man Schritt für Schritt vorgeht, wenn eine Ablenkung auftritt, die unsere Aufmerksamkeit im Alltag oder in der Meditation abzieht, und unser Leben dadurch einfacher und stressfreier wird, scheint es ein nützliches Hilfsmittel zu sein, das man entwickeln sollte. Meinst du nicht auch?

Um diesen Zusammenhang genau zu verstehen, müssen wir zuerst die Begriffe Meditation (bhavana) und Achtsamkeit (sati) genau definieren. Das wird auch dazu beitragen, eine neue harmonische Sicht (samma ditthi) von der Funktionsweise des Geistes zu bekommen, und uns zeigen, wie man alte, Leid bringende Gewohnheiten in eine zufriedene und ausgeglichene Lebensweise umwandeln kann. Geht es in allen Lehren des Buddha nicht genau darum?

Unsere Definition von Meditation: **Meditation (bhavana)**

ist die Beobachtung der Bewegungen der Aufmerksamkeit des Geistes von Augenblick zu Augenblick, um genau zu erkennen, wie der unpersönliche (anatta) Prozess des Bedingten Entstehens (paticcasamuppada) abläuft. Genau zu erkennen und zu verstehen, wie sich die Aufmerksamkeit des Geistes von einem Gegenstand zum anderen bewegt, ist der Kern buddhistischer Meditation. Deshalb ist es so wichtig, das Bedingte Entstehen zu erkennen und zu verstehen. Man entwickelt dadurch eine unpersönliche Sicht aller Erscheinungen und erkennt die wahre Natur der Dinge.

Warum ist das wichtig? Weil der Buddha in Bezug auf das Erwachen gesagt hat: »**Wer Bedingtes Entstehen sieht, sieht den Dhamma; wer den Dhamma sieht, sieht Bedingtes Entstehen.**« (Majjhima Nikaya, 28, 28)

Unsere Definition von Achtsamkeit: **Achtsamkeit bedeutet, sich daran zu erinnern, wie man die Bewegungen der Aufmerksamkeit des Geistes von Moment zu Moment beobachtet und wie man mit jeder auftretenden Erscheinung umgeht.**

Erfolgreiche Meditation erfordert eine hoch entwickelte Achtsamkeit. Die sechs R, die am Dhamma-Sukha-Meditationszentrum gelehrt werden, sind ein wieder gewonnenes altes Lehrsystem, das diese Fähigkeit hervorbringt. Das erste R steht für **recognize** (Erkennen). Doch bevor die Meditation beginnt, ist es erforderlich, sich zu besinnen (**recollect**) beziehungsweise die Kraft zur Beobachtung (Achtsamkeit) aufzubringen. Achtsamkeit ist der Kraftstoff wie Benzin für einen Motor. Ohne Achtsamkeit kommt alles zum Erliegen! Wenn man die Praxis dagegen beharrlich anwendet, kann man Leiden aller Art abbauen. Um den Zyklus reibungslos zu beginnen, muss man den Motor starten und Benzin (Achtsamkeit) im Tank haben.

Meditation (bhavana) hilft, unangenehme, auf Täuschung beruhende Zustände wie Angst, Zorn, Spannung, Stress, Sorge,

Depression, Traurigkeit, Kummer, Erschöpfung, Schuldzuweisungen, Hilflosigkeit und Anhaftungen aller Art aufzulösen. (»Auf Täuschung beruhend« bedeutet hier, die Dinge persönlich zu nehmen, sich damit zu identifizieren und sie als »Ich«, »mein«, »mir« oder »atta« in Pali anzusehen.) Diese Geisteszustände sind das Leid, das wir uns selbst zufügen. Es rührt von einem Mangel an Verständnis dessen, wie die Dinge wirklich sind.

Die sechs R sind sechs einzelne Schritte, die sich in eine fließende Bewegung und eine neue heilsame Gewohnheit entwickeln, die jede Last in Geist und Körper abbaut. Der Meditationszyklus beginnt, wenn sich die Achtsamkeit auf die sechs R besinnt (**recollect**). Die sechs R sind:

**Recognize – Erkennen**

**Release – Loslassen**

**Relax – Entspannen**

**Re-smile – Lächeln**

**Return – Zurückkehren**

**Repeat – Wiederholen**

Zur Entwicklung von Achtsamkeit (Kraft zur Beobachtung) gehört, sich an jeden Schritt im Zyklus zu erinnern. Sobald man den Zweck von Achtsamkeit versteht, ist es nicht länger schwierig, sie ständig aufrechtzuerhalten. Außerdem wird die Meditation verständlicher und bereitet mehr Freude. Sie wird Teil eines glücklichen Lebens. Das lässt einen lächeln. Sich zu erinnern und zu besinnen, führt zu einem heilsamen und kraftvollen Geist.

**Erinnerung (recollection)** beziehungsweise Achtsamkeit ist sehr wichtig. Bevor man mit der Übung der sechs R beginnt, muss man sich daran erinnern, den Zyklus zu starten. Das ist der Trick! Erinnere dich daran, den

Erinnerung beziehungsweise Achtsamkeit ist sehr wichtig.

Tank zu füllen, damit der Motor ruhig laufen kann. Dann beginnen wir mit:

**Erkennen (recognize):** Durch Achtsamkeit erinnern wir uns daran, wie wir jede Bewegung der Aufmerksamkeit des Geistes von einem Gegenstand zum nächsten erkennen und beobachten können. Die Beobachtung nimmt jede Bewegung der Aufmerksamkeit des Geistes wahr, die vom Meditationsobjekt, wie dem Atem, der liebenden Güte oder einer Beschäftigung im Alltag, wegführt. Man kann eine leichte Spannung oder Verengung wahrnehmen, sobald die Aufmerksamkeit beginnt abzuschweifen. Ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl kann an jedem der sechs Sinnestore auftreten. Jeder Anblick, jedes Geräusch, jeder Geruch, jeder Geschmack, jede Berührung und jeder Gedanke kann diese Empfindung von Spannung oder Verengung auslösen. Mit sorgfältiger, bewertungsfreier Beobachtung kann man eine leichte Verengung spüren. Die Bewegungen des Geistes früh zu erkennen, ist für eine erfolgreiche Meditation entscheidend. Dann folgt:

**Loslassen (release):** Wenn ein Gefühl oder Gedanke aufkommt, lässt man sie los und überlässt sie sich selbst, ohne ihnen weitere Aufmerksamkeit zu schenken. Der Inhalt der Ablenkung ist ganz unerheblich, aber es ist sehr wichtig, wie sie entsteht. Lass jede Verengung los, die mit der Ablenkung verbunden ist; lass sie einfach da sein, ohne ihr Aufmerksamkeit zu schenken, denn ohne Aufmerksamkeit verschwindet sie. Achtsamkeit erinnert uns dann an den nächsten Schritt:

Bitte übergehe den  
Schritt des  
Entspannens nicht!

**Entspannen (relax):** Nachdem wir die Ablenkung losgelassen haben und ihr erlauben, da zu sein, ohne sie kontrollieren zu wollen, gibt es noch eine feine, kaum wahrnehmbare Spannung in Geist und Körper. Darum hat der Buddha in seinen Meditationsanweisun-

gen einen Schritt zur Entspannung oder Beruhigung aufgezeigt. Bitte übergehe diesen Schritt nicht! Das wäre so, als ob man einem Motor kein Öl geben würde, das ihn ruhig laufen lässt. Das entscheidende Pali-Wort ist hier *pas'sambaya*. Es bedeutet *beruhigen* und beschreibt in den Suttan eine Handlung, die man ausführen muss. Es beschreibt nicht allgemein ein entspanntes oder beruhigtes Gefühl, das bei anderen Meditationsarten auftreten kann. In manchen Übersetzungen wird das übersehen, was dann zu anderen Ergebnissen führt. Ohne diesen Schritt zur Entspannung wird man das Vergehen der Spannung, die durch Begehren verursacht ist, nicht voll erfahren und die Erleichterung infolge der Entspannung nicht fühlen. Man beachte, dass Begehren sich immer zuerst als Spannung und Verengung in Geist und Körper äußert. Während man die Schritte Loslassen und Entspannen ausführt, hat man augenblicklich Gelegenheit, die wahre Natur und die Erleichterung von Vergehen (der Verengung und des Leids) zu erkennen und zu erfahren. Achtsamkeit führt dann zum nächsten Schritt:

**Lächeln (re-smile):** Falls du dir die Vorträge unter [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org) angehört hast, erinnerst du dich vielleicht daran, dass Lächeln ein wichtiger Aspekt der Meditation ist. Lächeln im Geist und leichtes Hochziehen der Mundwinkel hilft, aufmerksam, wach und geistig rege zu sein. Ernsthaftigkeit, Anspannung und finster Dreinschaun machen den Geist schwer, und die Achtsamkeit wird stumpf und langsam. Die eigenen Einsichten werden schwerer erkennbar, und das Verständnis des Dhamma wird verlangsamt. Stell dir einmal für einen Moment den Bodhisatta als Jungen unter dem Rosenapfelbaum vor. Er war weder ernst noch angespannt, als er angenehm (im jhana) verweilte, sondern hatte tiefe Einsichten mit einem leichten Geist. Möchtest du klar sehen? Das ist einfach! Sei locker, hab' Spaß am Nachforschen und lächle! Lächeln macht die Übung



freudvoller und interessanter. Sei nett zu dir, lächle und beginne erneut, wenn du das Loslassen und Entspannen vergessen hast, anstatt dich zu bestrafen oder zu kritisieren. Humor, Spaß haben, Nachforschen und neu ansetzen sind wichtig. Nach dem Lächeln bringt Achtsamkeit den nächsten Schritt ins Gedächtnis:

**Zurückkehren (return oder re-direct):** Bringe die Aufmerksamkeit sanft zum Meditationsobjekt (dem Atem und Entspannung oder liebende Güte und Entspannung), deinem Heimathafen, zurück und setze die Meditation mit einem sanften, gesammelten Geist fort. Wurde die Aufmerksamkeit bei einer Alltagsbeschäftigung abgezogen, kehrt man auch hier nach den Schritten Loslassen, Entspannen und Lächeln zur Aufgabe zurück. Manchmal höre ich, dass die Praxis des Zyklus der sechs R einfacher als erwartet ist. Aber im Verlauf der Geschichte können selbst einfache Dinge durch kleine Veränderungen und Auslassungen rätselhaft werden! Die Wiederbelebung der sechs R bewirkt einen effektiveren Fokus auf tägliche Aktivitäten mit weniger Spannung und Verengung. Der Geist wird auf natürliche Weise ausgeglichener und glücklicher. Man wird leistungsfähiger bei allem, was man tut, und entwickelt mehr Freude an allem, was vorher eine Last war. Nun am Ende des Zyklus erinnert uns Achtsamkeit an:

**Wiederholen (repeat):** Gehe erneut durch den gesamten Zyklus, um die Ergebnisse zu erzielen, die man dem Buddha zufolge in einem Leben erreichen kann. Altes, gewohnheitsbedingtes Leiden wird schließlich aufgelöst, wenn wir den Zyklus der sechs R immer wieder durchlaufen und erkennen und erfahren, was Leid wirklich ist. Erkenne die Ursache, nämlich die Identifikation mit der Spannung und Verengung. Erlebe das Aufhören davon durch Loslassen und Entspannen. Und entdecke den direkten Weg zum Ende von Leid, das wir uns selbst zufügen. Das

geschieht jedes Mal, wenn wir ein Gefühl loslassen, entspannen und lächeln. Fühle die Erleichterung.

Die Achtsamkeit zu schärfen, ist der Schlüssel zu einer einfachen und ruhigen Meditation.

Zusammengefasst ist Achtsamkeit also äußerst wichtig sowohl für die buddhistische Meditation als auch für das tägliche Leben. Erinnerung (recollection) hält die sechs Schritte der Übung am Laufen.

Die Achtsamkeit zu schärfen, ist der Schlüssel zu einer einfachen und ruhigen Meditation.

Wenn man so nah wie möglich an dieser Anleitung (aus den Sutten) bleibt, werden alle Lebenserfahrungen leichter. Zur Zeit des Buddha wurde höchstwahrscheinlich eine ganz ähnliche Methode gelehrt. Die bemerkenswerten Ergebnisse, die man damit erzielt, sind sofort wirksam, wenn man eifrig und engagiert übt. Wenn ein Problem auftritt, das einen länger festhält, wird diese Übung das Hindernis schließlich beseitigen können, vorausgesetzt, man übt die sechs R ausdauernd und beständig.

Weil die Praxis der sechs R im Alltag so wirksam ist, verändert sie unsere Sichtweise und führt zu einer erfolgreichereren, glücklicheren und friedlicheren Lebenserfahrung. Achtsamkeit, Wissen und Weisheit entfalten sich auf natürliche Weise, wenn man durch Erleben des unpersönlichen Vorgangs des Bedingten Entstehens erkennt, wie die Dinge beschaffen sind. Das führt zu einer Form von Glück, die der Buddha Zufriedenheit genannt hat. Zufriedenheit ist ein Nebenprodukt der buddhistischen Praxis, die auch zu Gleichmut, Ausgeglichenheit, Auflösung von Furcht und anderen Beschwerden führt. Weniger Furcht erzeugt neues Vertrauen, und dann wachsen liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut in unserem Leben.

Der Erfolg dieser Methode ist direkt proportional dazu, wie gut man Achtsamkeit versteht, den Anweisungen folgt und die sechs R sowohl in der Sitzmeditation als auch im Alltag umsetzt.

Das ist der Weg zum Ende des Leidens. Es ist interessant und macht Spaß, auf diese Art zu üben. Und gewiss hilft es einem zu lächeln, wenn man sieht, wie man die Welt um einen herum in einer positiven Art verändert.

Bei Ruhiger Weisheits-Meditation unterdrückt man nichts. Unterdrückung heißt, bestimmte Erfahrungen und Hindernisse wegzudrücken oder nicht zulassen zu wollen. Stattdessen sollte man daran arbeiten, den Geist zu öffnen, sobald Hindernisse auftreten, und sie deutlich zu erkennen als anicca (Unbeständigkeit: Das Hindernis war nicht zugegen, aber jetzt ist es da), dukkha (Leiden oder Ungenügen: Man erkennt, dass die Hindernisse schmerzhaft sind) und anatta (Nicht-Ich: Man nimmt die Hindernisse nicht persönlich, betrachtet sie als unpersönlichen Vorgang, über den man keine Kontrolle hat, man denkt nicht »Ich bin das«). Dann lässt man sie los, entspannt die Verengung im Kopf, beruhigt den Geist und bringt schließlich die Aufmerksamkeit zur Achtsamkeit auf den Atem zurück.

Als Ergebnis beginnt man klar zu erkennen, wie der Geist funktioniert, und das führt zu Weisheit. Wenn man sich nicht mit den Hindernissen identifiziert, verschwinden sie auf natürliche Weise, und der Geist wird klarer und aufgeweckter. Immer, wenn man die Ich-Bezogenheit »Ich bin das« aufgibt, wird der Geist auf natürliche Weise weiter, umsichtiger und achtsamer.

Ein Hauptanliegen dieses Buches ist es zu zeigen, dass man den Geist nicht läutert oder die Dinge so erlebt, wie sie sind, wenn man etwas unterdrückt. Wenn man etwas unterdrückt, schiebt man einen Teil seiner Erfahrung beiseite oder lässt sie nicht zu, sodass sich der Geist zusammenzieht anstatt sich zu erweitern und zu öffnen. Folglich wird der Geist nicht von Unwissenheit gereinigt. Vielmehr stoppt man den Prozess der Reinigung!

Es ist unmöglich, den nicht-bedingten Zustand des überweltlichen Nibbana zu erfahren, wenn man nicht alles loslässt

und den Geist auf diese Weise von der Ich-Vorstellung »Ich bin das« reinigt. Der Buddha hat nie gelehrt, Erfahrungen zu unterdrücken oder den Geist auf das Meditationsobjekt zu fixieren. Man erinnere sich, dass er jede Art von Konzentrations-Meditation als unkorrekt zurückgewiesen hat. Man muss sogar jede Art von Schmerz, gefühlsmäßiger Verstimmung, körperlicher Beschwerde und sogar den Tod mit Gleichmut, vollem Bewusstsein und starker Aufmerksamkeit hinnehmen und darf sich nicht damit identifizieren und den Schmerz persönlich nehmen.

Eine echte Veränderung der Persönlichkeit tritt ein, wenn man seinen Geist öffnet und erweitert und alle Arten von Hindernissen, Schmerz und Spannung auch im Alltag loslässt. Das bedeutet, dass man sein Bewusstsein öffnet und erweitert, so dass man alles mit einem ruhigen Geist beobachtet, der frei von Enge und Ich-Anhaftung ist. Man gelangt dann schrittweise zu einem glücklichen und ruhigen Leben ohne viel Geplapper im Geist, insbesondere bei alltäglichen Beschäftigungen.

Mit der Konzentrations-Methode fühlt man sich während der tiefen Meditation sehr angenehm und glücklich, aber die Persönlichkeit bleibt dieselbe, wenn man aus der Vertiefung herauskommt. Das heißt, man wird von den Hindernissen angegriffen, aber weder erkennt man sie, noch öffnet man den Geist. Also zieht man den Geist zusammen und entwickelt noch mehr Anhaften! Das kann sogar zu Stolz und Kritisieren führen! Die Ursache dafür ist, dass man ein Hindernis, sobald es in der Meditation auftritt, loslässt und sofort zum Meditationsobjekt zurückkehrt, ohne die von der Ablenkung verursachte Verengung zu beruhigen und zu entspannen. Stattdessen tendiert der Geist dazu, sich zu verschließen oder zusammenzuziehen und sich (während der Sitzmeditation) um die Ablenkung herum zu verengen, bis er tiefere Konzentration erreicht.

Das Ergebnis ist die Unterdrückung des Hindernisses. Man hat also die Identifikation mit der Ablenkung noch nicht vollständig losgelassen. Außerdem ist der Geist auch eng und angespannt, weil man nicht klar erkennt, dass man sich nicht öffnet und zugänglich, sondern verschlossen ist und mit der Ablenkung kämpft. Das erklärt, weshalb sich Meditierende heute über starke Spannung im Kopf beklagen. Wenn man jedoch tatsächlich jede Ablenkung loslässt, wird nie irgendeine Spannung im Kopf auftreten. Unterdrückung führt zu keiner echten Reinigung des Geistes, und folglich verändert sich auch nicht die Persönlichkeit.

Jetzt sind wir fast bereit für das Anapanasati Sutta. Vorher wollen wir aber noch einen Blick auf einige Wörter werfen, die so verändert wurden, dass ihre Bedeutung im Text klarer wird. Zum Beispiel wird das Wort *Entzücken* durch *Freude* und *Vergnügen* durch *Glück* ersetzt. Außerdem wird *Konzentration* durch *Sammlung*, *Ruhe* oder *gesammelter Geist* ersetzt. Wenn man – wie hier beschrieben – nach den Anweisungen des Buddha übt, wird man die eigenen Erfahrungen in den Suttan wiederfinden, was dann zu einem besseren Verständnis dieser tiefgründigen Texte führt.

Eine letzte Bemerkung: In diesen einleitenden Kapiteln hat der Autor einige kontroverse Ansichten über fixierte Konzentration oder Absorption (appana samadhi), anfängliche Konzentration (upacara samadhi) und momentane Konzentration (khanika samadhi) angesprochen. Falls der Leser darin Fehler findet, wäre der Autor sehr dankbar, wenn man ihm die Suttan nennen würde, die Konzentrationsmethoden erwähnen.

Wenn man Ruhige Weisheits-Meditation übt, gibt es nur Öffnen und Erweitern des Geistes und Gewähren, dann Entspannen der durch ein Hindernis oder eine Ablenkung hervorgerufenen Verengung und schließlich Rückkehr zum Medita-

tionsobjekt. Dieses Öffnen und Gewähren hilft, aufmerksamer und wacher gegenüber den Dingen zu sein, die Schmerz und Leid erzeugen, sodass man sich noch mehr öffnen und erweitern kann. Mit solch einem Bewusstsein erfolgt eine Persönlichkeitsveränderung, und nur so kann man die Ermahnung des Buddha erfüllen: »Wir sind die Glücklichen.«

# Das Anapanasatī Sutta

## Einleitung

So habe ich gehört. Einmal weilte der Erhabene im Palast von Migaras Mutter im östlichen Park bei Savatthi zusammen mit vielen berühmten langjährigen Schülern – dem ehrwürdigen Sariputta, dem ehrwürdigen Maha Moggallana, dem ehrwürdigen Maha Kassapa, dem ehrwürdigen Maha Kaccana, dem ehrwürdigen Maha Kotthita, dem ehrwürdigen Maha Kappina, dem ehrwürdigen Maha Cunda, dem ehrwürdigen Anuruddha, dem ehrwürdigen Revata, dem ehrwürdigen Ananda und anderen berühmten langjährigen Schülern.

2. Bei jener Gelegenheit belehrten und unterwiesen die erfahrenen Mönche neue Mönche; einige erfahrene Mönche belehrten und unterwiesen zehn neue Mönche, einige erfahrene Mönche belehrten und unterwiesen zwanzig ... dreißig ... vierzig neue Mönche. Und die neuen Mönche hatten, belehrt und unterwiesen von den erfahrenen Mönchen, fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit erreicht.

3. Bei jener Gelegenheit – dem Uposatha-Tag am Fünfzehnten in der Vollmondnacht der Pavarana-Zeremonie<sup>1</sup> – saß der Erhabene im Freien, umgeben von der Schar der Mönche. Als

1 Diese Zeremonie kennzeichnet das Ende des Regenzeit-Retreats, da die Mönche zusammenkommen, um jeden kleinsten Fehler zu beichten, den sie begangen haben mögen.

er die schweigende Schar der Mönche überschaute, richtete er die folgenden Worte an sie:

4. »Zufrieden bin ich mit diesem Fortschritt, ihr Mönche. Mein Geist ist mit diesem Fortschritt zufrieden. Bringt noch mehr Energie auf, um auch das noch nicht Erreichte zu erreichen, das noch nicht Erlangte zu erlangen, das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen. Ich werde hier bei Savatthi den Komudi-Vollmond im vierten Monat abwarten.«

Majjhima Nikaya 118

Die Mönche können in diesem zusätzlichen Monat noch Meditation üben oder neue Roben nähen und sich aufs Wandern oder die Unterweisung anderer Mönche und Laien im Dhamma vorbereiten. Die Kathina-Feier findet auch in diesem Monat statt. Für Laien ist es die Zeit, zusätzliche Verdienste durch Üben von Freigebigkeit und Verschenken von Roben und anderen Gegenständen an die Sangha zu erwerben.

5. Die Mönche auf dem Land hörten nun: »Der Erhabene wird dort bei Savatthi den Komudi-Vollmond des vierten Monats abwarten.« Und die Mönche auf dem Land brachen nach Savatthi auf, um den Erhabenen zu sehen.

6. Und die erfahrenen Mönche belehrten und unterwiesen die neuen Mönche noch intensiver; einige erfahrene Mönche belehrten und unterwiesen zehn neue Mönche, einige erfahrene Mönche belehrten und unterwiesen zwanzig ... dreißig ... vierzig neue Mönche. Und die neuen Mönche, belehrt und unterwiesen von den erfahrenen Mönchen, erreichten fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit.

7. Bei jener Gelegenheit – dem Uposatha-Tag am Fünfzehnten in der Vollmondnacht des Komudi-Vollmondes im vierten Monat – saß der Erhabene im Freien, umgeben von der



Schar der Mönche. Als er die schweigende Schar der Mönche überschaute, richtete er die folgenden Worte an sie:

8. »Ihr Mönche, diese Versammlung ist frei von Geplapper, diese Versammlung ist frei von Geschwätz<sup>2</sup> und besteht aus reinem Kernholz. Von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die der Geschenke würdig ist, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig der Ehrerbietung, ein unvergleichliches Verdienstfeld für die Welt – von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung. Eine Versammlung, in der ein kleines Geschenk an sie groß und ein großes Geschenk noch größer wird – von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die selten in der Welt zu sehen ist – von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die es wert ist, viele Meilen weit mit Gepäck anzureisen, um sie zu sehen – von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung.«

9. »In dieser Schar von Mönchen gibt es Arahats, die alle Triebe vernichtet haben, die das heilige Leben gelebt und getan haben, was zu tun war, die Bürde abgelegt haben, das wahre Ziel erreicht, die Daseinsfesseln zerstört haben und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit sind – solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen.«

Majjhima Nikaya 118

Dies ist die Entwicklungsstufe, auf der alle Fesseln ein für alle Mal zerstört sind. Die zehn Fesseln sind: 1. Glaube an ein unver-

- 2 Das bezieht sich auf Geschwätz und leeres Gerede. Die Mönche haben ruhig meditiert und ihren ruhigen Geist erweitert und klare Achtsamkeit entfaltet, während sie geduldig auf die Rede des Buddha gewartet haben.

änderliches Selbst oder eine Seele; 2. Zweifel am richtigen Weg; 3. Glaube, dass Gesang, Riten und Rituale zu Nibbana führen; 4. Wollust oder Gier; 5. Hass oder Abneigung; 6. Verlangen nach fein- oder unkörperlichem Dasein; 7. Eitelkeit oder Stolz; 8. Faulheit und Trägheit oder Schläfrigkeit und Dumpfheit des Geistes; 9. Rastlosigkeit oder Unruhe des Geistes; 10. Unwissenheit. (In Pali: 1. sakkayaditthi; 2. vicikiccha; 3. silabbataparāmaṣa; 4. kānāmaraga; 5. patigha; 6. rūparaga, arūparaga; 7. māna; 8. middha; 9. uddhacca; 10. avijjā.) Die Endstufe eines Arahats wird wie folgt beschrieben (Majjhima Nikaya, Sutta 70, Abschnitt 12): *»Sie haben das heilige Leben gelebt, die Bürde abgelegt, das wahre Ziel erreicht, die Daseinsfesseln vernichtet, sind vollständig befreit durch letztendliche Einsicht, haben ihre Aufgabe mit Umsicht erfüllt und sind nicht länger zu Nachlässigkeit imstande.«*

10. »In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die aufgrund der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln spontan (in den reinen Bereichen) wiedererscheinen und dort endgültig Nibbana erlangen, ohne je von dort zurückzukehren – solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen.«

Majjhima Nikaya 118

Diese Stufe im Heiligenleben wird Anagami genannt, auf der Begierde und Hass nicht einmal mehr im Geist vorkommen. Die fünf niedrigeren Fesseln sind zerstört, aber es gibt noch einiges mehr zu leisten.

11. »In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die aufgrund der Vernichtung von drei Fesseln und der Abschwächung von Begierde, Hass und Verblendung Einmalwiederkehrer sind, die einmal in diese Welt zurückkehren, um dem

Leiden ein Ende zu bereiten – solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen.«

Majjhima Nikaya 118

Diese Stufe im Heiligenleben wird Sakadagami oder Einmalwiederkehrer genannt. Sie haben den Glauben an ein unveränderliches Selbst, den Glauben, dass man Erleuchtung durch Gesang oder durch Riten und Rituale erlangen könne, und den Zweifel am richtigen Weg aufgegeben. Ein Mensch, der diese Stufe erlangt hat, hat Begierde und Hass sowie alle anderen Fesseln sehr stark vermindert.

12. »In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die durch die Vernichtung von drei Fesseln zum Stromeintritt gelangt und nicht länger dem Verderben unterworfen sind, zur Befreiung bestimmt sind und auf die Erleuchtung zugehen – solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen.«

Majjhima Nikaya 118

Diese Stufe im Heiligenleben wird Sotapanna oder Stromeintritt genannt. Hier hat man die oben erwähnten drei niedrigeren Fesseln abgelegt und wird nie mehr auf einer niedrigen Daseinstufe wiedergeboren. Die geringste Wiedergeburt erfolgt als Mensch, und die maximale Anzahl von Leben bis zum Erlangen von Nibbana ist sieben.

13. »In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich der Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit<sup>3</sup> widmen – solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen.

3 Das ist Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle, auf das Bewusstsein und auf die Geistesobjekte.

In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich der Entfaltung der vier rechten Anstrengungen widmen ... der vier Machtfährten ... der fünf Fähigkeiten ... der fünf Kräfte ... der sieben Erleuchtungsglieder ... des Edlen Achtfachen Pfades widmen – solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen.«

Majjhima Nikaya 118

Die vier rechten Anstrengungen, die vier Machtfährten, die fünf Fähigkeiten, die fünf Kräfte, die sieben Erleuchtungsglieder und der Edle Achtfache Pfad werden im Majjhima Nikaya im Mahasakuludayi Sutta, Nummer 77, Abschnitt 16 bis 21, als Mittel zur Entwicklung von heilsamen Eigenschaften beschrieben. (Dieses Sutta beschreibt die Eigenschaften des Buddha, die seine Schüler an ihm wertschätzen, respektieren, achten und verehren und unter seiner Führung selbst entwickeln.) Wir werden uns jetzt die Bedeutung dieser Begriffe genauer ansehen. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, die sieben Erleuchtungsglieder und der Edle Achtfache Pfad werden später im Sutta besprochen.

## Die vier rechten Anstrengungen

Weiterhin, Udayin, habe ich meinen Schülern den Weg zur Entfaltung der vier rechten Anstrengungen verkündet. Da entwickelt ein Mönch Eifer, um noch nicht entstandene, verderbliche, unheilsame Geisteszustände nicht aufkommen zu lassen, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein.«

Majjhima Nikaya 77, 16

Neben Eifer bedeutet das Pali-Wort *chanda* auch freudvolles Interesse oder Begeisterung. Ein Geist, der auf etwas Heilsames wie Freude gerichtet ist, besitzt diese Eigenschaft. Die erste rechte Anstrengung ist daher, freudvolles Interesse und Begeisterung im Geist zu entwickeln, sodass er klar und frei von unheilsamen

Die Freude nimmt zu,  
wenn der Geist im Alltag  
und während der Meditation  
lächelt und glücklich ist.

Zuständen wird. Die Freude nimmt zu, wenn der Geist im Alltag und während der Meditation lächelt und glücklich ist, und der Geist wird dadurch er-

hoben, ausgeglichen und heilsam. Einige Meditationslehrer verlangen von ihren Schülern, angestrengt zu beobachten, was im Augenblick geschieht. Das Sutta zeigt aber deutlich, dass diese Art von Anstrengung hier nicht gemeint ist.

Freudvolles Interesse und Begeisterung, das heißt innerlich zu lächeln, führen zu einem leichten, offenen und akzeptierenden Geist ohne Spannungen. Das ist mit rechter Anstrengung gemeint und bedeutet – gemäß dem Sutta – nicht die Betrachtung der Phänomene, bis sie im Geist verschwinden.

»Er entwickelt Eifer, um bereits entstandene verderbliche, unheilsame Geisteszustände zu überwinden und bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein.«

Majjhima Nikaya 77, 16

Die zweite rechte Anstrengung lehrt, belastende Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Eifersucht, Sorge, Anspannung, Niedergeschlagenheit, Angst und so weiter abzubauen und durch einen lächelnden Geist zu ersetzen, der auch die feinste Spannung löst. Das ist der heilsame Zustand von freudvollem Interesse und Begeisterung. Durch Kultivierung eines lächelnden Geis-

tes überwindet man die Identifikation mit diesen Gefühlen als »meine«. Einen guten Sinn für Humor zu haben und über sich selbst lachen zu können, ist ein geschicktes Hilfsmittel auf dem spirituellen Weg.

»Er entwickelt Eifer, um noch nicht entstandene heilsame Geisteszustände hervorzubringen und bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen an Geist und setzt sich ein.«

Majjhima Nikaya 77, 16

Das bedeutet, die Notwendigkeit zu erkennen, freudvolles Interesse und Begeisterung zu entwickeln, wenn diese heilsamen Geisteszustände nicht vorhanden sind. Mit anderen Worten: Kultivierung von Achtsamkeit bedeutet, Freude und einen lächelnden Geist zu entwickeln. Selbst wenn der Geist neutral ist und bloß dies und das denkt, sollte man üben, im Geist zu lächeln und freudvolles Interesse und Begeisterung zu empfinden.

»Er entwickelt Eifer, um entstandene heilsame Geisteszustände beizubehalten, nicht verschwinden zu lassen, zu stärken, zu vermehren und zu vollenden, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Und so verweilen viele meiner Schüler, nachdem sie die Krönung und Vollendung der direkten Einsicht erreicht haben.«

Majjhima Nikaya 77, 16

Die vierte rechte Anstrengung betrifft kontinuierliches Üben, und zwar nicht nur während der Meditation, sondern auch im Alltag. Einmal wurde der Autor von Schülern gefragt: »Wie kann man Nibbana durch Lächeln und freudvolles Interesse erreichen?« Sie hielten das für eine tiefgründige Bemerkung, weil sie annahmen, dass man Nibbana durch ständiges Betrachten

von Schmerz und Leid erlange. Solche Schüler üben nicht, leicht und glücklich zu sein, wie es der Buddha gelehrt hat. Der Autor hat mit Gegenfragen geantwortet: »Wie kann man Nibbana ohne Lächeln und freudvolles Interesse im Geist erreichen? Ist Freude nicht eines der Erleuchtungsglieder? Hat der Buddha nicht gesagt: ›Wir sind die Glücklichen?«

Man kann daran ablesen, wie wichtig es ist, Lächeln und freudvolles Interesse im Geist zu entwickeln. Mit diesen Qualitäten entsteht eine wirklich neue Perspektive. Man ist nicht so schwer und mürrisch, wenn etwas schwierig wird, weil nicht so viel Ich-Bezogenheit vorhanden ist und man eine Situation klar erkennen kann. Wenn der Geist nicht lächelt und kein freudvolles Interesse besitzt, wird alles schwer und alle Geisteszustände und Gedanken werden bedrückend. Der Geist wird zu ernst und fasst alles negativ auf.

Nehmen wir zum Beispiel einmal an, du bist sehr glücklich, und ich komme vorbei und schenke dir eine Rose. Vielleicht nimmst du die Rose, bewunderst ihre Farbe, Form sowie ihren Duft und denkst: »Was für eine schöne Blume! Ihr Anblick allein macht mich noch glücklicher.« Wenn du dagegen bedrückt oder zornig bist und ich gebe dir dieselbe Rose, würdest du stattdessen ihre Dornen sehen. Du könntest sogar denken: »Uh! Diese Rose ist so hässlich. Ich hasse sie!« Dann siehst du nur die Dornen. Aber die Rose ist dieselbe. Der einzige Unterschied ist deine Stimmung. Freudvolles Interesse und Lächeln helfen, die Welt um dich herum angenehmer zu machen. Das heißt jedoch nicht, dass wir keine Schwierigkeiten und Belastungen durchstehen müssten. Das müssen wir! Ein freudvoller Geist verwandelt jedoch ein großes Problem in ein kleines.

## Die vier Machtfährten

Weiterhin, Udayin, habe ich meinen Schülern den Weg zur Entfaltung der vier Machtfährten verkündet. Da entwickelt ein Mönch die Machtfährte Konzentration durch Freude [Konzentration hier in der Bedeutung von heiterer Gelassenheit] und eine entschlossene Anstrengung.«

Majjhima Nikaya 77, 17

Die erste Machtfährte bezieht sich auf Freude und ist oben beschrieben.

»Er entwickelt die Machtfährte Konzentration durch Energie [Konzentration hier in der Bedeutung von Willenskraft] und eine entschlossene Anstrengung.«

Majjhima Nikaya 77, 17

Die zweite Machtfährte ist Energie. Man kann auf dem Weg des Buddha nicht nachlassen oder faulenzten. Man braucht viel Energie, um auf dem Weg zu bleiben, insbesondere, wenn man bemerkt, dass es eine Lebensaufgabe ist! Hier ist die Energie gemeint, die nötig ist, um festzustellen, wann der Geist eng und angespannt ist, und um Gedanken loszulassen und die Spannung in Kopf und Geist zu lösen, bevor man zur Atembetrachtung zurückkehrt.

»Er entwickelt die Machtfährte Konzentration (durch Reinheit) des Geistes [Konzentration bedeutet hier Ruhe] und eine entschlossene Anstrengung.«

Majjhima Nikaya 77, 17



Die dritte Machtfährte ist Reinheit des Geistes, die man entwickelt, indem man so viel wie möglich beim Meditationsobjekt bleibt. Wenn ein Hindernis auftritt und die Meditation stört, erlaubt man dem Hindernis einfach, da zu sein, ohne sich in Gedanken verwickeln zu lassen, entspannt die vom Hindernis verursachte Verengung im Kopf, bringt die Aufmerksamkeit sanft zum Meditationsobjekt, dem Atem, zurück und beruhigt und erweitert den Geist. Es spielt keine Rolle, wie oft der Geist abgelenkt wird oder zum Hindernis zurückkehrt. Man wiederholt einfach die Schritte

Man wiederholt einfach die Schritte Entspannen und Rückkehr zum Atem.

te Entspannen und Rückkehr zum Atem. So wird der Geist von allen Verunreinigungen und Hindernissen gereinigt. Man erinnere sich,

dass Meditation nichts mit Nachdenken zu tun hat, sondern mit Erweiterung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und darüber hinaus mit liebender Akzeptanz des Augenblicks. Meditation ist die Stille, wenn Gedanken mit all ihren Bildern und Worten vollständig verschwinden. Aber Meditation ist nicht Konzentration. Konzentration zieht den Geist zusammen und ist eine Art Ausschluss, Abschneiden und Unterdrücken von Hindernissen, ein Widerstand, auch eine Art Konflikt. Ein meditierender Geist kann sehr still und gesammelt sein, ohne etwas auszuschließen, zu unterdrücken oder zu widerstehen. Ein konzentrierter Geist kann nicht auf buddhistische Weise meditieren.

»Er entwickelt die Machtfährte Konzentration durch Nachforschen [Konzentration bedeutet hier Erwägen] und eine entschlossene Anstrengung.«

Majjhima Nikaya 77, 17

Seine Erfahrungen regelmäßig zu untersuchen, ist ein sehr wichtiger Aspekt spirituellen Wachstums. Wenn ein Hindernis,

ein Schmerz oder irgendeine andere Ablenkung auftritt, muss man erkennen können, wie der Geist darauf reagiert. Nehmen wir zum Beispiel an, dass während der Meditation Schläfrigkeit aufkommt. Die Methode gegen Schläfrigkeit ist, noch aufmerksamer und mit freudvollem Interesse beim Meditationsobjekt zu bleiben. Man muss versuchen, direkt zu erkennen, wie der Geist in Schläfrigkeit zurückfällt. Mit anderen Worten: Man muss sich also mehr anstrengen und mehr Energie für die Meditation aufbringen. Wenn man beobachten kann, wie der Geist vom Hindernis eingenommen wird, kann man es schneller loslassen und ist nicht allzu lange abgelenkt. Wenn man jedoch ganz von Schläfrigkeit übermannt wird, kann es eine Weile dauern, dieses Hindernis zu überwinden, denn es ist das Letzte, was der Geist tun möchte. Infolgedessen kann er zwischen dem Meditationsobjekt und der Schläfrigkeit hin und her pendeln. Je mehr freudvolles Interesse an der Arbeitsweise des Geistes vorhanden ist, desto schneller wird man das Hindernis loslassen und die Meditation fortsetzen können.

Entsprechend richtet man den Geist auch nicht auf Schmerzen. Man kann den Widerstand des Geistes gegen diese Empfindung beobachten, wenn man die Aufmerksamkeit auf den Schmerz lenkt. Wenn man über den Schmerz nachzudenken beginnt, wird er größer und intensiver. Also lässt man zuerst die Gedanken los, die diese Ablenkungen (Schmerz, Hindernis, intensives Gefühl und so weiter) verbalisieren. Dann entspannt man den Geist und den festen mentalen Knoten um die Empfindung, löst die Verengung im Kopf, beruhigt den Geist und bringt die Aufmerksamkeit zum Meditationsobjekt zurück. Das macht man so lange, bis der Schmerz den Geist nicht mehr ablenkt.

In diesem Punkt unterscheidet sich diese Methode gravierend von anderen Meditationsanweisungen, bei denen man seine Aufmerksamkeit voll auf den Schmerz richten und ihn als »Schmerz

... Schmerz ... Schmerz ...« zur Kenntnis nehmen soll. Man versucht ununterbrochen, seine wahre Natur zu erkennen und seine Veränderungen zu beobachten. Aber Schmerz ist seiner Natur nach abstoßend. Infolgedessen tendieren Meditierende dazu, den Geist zu verengen und zu verhärten, damit sie den Schmerz weiter beobachten können. Weder bemerken sie die Verhärtung des Geistes, noch erkennen sie klar, wann sie auftritt. Schließlich entwickeln sie genug Konzentration (fixierte Aufmerksamkeit), um den Schmerz zu überwinden. Allerdings geschieht dies durch Unterdrückung und Verengung des Geistes.

Man kann klar beobachten, dass die Machtfährte Untersuchen der Erfahrungen den Geist reinigt, indem man alles akzeptiert, was im Augenblick geschieht, ohne kämpfen, kontrollieren oder auch nur in irgendeiner Form stören zu wollen. Liebende

Liebende Akzeptanz der Gegenwart und Geduld sind der Weg zu Nibbana.

Akzeptanz der Gegenwart und Geduld (die im Englisch-Wörterbuch als »frei sein von Abneigung« definiert wird) sind der Weg zu Nib-

bana. Nibbana erreicht man nicht durch Konzentration, Verengung, Unterdrückung und Verdrängung.

## Die fünf Fähigkeiten

Weiterhin, Udayin, habe ich meinen Schülern den Weg zur Entfaltung der fünf Fähigkeiten verkündet. Da entwickelt ein Mönch die Fähigkeit des Glaubens, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt.«

Majjhima Nikaya 77, 18

Die Fähigkeit des Glaubens wird auch Fähigkeit des Vertrauens genannt. Sobald man den Schmerz des Lebens loslassen möchte, wächst die Neugier, und man sucht sich einen Meditationslehrer. Wenn man das Glück hat, einen kompetenten Lehrer zu finden, wird man bald kleine Veränderungen in der Wahrnehmung der Welt erkennen. Durch die Praxis beginnt das Vertrauen zu wachsen. Schließlich wird die Begeisterung für die Praxis so groß, dass man mehr üben möchte.

»Er entwickelt die Fähigkeit der Energie, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt.«

Majjhima Nikaya 77, 18

Wenn das Vertrauen zunimmt, entwickelt man auf natürliche Weise mehr Energie für die Praxis. Man beginnt, ein bisschen länger zu meditieren, und der Geist wird etwas klarer. Für den Anfänger ist es empfehlenswert, nicht weniger als 45 Minuten in Meditation zu sitzen. Wenn die Meditation jedoch gut ist, sollte man sie so lange durchführen, wie dieser Zustand anhält. Eine gute Meditation kann eine Stunde, eine Stunde und zehn Minuten oder noch länger dauern. Es ist gut, zunehmend länger zu meditieren und sich keine Sorgen darüber zu machen, dass man zu sehr an der Meditation haften könnte. Die einzige Möglichkeit, daran anzuhängen, besteht darin, über die Meditation nachzudenken anstatt korrekt zu üben. Es ist in Ordnung, lange zu meditieren, solange man sich körperlich keinen Schaden zufügt und genug Bewegung hat. Eine Stunde oder zwei oder drei Stunden in Meditation zu sitzen, ist nur dann in Ordnung, wenn man so lange bequem sitzen kann. Wenn man so sitzt, dass jedes Mal Beschwerden auftreten, fügt man sich unnötig Schmerzen zu. Das ist nicht ratsam, denn die Sitzhaltung sollte bequem sein. Man kann ruhig einen Hocker oder Stuhl benutzen, solan-

ge man sich nicht anlehnt. Denn Anlehnen führt zu Schläfrigkeit und Stumpfheit, aber nicht zu einer guten Meditation!

Je mehr Vertrauen man hat, desto mehr Energie entwickelt man also für die Praxis. Die Begeisterung nimmt dann natürlicherweise auch zu.

»Er entwickelt die Fähigkeit der Achtsamkeit, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt.«

Majjhima Nikaya 77, 18

Wenn die Energie zunimmt, werden Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auch stärker. Das ist ein ganz natürlicher, nicht erzwungener Vorgang. Schauen wir uns einmal den Geist einer normalen Person wie du und ich an. Was man vorfindet, ist ein Grashüpfer-Geist, ein Schmetterlings-Geist oder, wenn man so will, ein verrückter Affen-Geist. Er ist immer in Bewegung, springt ständig umher, verändert seine Fantasien und Impulse in jedem Augenblick. Der Geist ist Opfer von Reizen und seiner eigenen gefühlsmäßigen Reaktionen darauf. Und zwar *reagiert* er so, wie er immer auf einen bestimmten Reiz antwortet. Es ist eine Kette von Assoziationen, Hoffnungen, Befürchtungen, Erinnerungen, Fantasien und Bedauern, die ständig durch den Geist schwirrt und von Erinnerungen an die äußere Welt ausgelöst wird. Der Geist ist blind, kommt nie zur Ruhe und ist nie zufrieden bei seiner Suche nach Vergnügen und Befriedigung. Es ist nicht verwunderlich, dass er so verrückt und mit Unzufriedenheit gefüllt ist und als rastloser, verrückter Affe beschrieben wird, der im endlosen Dschungel bedingter Ereignisse auf der Suche nach zufriedenstellender Frucht von Ast zu Ast springt.

Wenn man zu meditieren beginnt, läuft der Geist in alle Richtungen und bleibt für lange Zeit dem Meditationsobjekt fern. Manchmal braucht man sogar zwei bis drei Minuten, bevor

man das erkennt. Man lässt dann sanft los, löst die Spannung im Kopf, beruhigt den Geist und richtet die Aufmerksamkeit erneut auf den Atem. Das ist ganz natürlich, weil es der Geist gewohnt ist, nach Belieben überallhin zu eilen. Wenn sich die Praxis aber entwickelt und man die Bewegungen des Geistes schneller erkennen und loslassen kann, wird die Achtsamkeit immer schärfer. Der Geist mag dann nur für eine Minute der Atembetrachtung fernbleiben, bevor man es bemerkt. Man lässt dann los, entspannt den Geist und kehrt zur Atembetrachtung zurück. An diesem Punkt beginnt der Geist, länger beim Atem zu bleiben, vielleicht für 30 Sekunden, bevor er erneut abschweift. Inzwischen kann man aber besser erkennen, wann der Geist wegläuft. Die Achtsamkeit wird schärfer, und man kann verfolgen, was der Geist tut. Wenn also das Vertrauen wächst, nimmt die Energie zu, und schließlich entwickelt sich die Aufmerksamkeit des Geistes ganz natürlich.

Man lässt los, entspannt den Geist und kehrt zur Atembetrachtung zurück.

»Er entwickelt die Fähigkeit der Sammlung, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt.«

Majjhima Nikaya 77, 18

Wenn man seine Achtsamkeit auf die Gegenwart verbessert, bleibt der Geist auf natürliche Weise viel länger beim Meditationsobjekt. Die meisten Menschen würden das Konzentration nennen, aber das ist nicht genau. Der Geist ist nicht auf das Meditationsobjekt fixiert, sondern sehr ruhig, entspannt und gesammelt und bleibt sehr gut bei der Atembetrachtung. Dann entsteht große Freude, und der Körper fühlt sich sehr leicht an und scheint zu schweben. Wenn die Freude abklingt, kommt ein starkes Gefühl von Ruhe, Gleichmut und Wohlbefinden auf. Weil

man jedoch sehr aufmerksam ist, verwickelt man sich nicht in diese Gefühle. Wenn man dagegen anfängt, darüber nachzudenken und im Kopf zu formulieren, wie schön der Zustand ist und wie sehr man ihn mag, verliert man ihn und wird meist schläfrig. Das liegt daran, dass man an diesen Gefühlen festhält und abschweift, ohne zur Atembetrachtung zurückzukehren. Die Achtsamkeit schwindet, wenn man zu denken beginnt und die Empfindungen innerlich verbalisiert und diese Empfindungen und Gedanken kontrollieren möchte. Das geschieht auch, wenn man Freude und Ruhe ersehnt. Dieser Wunsch beansprucht den Geist so sehr, dass Rastlosigkeit und Unzufriedenheit aufkommen. Diese Verbindung von Hindernissen blockiert die ganze spirituelle Praxis, denn der Wunsch, dass sich die Dinge in einer ganz bestimmten Art und Weise verhalten mögen, lässt jede spirituelle Entwicklung verebben. Daher muss man achtsamer auf Gedanken über angenehme Gefühle sein. Auf diese Weise wächst mit zunehmendem Vertrauen die Energie, wodurch sich die Achtsamkeit verstärkt, die wiederum die Sammlung und Ruhe des Geistes verbessert und verlängert.

»Er entwickelt die Fähigkeit der Weisheit (oder Verständnis), die zum Frieden und zur Erleuchtung führt. Und so verweilen viele meiner Schüler, nachdem sie die Krönung und Vervollendung direkter Einsicht erreicht haben.«

Majjhima Nikaya 77, 18

Wenn der Geist gelassener und ruhiger wird, ist man in der Lage, die wahre Natur der Dinge zu erkennen. Weisheit entwickelt sich durch die Einsicht, dass die Dinge von alleine entstehen und vergehen. Das wird auch im jhana (Meditationsstufe) deutlich, wenn man zum Beispiel Freude beobachtet. Sie kommt für eine Weile und geht dann wieder. Ebenso Ruhe und Glück:

Sie kommen für eine Weile und gehen dann wieder. Selbst als Anfänger ist man in der Lage, die wahre Natur der Unbeständigkeit zu erkennen, indem man Gedanken aufkommen und wieder verschwinden sieht. Man beobachtet, wie Gefühle und Empfindungen entstehen und wieder vergehen. Man bemerkt auch, dass alles, was entsteht und vergeht, nicht zufriedenstellend ist und dass solche Gefühle und Empfindungen eine Form von Leid sind, insbesondere dann, wenn sie sich anders verhalten, als man es sich wünscht. Wenn man sieht, wie unbefriedigend dieser Prozess wirklich ist, sieht man auch deutlich, dass er unpersönlich ist. Es gibt niemanden, der das Erscheinen und Verschwinden dieser Dinge kontrollieren könnte. Selbst im jhana (Meditationsstufe) hat man keine wirkliche Kontrolle über die Freude, weil sie entsteht, wenn die Bedingungen dafür geeignet sind. Gleichzeitig kann man die Freude nicht zwingen zu bleiben, weil sie vergeht, wenn die Bedingungen dafür gegeben sind. Und das erzeugt mehr Unzufriedenheit, denn Freude ist so ein schönes Gefühl! Auf diese Weise kann man die Daseinsmerkmale, das heißt anicca (Unbeständigkeit), dukkha (Leiden) und Nicht-Ich (anatta), ganz klar erkennen. Das ist der Weg, um Weisheit zu entwickeln, die schrittweise zur Erkenntnis des Bedingten Entstehens führt, und zwar in beiden Richtungen – vorwärts und rückwärts (das schließt Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten mit ein). Es ist eine interessante Beobachtung, dass man die drei Daseinsmerkmale ohne Bedingtes Entstehen erkennen kann, aber nie Bedingtes Entstehen erkennen kann, ohne gleichzeitig die drei Daseinsmerkmale zu sehen (Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich). Wir werden darauf später noch genauer eingehen.



## Die fünf Kräfte

Weiterhin, Udayin, habe ich meinen Schülern den Weg zur Entfaltung der fünf spirituellen Kräfte verkündet. Da entwickelt ein Mönch die Kraft des Glaubens, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt. Er entwickelt die Kraft der Energie, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt. Er entwickelt die Kraft der Achtsamkeit, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt. Er entwickelt die Kraft der Sammlung, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt. Er entwickelt die Kraft der Weisheit, die zum Frieden und zur Erleuchtung führt. Und so verweilen viele meiner Schüler, nachdem sie die Krönung und Vollendung direkter Einsicht erreicht haben.«

Majjhima Nikaya 77, 19

Die fünf Kräfte entsprechen also den oben besprochenen fünf Fähigkeiten. Sie werden Kräfte genannt, weil sie den Geist reinigen und heilsam und gesund machen können.

Wir werden jetzt mit dem Anapanasati Sutta fortfahren.

14. »In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich der Entfaltung von liebender Güte ... von Mitgefühl ... von Mitfreude ... von Gleichmut ... der Meditation über Unreinheit ... der Wahrnehmung von Unbeständigkeit widmen – solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen. In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich der Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem widmen.«

Majjhima Nikaya 118

Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sind als die vier *Brahmaviharas*, die vier *unermesslichen Verweilzustände* oder die *grenzenlosen Geisteszustände* bekannt, weil der Geist in diesen meditativen Zuständen unbegrenzt ist.

Die Meditation über Unreinheit ist für diejenigen geeignet, die eine starke Neigung zu sinnlicher Begierde haben. Man übt sie durch Betrachtung der Elemente und der abstoßenden Natur der Körperteile. Wenn man zum Beispiel eine schöne Person anschaut und sinnliche Gedanken aufkommen, stellt man sich vor, wie begehrenswert diese Person wäre, wenn all ihre inneren Organe nach außen gekehrt wären! Denkt man dann: »Oh! Was für ein hübscher Darm, was für eine hübsche Leber!« Oder: »Wow! Was für eine schöne Galle, was für schönen Eiter und Schleim dieser Mensch hat!« Wie viel Begierde ist dann im Geist? Diese Meditation hilft daher Menschen, die zu Wollust neigen, mehr ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Wahrnehmung von Unbeständigkeit heißt nicht, dass man sich hinsetzt und darüber nachdenkt, wie sich alles verändert. (Man erinnere sich, dass Ruhige Weisheits-Meditation Sehen mit einem stillen und weiten Geist bedeutet.) Es bezieht sich vielmehr auf die Meditationsstufen unendlicher Raum und unendliches Bewusstsein, in denen der Geist erkennt, wie flüchtig geistige und materielle Erscheinungen wirklich sind.

Wir gehen jetzt zum nächsten Abschnitt des Sutta über, der sich mit der Achtsamkeit auf den Atem befasst.

## Achtsamkeit auf den Atem

Ihr Mönche, die Achtsamkeit auf den Atem zu entwickeln und zu üben, ist von großem Vorteil und von großem Nutzen. Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entwickelt und geübt wird, vervollkommenet sie die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt und geübt werden, vervollkommenen sie die sieben Erleuchtungsglieder. Wenn die sieben Erleuchtungsglieder entwickelt und geübt werden, vervollkommenen sie wahres Wissen und Befreiung.«

Majjhima Nikaya 118, 15

Wir sehen, dass die vier Grundlagen der Achtsamkeit in diesem Sutta erwähnt werden und durch die jhanas beziehungsweise durch ruhige und weise Meditationspraxis zustande kommen. Das unterscheidet sich von der gängigen Annahme, dass man die vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht im jhana (Meditationsstufe) erreichen könne. Der Buddha lehrte nur eine Art der Meditation, und zwar samatha oder Ruhe-Meditation beziehungsweise samadhi, das heißt Ruhige Weisheits-Meditation.

16. »Und wie, ihr Mönche, wird Achtsamkeit auf den Atem entwickelt und geübt, sodass sie von großem Vorteil und von großem Nutzen ist?

17. Da geht ein Mönch in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte und setzt sich nieder; die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit gefestigt, atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus.«

Majjhima Nikaya 118

Die Worte »geht er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte« bedeuten, dass man an einen ziemlich ruhigen Ort mit wenig Ablenkungen geht. Geeignet ist ein Ort mit wenig Straßenlärm, mit wenig lauter und anhaltender Musik und wenig Geräuschen von Menschen und Tieren.

Zur Zeit des Buddha haben die meisten Menschen auf dem Boden gesessen. Daher die Formulierung: »... setzt sich nieder; die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet.« Auf dem Boden zu sitzen, kann heute allerdings eine sehr anstrengende und schmerzhaft Erfahrung sein, da die Menschen meist auf Stühlen, Hockern oder Sofas sitzen. Wenn man auf dem Boden sitzen möchte, kann ein Meditationskissen nützlich sein. Es ist in der Tat viel wichtiger zu beobachten, was im Geist vorgeht als mit unangenehmen oder schmerzhaften Empfindungen dazusitzen. Das Sitzen auf dem Boden ist nichts Besonderes. Das Besondere kommt von einem klaren Geist, der so ruhig wie möglich ist. Es ist daher in Ordnung, auf einem Hocker oder Stuhl zu sitzen, wenn das Sitzen auf dem Boden sehr schmerzhaft ist. Es ist jedoch extrem wichtig, sich nicht anzulehnen, wenn man auf einem Stuhl sitzt. Anlehnen ist gut zum Schlafen, aber nicht zum Meditieren! »Den Oberkörper aufgerichtet« bedeutet, mit geradem Rücken ohne Steifheit und Unbequemlichkeit zu sitzen. Bei einem geraden Rücken liegen alle Wirbel genau übereinander. Das gewährleistet, dass die Energie den Rücken ohne Blockaden herauf- und herunterfließen kann. Anlehnen stoppt den Energiefluss und erzeugt Schläfrigkeit. Lehne dich daher bitte nirgendwo an. Wenn man mit der Übung beginnt, ist es der Rücken nicht gewohnt, gerade zu sein, und einige Muskeln können rebellieren und sich beschweren. Mit Geduld und Beharrlichkeit jedoch werden sich diese Muskeln allmählich anpassen und stärker werden.

Es gibt noch einen anderen wichtigen Punkt bei der Sitzmeditation: Man sollte den Körper nicht bewegen. Bitte wack-

le nicht mit den Zehen oder mit den Fingern, bewege nicht die Hände zum Reiben oder Kratzen und verändere bis zum Meditationsende auch nicht die Haltung. Jede Bewegung unterbricht die Kontinuität der Übung, und man muss von vorn anfangen. Einige Meditationslehrer sagen, dass es in Ordnung sei, sich zu bewegen, solange man achtsam ist. Doch wenn man wirklich achtsam ist, ist man auch in der Lage, auf den Geist und seine Abneigung gegenüber bestimmten Empfindungen zu achten und ihn dann entsprechend zu entspannen. Dann gibt es also gar keinen Grund, sich zu bewegen! Achtsamkeit bedeutet, liebevoll anzunehmen, was im Augenblick geschieht, ohne zu versuchen, etwas zu kontrollieren, sich zu widersetzen oder etwas

Wirklich achtsam zu sein, bedeutet, sich zu öffnen und alles, was im Augenblick geschieht, anzunehmen.

zu verändern. Wirklich achtsam zu sein, bedeutet, sich zu öffnen und alles, was im Augenblick geschieht, anzunehmen. Sich während der Meditation zu be-

wegen, zeigt, dass man ganz und gar nicht achtsam ist. Man gibt dem Wunsch nach, sich zu bewegen, und identifiziert sich mit diesem Wunsch. Wenn man also bereit ist, mit der Meditation zu beginnen, muss man unbewegt bleiben und den Geist beruhigen, wenn man abgelenkt wird. So ruhig wie eine Buddhastatue dazusitzen, ist am besten! Die einzige erlaubte Bewegung während der Meditation ist, den Rücken aufzurichten, wenn er sich beugt oder zusammensackt, solange man das nicht zu oft tut.

Die Formulierung »die Achtsamkeit gefestigt« bedeutet, dass man alle weltlichen Angelegenheiten und alle angenehmen Sinneindrücke nicht mehr weiterverfolgt. Man schließt sanft die Augen, und wenn ein Geräusch, Geruch, Geschmack, eine Empfindung oder ein Gedanke ablenkt, bemerkt man es und lässt einfach los. Dann entspannt man die Verengung im Kopf und bringt die Aufmerksamkeit zum Meditationsobjekt zurück.

Die Formulierung »... atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus«, sagt uns, wie wir Achtsamkeit auf den Atem üben. Sich des Atems bewusst zu sein, heißt zu wissen, wann man einatmet und wann man ausatmet. Es bedeutet einfach, seine Aufmerksamkeit zu öffnen und so weit wie möglich auf den Atem zu achten und gleichzeitig die Verengung im Kopf zu entspannen. Das wird später noch genauer erklärt.

## Meditationsanweisungen

A tmet er lang ein, weiß er: ›Ich atme lang ein‹; atmet er lang aus, weiß er: ›Ich atme lang aus‹; atmet er kurz ein, weiß er: ›Ich atme kurz ein‹; atmet er kurz aus, weiß er: ›Ich atme kurz aus.«

Majjhima Nikaya 118, 18

Die Worte »weiß er« heben hervor, dass man die Aufmerksamkeit auf den Atem nicht so stark fokussiert, dass dabei alles andere ausgeschlossen wird. Man *weiß*, wie sich der Atem im Augenblick verhält. Das ist alles! Man weiß einfach, wann man lang und wann man kurz einatmet! Man kontrolliert zu keiner Zeit den Atem. Stattdessen weiß man einfach, was man im Augenblick macht. Wenn man zu stark auf den Atem fokussiert ist oder versucht, sich darauf unter Ausschluss alles Übrigen zu konzentrieren, wird man infolge der falschen Konzentration Kopfschmerzen bekommen. Wenn man das Meditationsobjekt sehr festhält und versucht, den Geist zur Konzentration zu zwingen, oder wenn man jede Ablenkung wegdrückt, entsteht im Kopf eine sehr starke und schmerzhaft Spannung. Diese Spannung

oder Verengung im Kopf tritt auch auf, wenn man versucht, die Meditation zu kontrollieren, indem man alle ablenkenden Gedanken und Gefühle wegstößt und schnell zum Meditationsobjekt zurückhastet. So etwas geschieht bei momentaner Konzentration und jeder anderen Art von Konzentrationstechnik.

Zahlreiche Meditationslehrer vermitteln, die Aufmerksamkeit direkt ins Zentrum der Empfindung zu richten und ihre wahre Natur zu betrachten. Das hat verschiedene Konsequenzen. Zunächst wird der Schmerz größer und damit zu einer Ablenkung. Das liegt an der Anweisung, mit dem Schmerz zu verweilen, bis er schwindet. Unglücklicherweise kann das unglaublich lange dauern. Außerdem muss man seinen Geist anspannen und verhärten, um die Spannung beobachten zu können. Und das geht an Achtsamkeit vorbei. Man entwickelt damit einen Geist, der sich verhärtet, wenn Schmerz auftritt. Das ist ganz natürlich, weil es eine Menge Mut und Kraft erfordert, Schmerz auf diese Weise zu betrachten. Es entsteht eine Art Abneigung, und die Verhärtung des Geistes wird nicht als *anicca*, *dukkha* und *anatta* wahrgenommen. Daher kann diese Unterdrückung eine Verhärtung des Charakters bewirken, selbst wenn man nicht meditiert, und das führt dann zu echten Problemen. Der Geist tendiert dazu, kritisch und bewertend zu werden, und die Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch erschwert. Viele Menschen sagen, sie bräuchten nach der Praxis solcher Meditationsarten ein Liebende-Güte-Retreat, weil sie festgestellt haben, dass sie Dinge sagen und tun, die für andere nicht angenehm sind. Wenn das geschieht, muss man sich natürlich fragen, ob das eine Meditationstechnik ist, die zum eigenen und zum Glück der anderen führt. Wenn die Antwort »ja« ist, warum sollte man dann eine andere Meditationsart benötigen, um die Gedanken ins Gleichgewicht zu bringen?

Schließlich gelingt es, die Abneigung durch Konzentration zu unterdrücken, was die meisten Meditationslehrer als richtige Methode ansehen. Die Methode des Buddha war dagegen, niemals etwas zu unterdrücken, sondern den Geist zu öffnen und zu erweitern und alles zuzulassen, was im Augenblick geschieht. Wenn also körperlicher Schmerz auftritt, nimmt man zunächst einmal zur Kenntnis, dass der Geist zu dieser Empfindung gewandert ist, lässt alle Gedanken in Bezug auf diese Empfindung los, öffnet den Geist sowie die um die Empfindung geballte, mentale Faust. Man lässt die Empfindung ohne geistigen Widerstand oder Abneigung dagegen einfach da sein. Man sagt sich selbst: »Mach dir nichts draus, es ist in Ordnung, dass dieser Schmerz da ist.« Dann entspannt man die Verengung im Kopf ... fühlt, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird ... und richtet die Aufmerksamkeit dann wieder auf das Meditationsobjekt, das heißt auf den Atem.

Die Methode des Buddha war,  
den Geist zu öffnen, zu  
erweitern und alles zuzulassen,  
was im Augenblick geschieht.

Eine Wahrnehmung wie Schmerz wird intensiver, wenn man sich vom Nachdenken darüber vereinnahmen lässt. Schließlich kann man es nicht mehr aushalten und meint, sich bewegen zu müssen. Dieses innere Verbalisieren oder Nachdenken über die Empfindung und der Wunsch, dass sie aufhören möge, kommen von der Identifikation damit. Dieses Verwickeltsein, ... Versuchen zu kontrollieren, ... Kämpfen mit der Empfindung, ... Sichwidersetzen und so weiter sind ein nur Kampf mit dem Dhamma (Wahrheit des Augenblicks). Wenn man kämpft, zu kontrollieren versucht oder den Geist gegenüber dem Dhamma des Augenblicks verhärtet, fügt man sich unnötig Leid und Schmerz zu. Eine andere Art, gegen den Dhamma zu kämpfen, ist es, die Empfindung persönlich zu nehmen. Das verschlim-



mert den Schmerz. Man muss daher lernen, sich zu öffnen und den Augenblick liebend zu akzeptieren, ohne sich damit zu identifizieren und als »Ich bin das« zu verstehen, ohne darüber nachzudenken und ohne innerlich zu verbalisieren. Dann erlangt man Ruhe, Gelassenheit des Geistes, Gleichmut, volles Bewusstsein und Achtsamkeit.

Der Buddha hat uns für die Meditation sowie für den Alltag drei Handlungsweisen gelehrt: **Liebe, wo du dich befindest. Liebe, was du gerade tust. Liebe, mit wem du zusammen bist.** Diese einfachen Anweisungen erlauben uns, die Gegenwart ganz anzunehmen. »**Liebe, wo du dich befindest**«, bedeutet zu akzeptieren, dass die Meditation nicht immer so ist, wie wir sie gerne hätten. »**Liebe, was du gerade tust**«, bedeutet, den Geist zu öffnen und allem, was gerade geschieht, zu erlauben, da zu sein, ohne daran zu haften. Ein gutes Akronym dafür ist: DROPSS. *Don't Resist or Push, Soften and Smile* – Leiste keinen Widerstand, wende keinen Druck an, werde sanfter und lächle! Das heißt, sich nicht zu widersetzen oder seinen Impulsen

Leiste keinen Widerstand,  
wende keinen Druck an,  
werde sanfter und lächle!

Nachdruck zu verleihen, was auch immer geschieht, sondern den Geist geschmeidig zu machen, zu öffnen und die Dinge hinzunehmen. »**Liebe, mit wem du zusammen bist**«, bedeutet, sich selbst genug zu lieben, um alle Anhaftungen, die Schmerz in Körper und Geist verursachen, zu erkennen und loszulassen. Die Einsicht, dass man sich selbst schadet, ist sehr wichtig. Wenn man sich wirklich liebt, wird man den Schmerz und den Kummer sehen und liebevoll loslassen, indem man das Nachdenken darüber loslässt. So lässt man das Anhaften und die Ich-Identifikation los.

18. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei den ganzen Körper empfinden‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei den ganzen Körper empfinden.‹«

Majjhima Nikaya 118

Dieser Teil des Sutta bedeutet, sich beim Ein- und Ausatmen bewusst zu sein, wann die Atmung einsetzt und wann sie endet. Man braucht den Geist nicht so sehr zu fokussieren oder sich extrem auf den Atem zu konzentrieren. Man *weiß* einfach, wie sich der Atem im Moment verhält. Die Achtsamkeit ist scharf genug, um zu wissen, wie sich der Atem in jedem Augenblick verhält, *ohne ihn in irgendeiner Weise zu kontrollieren*. Lass den Atem und das Bewusstsein einen ganz natürlichen Vorgang sein.

18. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei die Körperfunktion beruhigen‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei die Körperfunktion beruhigen.‹«

Majjhima Nikaya 118

Dieser einfache Satz ist der *wichtigste Teil* der Meditationsanweisungen. Er besagt, die Anspannung, die im Kopf zusammen mit jeder geistigen Regung entsteht, zur Kenntnis zu nehmen und beim Ein- und Ausatmen loszulassen. Dann fühlt man, wie sich der Geist öffnet, erweitert, entspannt und ruhig wird. Wenn man bemerkt, dass sich der Geist von der Atembetrachtung entfernt, lässt man die Ablenkung los, entspannt die Verengung im Kopf, fühlt, wie sich der Geist öffnet, erweitert, entspannt, ruhig und klar wird. Dann bringt man den Geist sanft zur Atembetrachtung zurück und entspannt, erweitert und beruhigt die Verengung in Kopf und Geist beim Einatmen ... und man entspannt, erweitert und beruhigt die Spannung in Kopf und Geist

beim Ausatmen. Sollte zum Beispiel ein Gedanke aufkommen, lässt man ihn einfach los. Man verfolgt ihn nicht weiter, selbst wenn man mitten im Satz ist. Man lässt den Gedanken einfach sanft los. Wenn die Ablenkung eine Empfindung ist, öffnet man den Geist und lässt die Abneigung gegenüber der Empfindung los, dann öffnet und erweitert man den Geist und bringt die Aufmerksamkeit zum Atem zurück.

Dieses Öffnen, Erweitern und Loslassen der Verengung im Kopf ist in Wirklichkeit ein Loslassen der subtilen »Ich-Identifikation«, die sich an alles haftet, sobald es entsteht. Wenn man also die Spannung loslässt, lässt man die Unwissenheit los, die zur Wiedergeburt führt.

Wenn diese Meditationsanweisungen genau befolgt werden, wird kein »Zeichen« oder »nimitta« im Geist erscheinen (das heißt kein Licht oder andere vom Geist selbst produzierte Objekte, die bei den Konzentrations-Methoden auftreten). Der Geist wird auf natürliche Weise ruhig. Man muss ihn nicht zwingen, durch starke Konzentration beim Meditationsobjekt zu bleiben, was Spannung und Schmerz im Kopf erzeugt. Und man beginnt zu erkennen, dass alle Erscheinungen unbeständig (anicca), unbefriedigend (dukkha) und ohne Ich (anatta) sind.

Wenn man Ruhige Weisheits-Meditation übt, ist man sich also des Einatmens und gleichzeitig der Entspannung der Verengung in Kopf und Geist bewusst. Ebenso ist man sich des Ausatmens und gleichzeitig der Entspannung der Verengung in Kopf und Geist bewusst. Am Anfang ist es in Ordnung, wenn man einen Atemzug verpasst. Man sollte nicht unnötig Druck auf sich ausüben und die Übung dann vielleicht für sehr schwierig halten. In Wirklichkeit ist es eine unglaublich einfache Übung und eine mühelose Art, den Geist zu entwickeln. Wenn man also gelegentlich versäumt, die Ein- oder Ausatmung wahrzunehmen, lässt man einfach los und beobachtet den nächsten Atemzug.

Sehr einfach, oder nicht? Zu Anfang mag es scheinen, als ob der Atem sehr schnell und schwer zu beobachten sei. Im Laufe der Zeit wird die Übung jedoch leichter, und man versäumt nicht so viele Atemzüge. Schließlich ist es ein schrittweises Training. Man braucht nicht übermäßigen Druck auf sich auszuüben. Man entspannt sich einfach in die Meditation hinein.

Bei Ruhiger Weisheits-Meditation wird der Atem nicht subtil und schwierig zu beobachten. Wenn das geschieht, konzentriert man sich zu sehr auf den Atem. Außerdem lockert man die Spannung im Kopf nicht ausreichend. Wenn der Atem zu verschwinden scheint, fokussiert man seine Konzentration und beruhigt den Geist nicht genug. Die jhanas (Meditationsstufen) erscheinen von selbst, sobald der Geist ruhig und friedlich wird. Man muss keinen Druck ausüben, sich zwingen oder sich mit einem fixierten Geist konzentrieren. Der Buddha hat eine ganz natürliche Meditationsweise gelehrt, die für jeden Charakter geeignet ist.

19. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei Freude empfinden‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei Freude empfinden.‹«

Majjhima Nikaya 118

Dies bezieht sich auf die ersten beiden jhanas (Meditationsstufen). Die Beschreibung dieser Stufen ist eine feste Formulierung, die in den Suttan oft wiederkehrt.<sup>4</sup> Schauen wir sie uns einmal an:

»Abgeschieden von Sinnesvergnügen ...«

Majjhima Nikaya 77, 25

4 Siehe zum Beispiel Mahasakuludayi Sutta (Nummer 77) und Anupada Sutta (Nummer 111). Beide Suttan stehen im Majjhima Nikaya.

Zu Beginn der Meditation schließt man seine Augen und ist damit vom Sinnesvergnügen Sehen abgeschieden. Wenn ein Geräusch den Geist ablenkt, geht man darauf nicht ein und denkt nicht darüber nach, ob man es mag oder nicht. Man lässt es einfach los ... öffnet die mentale Faust um das Geräusch herum ... entspannt die Verengung im Kopf, fühlt, wie der Geist ruhig wird ... und lenkt die Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt, das heißt auf den Atem, zurück. Beim Einatmen entspannt man die Verengung im Kopf, fühlt, wie sich der Geist öffnet, erweitert und ruhig wird. Beim Ausatmen entspannt man die Verengung im Kopf und fühlt, wie sich der Geist öffnet, friedlich und ruhig wird. Man bleibt beim Atem und entspannt den Geist, bis die nächste Ablenkung auftaucht.

Genauso geht man mit Riechen, Schmecken, körperlichen Empfindungen, Gedanken und jeder Art von Sinneseindrücken vor, die den Geist vom Atem ablenken. Jede Ablenkung durch die Sinne lässt man los, entspannt die mentale Faust um die Ablenkung herum ... lockert die Verengung im Kopf ... öffnet und erweitert den Geist ... und bringt die Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Es spielt keine Rolle, wie oft eine Ablenkung durch die Sinne auftritt. Man erlaubt ihr in jedem Fall, da zu sein. Man erinnert sich einfach daran loszulassen ... die Verengung im Kopf zu lockern, zu fühlen, wie sich der Geist erweitert, und dann zur Atembetrachtung zurückzukehren.

»... abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen ...«

Majjhima Nikaya 77, 25

Wenn der Geist von der Atembetrachtung abgelenkt wird und beginnt, über die auftretenden Gefühle und Empfindungen nachzudenken, tendiert er dazu, sie entweder zu mögen oder nicht. Dieses Nachdenken und der Versuch, die Empfindun-

gen durch Nachdenken zu kontrollieren, macht sie intensiver, und der Schmerz nimmt folglich zu. Der Geist-Körper-Prozess besteht aus fünf Anhaftungsgruppen oder Aggregaten: Körper, Gefühle (mentale und physische), Wahrnehmung (Erkennen), Geistesformationen (oder Gedanken oder freier Wille) und Bewusstsein. Man kann also klar erkennen, dass Gefühle und Gedanken zwei verschiedene Dinge sind. Leider haben wir alle die Gewohnheit entwickelt, unsere Gefühle wegzudenken. Aber das macht sie nur stärker, und dadurch entstehen mehr Schmerz und Leid.

Bei der Meditationsmethode des Buddha muss man diese alte Gewohnheit zu denken verstehen und ablegen. Wenn man etwas empfindet, egal, ob körperlich oder emotional, öffnet man zuerst die feste mentale Faust um die Empfindung ... entspannt die Verengung im Kopf ... fühlt, wie sich der Geist erweitert und dann ruhig wird, ... und bringt die Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Wenn man so vorgeht, sieht man die wahre Natur des Gefühls: Es war zunächst nicht vorhanden ... und ist dann von alleine gekommen. Das bedeutet Veränderung oder Unbeständigkeit. Man hat sicher nicht eine unangenehme Empfindung gebeten zu kommen, noch wollte man zornig, traurig, ängstlich, bedrückt, voll Zweifel oder was auch immer sein. Diese Gefühle kommen von alleine, ohne dass man es sich wünscht. Und sie dauern so lange an, wie sie wollen. Je mehr man sie zu kontrollieren oder gegen sie anzukämpfen versucht, desto länger bleiben sie und werden sehr viel stärker. Denn wenn man ein Gefühl zu kontrollieren versucht, identifiziert man sich damit als sein Eigenes. Man neigt dazu, darüber nachzudenken, wie sehr es schmerzt, woher es kommt, warum es einen gerade jetzt belästigt. »Oh, ich hasse dieses Gefühl und will, dass es aufhört.«

Jeder Gedanke über das Gefühl ist eine Identifikation damit. Jedes Mal, wenn man sich dem, was im Augenblick geschieht,

zu widersetzen versucht, kämpft man mit dem *Dhamma des Augenblicks*. Wenn ein schmerzhaftes oder selbst ein angenehmes Gefühl auftritt, ist die Wahrheit – es ist da. Jeder Widerstand, jeder Versuch, es zu kontrollieren, jeder Wunsch, dass es verschwindet, oder jeder Kampf dagegen erzeugt nur mehr Leid. Wenn ein Gefühl aufkommt, öffnet man den Geist ... lässt den Wunsch los, es zu kontrollieren, ... nimmt liebevoll an, dass es da ist, und lässt es einfach da sein. Leiste keinen Widerstand, wende keinen Druck an, werde sanfter und lächle! (Don't Re-

Leiste keinen Widerstand,  
wende keinen Druck an,  
werde sanfter und lächle!

sist or Push, Soften and Smile.)  
DROPSS ist der Schlüssel zu einem akzeptierenden und offenen Geist, der zur Entwicklung von

Gleichmut führt. Jeder noch so geringe Widerstand oder jede noch so geringe Anspannung zeigen an, dass man sich weiterhin damit identifiziert und daran anhaftet.

Nehmen wir einmal an, ein Freund würde dich am frühen Morgen beschimpfen, nachdem du zur Arbeit gegangen bist. Was geschieht mit deinem Geist? Wenn du wie die meisten Menschen reagierst, schimpfst du zurück, weil du aufgebracht bist und zum Kämpfen neigst. Woran denkst du, nachdem der Freund weggegangen ist? Was du gesagt hast ... was dein Freund gesagt hat ... was du hättest sagen sollen ... dass es gerechtfertigt ist, dich jetzt so zu fühlen und so zu reagieren ... dass er Unrecht hat ... und immer so weiter. Dein Zorn ist stark, und manche Gedanken haften an diesem Gefühl an.

Nach einer Weile lenkst du dich mit anderen Aktivitäten ab. Aber der Zorn ist noch da, und wenn jemand mit dir spricht, ist es gut möglich, dass du dich über deinen Freund beschwerst, der dich beschimpft hat. In dem Moment gibst du deine Unzufriedenheit und deinen Zorn an einen anderen Menschen weiter, was diesen negativ beeinflusst. Im Tagesverlauf kommen

die Gefühle und Gedanken, an denen du festhältst, gelegentlich zurück. Diese Gedanken sind wie eine Tonbandaufnahme und wiederholen sich in der gleichen Reihenfolge und mit genau denselben Worten. Am Ende des Tages hast du dich dann so weit abgelenkt, dass das Gefühl nicht mehr so häufig auftritt. Dann kommt die Zeit zu meditieren und den Geist zu reinigen. Und was erscheint? Der Zorn und die damit verbundenen Gedanken! Da sind sie also wieder. Dieses Mal verwickelst du dich aber nicht in diese Gefühle und Gedanken, sondern beginnst, sie loszulassen. Du erkennst, dass die Gedanken das Gefühl verstärken, und beginnst, den Geist zu besänftigen. Mach dir nichts draus, es ist nicht so wichtig ... werde sanfter ... lass los ... öffne den Geist und den festen mentalen Knoten um die Gedanken herum ... lass die Abneigung gegen das Gefühl los ... fühle, wie der Geist beginnt, sich zu erweitern, und entspanne ... lockere die Verengung im Kopf ... fühle, wie der Geist ruhig wird, ... was für eine Erleichterung! Gehe sanft zur Atembetrachtung zurück ... lockere die Verengung im Kopf beim Einatmen ... entspanne die Verengung im Kopf beim Ausatmen ... fühle, wie sich der Geist öffnet, erweitert und ruhig wird.

Dann kommt der Zorn wieder zurück, und du folgst derselben Methode ... lässt ihn einfach da sein, ohne dich ins Nachdenken darüber zu verwickeln ... öffnest und entspannst den geistigen Zugriff ... lockerst die Anspannung im Kopf ... und bringst die Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurück. Es spielt keine Rolle, wie oft der Geist zum Zorn zurückkehrt. Man behandelt ihn immer gleich. Man nimmt das Gefühl nicht persönlich, wenn man es einfach da sein lässt. Man identifiziert sich folglich nicht damit. Heißt das nicht, die wahre Natur des Gefühls zu erkennen? Vorher war das Gefühl nicht da, aber jetzt ist es vorhanden. Das bedeutet Unbeständigkeit. Wenn dieses Gefühl entsteht, drängt es Ruhe und Frieden beiseite. Das ist



auf jeden Fall schmerzhaft und eine Art Leiden. Wenn man das Gefühl einfach da sein lässt, ohne sich darin zu verwickeln und darüber nachzudenken, seinen Geist öffnet und die Spannung löst, erfährt man zu dieser Zeit die Natur des Nicht-Selbst. Durch Ruhige Weisheits-Meditation erkennt man also die drei Daseinsmerkmale: Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ich.

Wenn man den Geist weiter lockert und jede Ablenkung loslässt, wird die Anhaftung immer schwächer. Schließlich hat sie nicht mehr genug Kraft, um noch einmal zum Vorschein zu kommen. An dieser Stelle füllt sich der Geist mit Erleichterung und Freude. *Dieses Loslassen der Anhaftung ist mit »abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen« gemeint.* Wenn man loslässt und Freude aufkommt, hält sie eine Zeit lang an. Dadurch wird der Geist sehr ruhig und friedlich und bleibt gern beim Meditationsobjekt. Wenn das wiederholt vorkommt, wird der Geist auf natürliche Weise ruhig und gesammelt, und man beginnt, Gleichmut und geistiges Gleichgewicht zu entwickeln.

»... tritt der Mönch in das erste jhana (Meditationsstufe) ein, das von gerichteten und stützenden Gedanken begleitet wird, und verweilt darin mit Freude und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.«

Majjhima Nikaya 77, 25

Alle diese genannten Faktoren bilden schließlich, was gewöhnlich das erste jhana (Meditationsstufe) genannt wird. Zu diesem Zeitpunkt können noch einige sehr wenige wandernde Gedanken vorhanden sein. Wenn der Geist von der Atembetrachtung abschweift und man den Geist entspannt, bemerkt man sie sehr schnell. Man lässt sie einfach los ... und löst die Spannung, bevor man zur Atembetrachtung zurückkehrt. Manche Meditati-

onslehrer nennen das anfängliche Konzentration. Sie betrachten die Meditation allerdings vom Blickwinkel der Konzentration statt der Ruhigen Weisheits-Meditation.

»Gerichtete und stützende Gedanken« bezieht sich auf den denkenden Geist und diskursives Denken (wandernde Gedanken). Einige Übersetzungen sprechen von Nachdenken und Erwägen. Gerichtetes Denken kann noch in jedem der jhanas (Meditationsstufen) vorhanden sein. Der Unterschied zwischen gerichteten und wandernden Gedanken ist jedoch, dass wandernde Gedanken verfolgen, was in der Vergangenheit passiert ist oder in der Zukunft geschehen könnte oder – wie im Tagtraum – was man sich wünscht. Gerichtetes Denken bezieht sich dagegen auf das Geschehen im Augenblick. Es beobachtet zum Beispiel, dass sich der Geist gerade sehr glücklich fühlt oder sehr ruhig ist oder der Körper momentan reglos und friedlich ist. Man kann »gerichtete und stützende Gedanken« aber auch noch in einer anderen Weise verstehen. Gerichtete Gedanken beziehen sich dann auf den Geist, der bemerkt, wann er abgelenkt wird, und die Aufmerksamkeit zum Atem zurückbringt. Stützende Gedanken bezeichnen den Geist, der bei der Atembetrachtung bleibt, ohne abzuschweifen.

Wenn der Geist für immer längere Zeit auf dem Meditationsobjekt bleiben kann, werden Erleichterung und Freude ziemlich stark werden. Man fühlt sich, als ob man lächeln würde, denn Freude ist eine so angenehme Empfindung in Körper und Geist. Körper und Geist fühlen sich zu der Zeit sehr leicht an, fast als würde man schweben. Das ist eine ziemlich schöne und angenehme Erfahrung. Einige Meditationslehrer sagen, dass man an der Freude nicht anhaften solle. Deshalb werden ihre Schüler ängstlich und versuchen, die Freude wegzustoßen, damit sie keine Möglichkeit haben, daran festzuhalten. Das sollte man jedoch nicht tun, denn die Aufgabe besteht bei jedem

Gefühl – sei es angenehm, unangenehm oder neutral – darin, bei der Atembetrachtung zu bleiben, den Geist zu öffnen und zu entspannen.

Wenn der Geist von einem Gefühl abgelenkt wird, lässt man es einfach da sein, entspannt die Verengung im Kopf, fühlt, wie sich der Geist öffnet und erweitert, und kehrt dann zur Atembetrachtung zurück. Anhaften oder Begehren kommen vom Wollen oder Nicht-Wollen dessen, was im Augenblick geschieht, während Festhalten das Nachdenken darüber ist. Man haftet nicht an, wenn man alles, was geschieht, einfach da sein lässt und zum Meditationsobjekt zurückkehrt. Wenn die Freude abklingt, wird der Geist sehr ruhig, friedlich und angenehm. Es ist dieses angenehme Gefühl von Ruhe und Frieden, das »*Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden ist*« genannt wird. Anfangs kann man in dieser Meditationsstufe zehn oder fünfzehn Minuten verweilen, mit Übung auch länger. Das ist das erste jhana (Meditationsstufe), und man erreicht es, wenn man Sinnesindrücke und unheilsame Gewohnheiten oder Geisteszustände, die den Geist ablenken, für einige Zeit loslassen kann.

Wenn man die Ruhe dieses jhana erfahren hat, beginnt man, die Gründe für das Meditieren zu verstehen. Der Geist ist dann gesammelt, glücklich, kaum abgelenkt und friedvoller denn je. Begeistert von dieser Erfahrung, möchte man sie nun bei jeder Sitzung wiederholen. *Doch:* Der Wunsch nach diesem ruhigen Geisteszustand verhindert sein Erscheinen! Man übt dann umso intensiver und strengt sich noch mehr an. Leider wird der Geist dann immer rastloser und unruhiger. Die Ursache ist der Wunsch, dass etwas ganz Bestimmtes eintreten möge. Wenn das ausbleibt, bemüht man sich noch stärker und versucht, die Ruhe herbeizuzwingen.

Im Ergebnis erreicht man diese ruhige Meditationsstufe dann nicht, weil man an dem Wunsch festhält, dass sich die Dinge der

eigenen Vorstellung entsprechend verhalten sollen. Durch den Wunsch entfernt man sich von der Gegenwart und versucht, den nächsten Augenblick so zu gestalten, wie man es will. Wenn dieser Moment dann anders wird, versucht man es noch stärker. Dieser ruhige Geisteszustand folgt jedoch anderen Regeln. Man entspannt sich also einfach, lässt den starken Wunsch los, beruhigt sich und hört auf zu erwarten, dass sich die Dinge den eigenen Wünschen und Vorstellungen gemäß verhalten. Nach der ersten Erfahrung von jhana (Meditationsstufe) kann der Geist bei der nächsten Meditationssitzung ziemlich aktiv sein. Die Achtsamkeit ist jedoch geschärft und kann schnell erkennen, wann der Geist abschweift. Dann lässt man die Ablenkung los, öffnet den Geist und bringt die Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Man beruhigt und öffnet den Geist beim Einatmen, beruhigt und lockert den Geist beim Ausatmen ... Nach nicht allzu langer Zeit wird der Geist wieder zur Ruhe kommen und die Freude finden. Wenn sie abklingt, wird man wieder das angenehme Glücksgefühl und einen ruhigen und leichten Geist empfinden.

Zu diesem Zeitpunkt ist man noch an alle fünf Anhaftungsgruppen gebunden. Man kann immer noch Geräusche hören oder Empfindungen spüren. Beispielsweise bemerkt man es, wenn eine Stechmücke auf der Haut landet. Das kann einige Gedanken über diese Stechmücke auslösen, man erkennt aber schnell, dass sie eine Ablenkung sind, und lässt sie los ... man lockert die Spannung in Kopf und Geist und geht dann sanft zur Atembetrachtung zurück.

Wenn man den Geist weiter beim Ein- und Ausatmen öffnet und beruhigt, erreicht man schließlich eine Stufe, auf der keine abschweifenden Gedanken mehr vorkommen. Die Freude ist etwas stärker und dauert etwas länger. Wenn sie abklingt, ist das angenehme Glücksgefühl intensiver, und der ruhige Geist weilt stärker bei der Atmung. Dieser Zustand wird wie folgt beschrieben:

»Wiederum tritt der Mönch mit der Beruhigung gerichteter und stützender Gedanken in das zweite jhana ein, das von Selbstvertrauen und Einheit des Geistes ohne gerichtete und stützende Gedanken begleitet wird, und verweilt darin mit Freude und Glückseligkeit, die aus seiner Sammlung entstanden sind.«

Majjhima Nikaya 77, 26

Die Beruhigung von gerichteten und stützenden Gedanken bedeutet, dass der Geist zu dieser Zeit sehr ruhig ist und recht zuverlässig beim Meditationsobjekt bleibt. Es gibt keine abschweifenden Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft. Es können allerdings noch beobachtende Gedanken vorhanden sein. Man erinnere sich, dass echte Meditation ruhige und offene Beobachtung ist. Es gibt noch Körperempfindungen, da alle Sinne arbeiten. Wenn aber beispielsweise ein Geräusch auftritt, bewegt oder erschüttert es den Geist nicht. Man weiß, woher es kommt und was es bedeutet. Das Selbstvertrauen, das im Sutta erwähnt wird, kommt vom Vertrauen, das man durch wachsende Meditationserfolge gewinnt. Es tritt nicht nur während der Meditation auf, sondern auch im Alltag. Die »Einheit des Geistes« besagt, dass der Geist sehr ruhig ist und nicht umherschweift. Er ist zufrieden bei der Atembetrachtung und öffnet und lockert sich immer weiter beim Ein- und Ausatmen. So werden die ersten beiden jhanas (Meditationsstufen) beschrieben.

Wir kehren jetzt zum Anapanasati Sutta zurück.

19. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei Glück empfinden‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei Glück empfinden.‹«

Majjhima Nikaya 118

Wenn man mit der Meditation fortschreitet und den Geist weiter beruhigt und öffnet, erreicht man schließlich eine Stufe, auf der Freude ein zu grobes Gefühl wird und natürlicherweise nicht mehr auftritt. Das ist immer recht lustig für den Meditationslehrer, wenn der Schüler zu ihm kommt und sagt:

Schüler: »Mit meiner Meditation stimmt etwas nicht!«

Lehrer: »Wie kommst du darauf?«

Schüler: »Ich empfinde keine Freude mehr.«

Lehrer: »Ist das schlecht?«

Schüler: »Nein, natürlich nicht. Dennoch empfinde ich keine Freude mehr. Warum?«

Lehrer: »Fühlst du dich angenehm und ruhiger denn je? Hast du ein starkes Gefühl von Ausgeglichenheit im Geist? Fühlst du dich ganz unbeschwert?«

Schüler: »Ja, all das, aber ich empfinde keine Freude mehr!«

Lehrer: »Gut, mach weiter so. Alles ist in bester Ordnung. Entspanne dich und verlange nicht, dass Freude erscheint, wann du es willst.«

Die Freude klingt von selbst ab, und ein sehr starkes Gefühl von Ausgeglichenheit und Ruhe kommt auf. Man kann noch Geräusche hören, und obwohl der Körper in der Wahrnehmung zu verschwinden scheint, würde man es noch bemerken, wenn man während der Meditation berührt würde. Jedoch wird der Geist davon nicht abgelenkt. Das meint das Sutta im Folgenden mit vollem Bewusstsein:

»Wiederum tritt ein Mönch mit dem Verklingen von Freude, in Gleichmut verweilend, achtsam und klar bewusst, Glück noch mit dem Körper fühlend, in das dritte jhana ein und verweilt darin, wovon edle Menschen sagen: ›Glücklich ist, wer Gleichmut hat und achtsam ist.<«

Majjhima Nikaya 77, 27

Dieser Beschreibung kann man eindeutig entnehmen, dass der Geist im dritten jhana (Meditationsstufe) sehr klar, aufmerksam und ausgeglichen ist. Man ist sich bewusst, was um einen herum vorgeht, aber der Geist bleibt leicht und bequem beim Meditationsobjekt. Aufmerksam (achtsam) und gleichmütig zu sein, ist eine ungewöhnliche Erfahrung, denn diese Meditationsstufe ist das höchste und beste Gefühl, das man bis dahin im Leben hatte. Außerdem haftet man aufgrund des starken Gleichmuts nicht daran an.

Gleichzeitig sind Körper und Geist außergewöhnlich entspannt und ruhig. Welch ein wunderbarer Zustand! Deshalb wird er von edlen Menschen gerühmt. Die Spannung in Kopf und Körper nimmt ab, und Wahrnehmungen beginnen zu verschwinden. Der Grund dafür ist, dass Spannung im Geist Spannung im Körper erzeugt. Doch jetzt ist der Geist so spannungsfrei und angenehm, dass die Spannung in der Körperwahrnehmung auch verschwindet. Wenn das geschieht, wird der Körper so leicht und angenehm, dass es nichts zu fühlen gibt. Allerdings würde man es spüren, wenn einen jemand berühren würde. Das ist die Bedeutung von »achtsam und klar bewusst«. Der Geist weiß, was um ihn herum geschieht, aber er wird nicht gestört oder abgelenkt.

Das ist mit Glück beim Ein- und Ausatmen gemeint. Einige Lehrer von fixierter Konzentrations-Meditation sagen, dass man in diesem jhana weder den Körper noch Sinneseindrücke mehr wahrnehme. Sie behaupten, dass man es nicht mehr bemerken würde, wenn man mit einem Stock geschlagen oder die Haltung der Hände und Füße verändert würde, da der Geist so sehr vom Meditationsobjekt eingenommen sei, dass man kein volles Bewusstsein mehr habe. Das ist aber ganz klar nicht der Fall, wie man feststellt, wenn man die Suttan liest oder Ruhige Weisheits-Meditation übt.

19. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei die Geistesregungen empfinden‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei die Geistesregungen empfinden‹; er übt so: ›Ich will einatmen und dabei die Geistesregungen beruhigen‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei die Geistesregungen beruhigen.‹«

Majjhima Nikaya 118

Wenn man den Geist weiter beruhigt, erweitert und entspannt, vertieft er sich auf natürliche Weise. Schließlich wird die Empfindung von angenehmen Gefühlen im Körper-Geist zu grob, und der Geist wird außergewöhnlich gleichmütig und ausgeglichen. Das wird in den Suttan folgendermaßen beschrieben:

»Mit dem Verklingen von Glück und Schmerz und dem früheren Verschwinden von Freude und Trauer tritt der Mönch in das vierte jhana ein, das aufgrund von Gleichmut weder Schmerz noch Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin.«

Majjhima Nikaya 77, 28

Wenn der Geist sehr still wird, erfährt man tiefe Ruhe und Gleichmut. Man kann noch Geräusche hören und körperliche Empfindungen wahrnehmen, aber der Geist wird davon überhaupt nicht gestört oder bewegt. Hier folgt eine andere Beschreibung dieser Meditationsstufe (jhana):

»Mein gesammelter Geist war gereinigt, klar, makellos, frei von Unzulänglichkeiten, geschmeidig, folgsam, stabil und hatte Unerschütterlichkeit erlangt.«

Dies gibt uns eine Idee, was man auf dieser Meditationsstufe erwarten kann. Der Geist ist außergewöhnlich klar, hell und auf-



merksam. Er kann sogar erkennen, wann eine Ablenkung gerade beginnt zu erscheinen, lässt sie dann los und öffnet, erweitert und beruhigt sich, bevor er zur Atembetrachtung zurückkehrt. »Verklingen von Glück und Schmerz« bedeutet nicht, dass Schmerz oder Glück nicht gelegentlich auftreten. Der Geist ist dann aber so sehr im Gleichgewicht, dass er davon nicht mehr erschüttert wird oder der Ablenkung folgt. An diesem Punkt sieht der Geist genau, wann Schmerz oder Glück aufkommt, aber Gleichmut und Achtsamkeit sind so stark, dass er davon nicht mehr betroffen wird.

»Früheres Verschwinden von Freude und Trauer« bedeutet, dass der Geist die niedrigeren Gefühlsregungen Mögen und Nicht-Mögen losgelassen hat. Alle vorhergehenden jhanas (Meditationsstufen) beinhalten das Loslassen von Gefühlen. Wenn man gerade mit dem Meditationstraining begonnen hat, lässt man sehr grobe Dinge los, die den Geist oft in Unruhe versetzen. Wenn man zu verstehen beginnt, wie man den Geist beruhigt, kann man länger in Meditation sitzen, ohne abgelenkt zu werden. Man lernt dann die anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes und die anderen jhana-Faktoren kennen. Wenn der Geist sich weiter sammelt, verschwindet die anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes. Die Freude wird für eine Weile stärker, wird aber mit der Zeit zu grob und der Geist wird durch sie zu stark bewegt. Daher wendet er sich ganz natürlich dem Meditationsobjekt noch stärker zu, und die Freude klingt von selbst ab. Zu dieser Zeit sind Gleichmut, Glück, Achtsamkeit und ein volles Bewusstsein vorhanden. Alle diese Geisteszustände sind sehr angenehm. Schließlich ist auch Glück ein zu grobes Gefühl, und daher richtet sich der Geist noch stärker auf den Atem und öffnet, erweitert und entspannt sich gleichzeitig noch mehr. Dann beginnen der Atem und die Entspannung des Geistes, miteinander einherzugehen. An-

schließlich klingt das Glück ab und alles, was im Geist zurückbleibt, sind großer Gleichmut, außergewöhnliche Achtsamkeit und Gemütsruhe. Auf diese Weise erfährt und beruhigt man die Geistesregungen. Krishnamurti beschreibt echte meditative Erfahrung folgendermaßen: »Der meditative Geist ist ruhig. Es ist nicht die Ruhe, die sich Gedanken vorstellen können; es ist nicht die Ruhe eines stillen Abends; es ist die Ruhe, die entsteht, wenn Gedanken mit all ihren Bildern und Worten und alle Wahrnehmungen vollständig aufgehört haben. Dieser meditative Geist ist der religiöse Geist – die Religion, die nicht von der Kirche, den Tempeln oder von Gesängen berührt wird.«

20. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei den Geist empfinden‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist empfinden.‹«

Majjhima Nikaya 118

Zu diesem Zeitpunkt wird der Geist sehr ruhig, man bemerkt die kleinste Ablenkung und lässt sie schnell und leicht los. Zuerst lässt der Geist die Verengung los, ... dann geht er zur Atembetrachtung zurück, ... man öffnet, erweitert und beruhigt den Geist beim Einatmen ... und lockert, weitet und entspannt ihn beim Ausatmen.

20. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei den Geist erfreuen‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist erfreuen.‹«

Majjhima Nikaya 118

Auf dieser Meditationsstufe beginnt man, eine feinere und veredelte Art von Freude zu empfinden, die als ein Erleuchtungsglied (pharana piti) beschrieben wird. Im Geist sind friedvolles Glück und Leichtigkeit wie nie zuvor. Das wird als »den Geist

erfreuen« beschrieben, weil es ein so angenehmer Zustand ist. Der Geist ist dann außergewöhnlich erbaut, sehr klar, und die Achtsamkeit ist stärker denn je. Der Gleichmut ist noch ausgeglichener und gesammelter.

20. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei den Geist beruhigen‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist beruhigen.‹«

Majjhima Nikaya 118

An dieser Stelle wird der Geist noch subtiler und ruhiger und ist sehr wenig abgelenkt. Wenn Ablenkungen auftreten, bemerkt man sie schnell, lässt sie los, beruhigt den Geist und kehrt zur Atembetrachtung zurück. Der Atem wird ruhiger, die Beruhigung des Geistes wird auf natürliche Weise einfacher, und beide gehen Hand in Hand.

20. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei den Geist befreien‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist befreien.‹«

Majjhima Nikaya 118

»Den Geist befreien« bedeutet, mit genügend freudvollem Interesse bei der Atembetrachtung zu bleiben, sodass man bemerkt, wann der Geist abschweift, und man die Ablenkungen loslässt, ohne sich damit zu identifizieren. Dann entspannt man den Geist, bevor man zur Atembetrachtung zurückkehrt. Wenn ein Hindernis auftritt, bemerkt man es schnell und lässt es ohne Zögern los. Trägheit und Stumpfheit oder Rastlosigkeit und Aufgeregtheit sind zu diesem Zeitpunkt die größten Hindernisse für die Praxis. Wenn ein Hindernis erscheint, beendet es das jhana und kann alle möglichen Störungen verursachen. »Den Geist

befreien« bedeutet auch, die niedrigeren jhanas (Meditationsstufen) und die jhana-Faktoren loszulassen und nicht (durch Denken oder Identifikation damit) daran festzuhalten.

21. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei Unbeständigkeit betrachten‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei Unbeständigkeit betrachten.««

Majjhima Nikaya 118

Wenn man mit der Atem-Meditation fortschreitet und den Geist beruhigt und erweitert, wird er schließlich sehr tiefgründig, und man bemerkt, dass er sich ausdehnt. Ruhe und Weite des Geistes hängen zusammen. Die Unermesslichkeit der Ruhe ist die Unermesslichkeit eines Geistes, in dem kein Zentrum existiert; tatsächlich gibt es an dieser Stelle der Meditation weder Zentrum noch Ränder. Der Geist wächst und erweitert sich ständig. Man beginnt zu erkennen, dass es keine Grenzen gibt und Raum und Geist unendlich sind. Im Anupada Sutta (Nummer 111 im Majjhima Nikaya) wird das folgendermaßen beschrieben:

»Durch Überschreiten der Formwahrnehmung, durch Verschwinden jeden Widerstandes und durch Nichtbeachtung der Wahrnehmung von Vielheit und mit dem Gedanken ›der Raum ist unendlich‹ tritt der Mönch in das Gebiet des unendlichen Raumes ein und verweilt darin. Und die Zustände im Gebiet des unendlichen Raumes – die Wahrnehmung des Gebiets des unendlichen Raumes und die Einigung des Geistes.« [Die fünf Anhaftungsgruppen, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesregungen (beobachtende Gedanken) und Bewusstsein, sind noch vorhanden.]

Majjhima Nikaya 111, 11-12

»Überschreiten der Formwahrnehmung« bedeutet, dass man zwar weiß, einen Körper zu haben, aber das Bewusstsein geht nicht bereitwillig in diese Richtung. In diesem jhana (Meditationsstufe) ist man sich seines Geistes und dessen, was er tut, genau bewusst. »Verschwinden jeden Widerstandes und Nichtbeachtung der Wahrnehmung von Vielheit« bedeutet, dass man zwar bemerkt, wenn körperlicher Schmerz auftritt, sich aber nicht davon einnehmen lässt. Man nimmt wahr, wie der Geist sich verändert und erweitert, aber lässt sich nicht von der Atembetrachtung und Entspannung des Geistes ablenken. Der Geist des Meditierenden bewegt und erweitert sich ständig, aber man akzeptiert dies so, wie es wirklich ist. Man erkennt Unbeständigkeit und die Veränderung und Erweiterung des Geistes als Teil eines unpersönlichen Vorgangs, über den man keine Kontrolle hat.

Wenn man mit der Öffnung und Beruhigung des Geistes beim Ein- und Ausatmen weiter fortschreitet, sieht man schließlich, wie Bewusstsein entsteht und vergeht. Es kommt beständig auf und geht dann wieder, kommt und geht ohne Unterbrechung! Es tritt immer weiter ins Sein und löst sich dann in allen Sinnestoren auf. Im Anupada Sutta wird das folgendermaßen beschrieben:

»Durch vollständiges Überschreiten des Gebiets des unendlichen Raumes und mit dem Gedanken ›Bewusstsein ist unendlich‹ tritt der Mönch in das Gebiet des unendlichen Bewusstseins ein und verweilt darin. Und die Zustände im Gebiet des unendlichen Bewusstseins – die Wahrnehmung des Gebiets des unendlichen Bewusstseins und die Einigung des Geistes.« [Die fünf Anhaftungsgruppen, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesregungen (beobachtende Gedanken) und Bewusstsein, sind noch vorhanden.]

Majjhima Nikaya 111, 13-14

Auch auf der Stufe des unendlichen Bewusstseins können immer noch Hindernisse wie Trägheit, Stumpfheit oder Rastlosigkeit im Geist auftreten, wenn die Energie, die man für die Meditation aufwendet, nicht ganz ausgeglichen ist. Zu wenig Energie erzeugt Stumpfheit (Schläfrigkeit tritt zu diesem Zeitpunkt selten auf). Auf der anderen Seite erzeugen zu viel Energie oder zu angestrengtes Bemühen in der Meditation Rastlosigkeit. Beide Hindernisse beenden das jhana. Auf dieser Meditationsstufe sieht man Veränderung so schnell und kontinuierlich ablaufen, dass es sehr ermüdend wirkt. Man beginnt zu erkennen, wie viel Unbefriedigendes mit dem Bewusstsein entsteht.

So erkennt man aus eigener Erfahrung Unbeständigkeit und Leid und versteht, dass man keine Kontrolle darüber hat. Es geschieht von selbst. Als Resultat erkennt man das Nicht-Ich dieser psychophysikalischen Prozesse. Auf diese Weise betrachtet man Unbeständigkeit, nicht durch Nachdenken, sondern durch erkanntes Erleben. Wir kehren jetzt zum Anapanasati Sutta zurück.

21. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei Lossagen betrachten‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei Lossagen betrachten.‹«

Majjhima Nikaya 118

Wenn man mit der Übung fortfährt – beim Einatmen loslassen und den Geist beruhigen, beim Ausatmen loslassen und den Geist beruhigen – lässt der Geist ganz natürlich das Bewusstsein los, das er zuvor so bereitwillig erkannt hat. Er erreicht dann das Nichtsheitsgebiet, in dem es kein externes Objekt für ihn zu erkennen gibt. Er betrachtet nichts außerhalb von sich selbst. Das Anupada Sutta sagt Folgendes darüber:

»Durch vollständiges Überschreiten des Gebiets des unendlichen Bewusstseins und mit dem Gedanken ›nichts ist da‹ tritt der Mönch in das Gebiet der Nichtsheit ein und verweilt darin. Und die Zustände im Gebiet der Nichtsheit – die Wahrnehmung des Gebiets der Nichtsheit und die Einigung des Geistes.« [Die fünf Anhaftungsgruppen, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesregungen (beobachtende Gedanken) und Bewusstsein, sind noch vorhanden.]

Majjhima Nikaya 111, 15-16

So seltsam es auch klingen mag, aber diese Meditationsstufe ist außergewöhnlich interessant. Es gibt immer noch viele Dinge zu beobachten, obwohl es nichts außerhalb des Geistes und der mentalen Faktoren zu sehen gibt. Man haftet immer noch an den fünf Aggregaten, und auch einige Hindernisse können noch auftreten, wenn man entweder zu nachlässig ist oder zu viel Energie hat. Die sieben Erleuchtungsglieder werden deshalb an dieser Stelle sehr wichtig und können eins nach dem anderen erkannt werden. Bei Trägheit muss man den Geist durch die Erleuchtungsglieder Achtsamkeit, Untersuchen der eigenen Erfahrung, Energie und Freude wieder ins Gleichgewicht bringen. Bei Rastlosigkeit muss man die Erleuchtungsglieder Achtsamkeit, Ruhe, Sammlung und Gleichmut aufbringen. (Mehr dazu an späterer Stelle.) An diesem Punkt wird der Geist sehr fein und raffiniert. Es ist sehr interessant, die feinen Varianten zu beobachten, mit denen er uns von der Meditation abbringt. Die Achtsamkeit ist allerdings ziemlich stark, sodass man diese Tricks leicht erkennen kann.

21. »Er übt so: ›Ich will einatmen und dabei das Verlöschen betrachten‹; er übt so: ›Ich will ausatmen und dabei das Verlöschen betrachten.««

Majjhima Nikaya 118

Wenn man den Geist beim Ein- und Ausatmen noch weiter beruhigt, beginnt er immer feiner zu werden und scheint zu verschwinden. Er wird sehr subtil und ruhig. Im Anupada Sutta heißt es:

»Durch vollständiges Überschreiten des Gebiets der Nichtsheit tritt der Mönch in das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ein und verweilt darin.«

Majjhima Nikaya 111, 17

Der Geist wird so fein und bewegt sich so wenig, dass es gelegentlich schwierig ist zu wissen, ob er noch da ist oder nicht. Es ist auch schwierig festzustellen, ob der Geist noch etwas wahrnimmt. Dieser extrem feine Geisteszustand ist nicht einfach zu erlangen, kann aber durch immer weitere Beruhigung und Erweiterung des Geistes erreicht werden, solange man weiß, dass der Geist gegenwärtig ist. Dann kann man den Atem nicht mehr wahrnehmen, aber es gibt noch einige Gefühle. Diese Stufe stellt sich ein, wenn man für längere Zeit in Meditation zu sitzen beginnt. Die Meditation ist dann vollständige Beruhigung und Freilassen aller Energie. Man darf auch nicht an die Zeit gebunden sein, denn je länger man sitzt, desto besser ist es. Man beginnt mit drei, vier oder fünf Stunden und kann die Sitzdauer während Retreats oder zu Hause mit täglicher Übung steigern. Denn diese Meditationsstufe ist sehr interessant! Man kann gelegentlich noch ein Körpergefühl spüren. Wenn man den Geist weiter öffnet, erweitert und beruhigt, wird er sehr fein und bewegt sich schließlich überhaupt nicht mehr. Das ist *nirodha samapatti*, das Verlöschen von Gefühl und Wahrnehmung.



21. »Er übt so: >Ich will einatmen und dabei das Loslassen betrachten<; er übt so: >Ich will ausatmen und dabei das Loslassen betrachten.<«

Majjhima Nikaya 118

Diese Meditationsstufe ist noch nicht das überweltliche Nibbana, kommt ihm aber schon sehr nahe. Nibbana erfährt man durch Erkenntnis aller zwölf Glieder des Bedingten Entstehens (paticca-samuppāda), vorwärts und rückwärts, nachdem Gefühl und Wahrnehmung zurückgekommen sind und bemerkt wurden. Mit dem endgültigen Verständnis der Unwissenheit erfolgt eine Veränderung im Geist. Er wird ernüchtert und lässt die Vorstellung eines festen unveränderlichen Ich oder einer Seele vollständig los. Das ist der einzige Weg, um das überweltliche Nibbana zu erfahren, das heißt durch direktes Erkennen aller Glieder des Bedingten Entstehens. Deshalb wird dieser Weg auch *Lehre des Erwachens* genannt. Die Beschreibung im Anupada Sutta ist wie folgt:

»Durch vollständiges Überschreiten des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung tritt der Mönch in das Erlöschen von Gefühl und Wahrnehmung ein und verweilt darin. Und seine Triebe werden zerstört, indem er mit Weisheit sieht.«

Majjhima Nikaya 111, 19

Wenn man auf der Meditationsstufe *Erlöschen von Gefühl und Wahrnehmung* verweilt, bemerkt man es nicht. Warum? Weil man überhaupt kein Gefühl oder Wahrnehmung mehr hat! Es ist, als ob alle Lichter in einer sehr dunklen Nacht ausgeschaltet seien. Man kann dann überhaupt nichts mehr sehen, nicht einmal die eigene Hand vor seinen Augen. Dieser Medi-

tationszustand ist ähnlich, denn es gibt überhaupt kein Gefühl oder Wahrnehmung. Man kann in diesem Zustand eine Weile bleiben. Wenn Gefühl und Wahrnehmung dann aber zurückkommen und die Achtsamkeit scharf genug ist, kann man direkt die zweite Edle Wahrheit, die Ursache von Leid, erkennen (das heißt Ursache und Wirkung im Kreislauf des Bedingten Entstehens). Wenn man alle Glieder des Bedingten Entstehens gesehen hat, erkennt man direkt die dritte Edle Wahrheit, das Ende des Leidens (das heißt, wie alle zwölf Glieder ein Ende finden und Loslassen eines Gliedes direkt zum Loslassen eines anderen führt). Das erkennt der Meditierende automatisch. Es spielt keine Rolle, ob man Bedingtes Entstehen studiert hat oder nicht. Es ist direkte Einsicht, nicht erinnertes oder angelerntes Wissen. Der Satz: »Und seine Triebe werden zerstört, indem er mit Weisheit sieht«, bedeutet, dass man alle vier Edlen Wahrheiten direkt erkennt. Wir haben schon festgestellt, dass durch Erkennen des Bedingten Entstehens die zweite und dritte Edle Wahrheit erkannt werden. Um den Ursprung des Leidens sehen zu können, muss man aber auch wissen, was Leid ist (die erste Edle Wahrheit)! Wenn man dann das Ende von Leid sieht (die dritte Edle Wahrheit), sieht man natürlich auch die vierte Edle Wahrheit: Man muss den Weg üben, der zum Ende des Leidens führt, um die anderen drei Edlen Wahrheiten zu sehen. Und das ist die vierte Edle Wahrheit. Wenn man also Bedingtes Entstehen direkt erkennt, erkennt man alle vier Edlen Wahrheiten. Auf diese Weise kontempliert man Loslassen.

22. »Ihr Mönche, auf diese Weise wird Achtsamkeit auf den Atem entwickelt und geübt, sodass sie von großem Vorteil und Nutzen ist.«

Majjhima Nikaya 118

## Vervollkommnung der vier Grundlagen der Achtsamkeit

Und wie, ihr Mönche, vervollkommnet die entwickelte und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?«

»Ihr Mönche, wann immer ein Mönch weiß, wenn er lang einatmet, ›Ich atme lang ein‹, oder weiß, wenn er lang ausatmet, ›Ich atme lang aus‹, oder weiß, wenn er kurz einatmet, ›Ich atme kurz ein‹, oder weiß, wenn er kurz ausatmet, ›Ich atme kurz aus‹;«

Majjhima Nikaya 118, 23-24

Das »wann immer« ist sehr interessant und hat weitreichende Folgen, denn es bezieht sich nicht nur auf die Sitzmeditation, sondern auf jede Situation. Wenn der Geist bei den Alltagsbeschäftigungen schwer und gedankenvoll wird, nimmt man dies zur Kenntnis, lässt die Gedanken einfach los, beruhigt und lockert die Spannung im Geist, fühlt, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird, und geht dann für ein oder zwei Atemzüge zur Atembetrachtung zurück. Das hilft sehr, den Geist zu beruhigen und die Achtsamkeit im Alltag zu verbessern. Es ist gewiss eine praktische Methode, um seinen Alltagsbeschäftigungen nachzugehen und gleichzeitig das Gewahrsein der Bewusstseinszustände zu verbessern. Jedes Mal, wenn man das während des Alltags macht, treten eine Art Bewusstheit sowie eine neue Perspektive ins Leben, und es wird einfacher, die drei Daseinsmerkmale, nämlich Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich – sogar bei der Arbeit oder beim Spiel – zu erkennen.

Das »wann immer« bezieht sich auch auf die Gehmeditation. Anstatt die Aufmerksamkeit auf die Füße zu richten (wie

manche Meditationslehrer empfehlen), kann man sie auch beim Geist belassen und ihn während des Gehens beim Ein- und Ausatmen entspannen. Das ist Achtsamkeit auf den Körper (den Atem-Körper), die auch auf andere Aktivitäten ausgedehnt werden kann. Die Achtsamkeit auf Geistesobjekte ist sehr wichtig und viel einfacher, als den Körper zu beobachten. Man erkennt leicht, wann der Geist eng und angespannt ist. Dann kann man die Verengung im Kopf entspannen und lockern und für ein oder zwei Atemzüge zur Atembetrachtung zurückkehren, wenn man gerade nicht mehr Zeit hat. Man erinnere sich an die ersten beiden Verse des Dhammapada: *Der Geist ist der Vorläufer aller (guten und schlechten) Zustände. Der Geist ist der Chef; vom Geist sind die Dinge gezeugt.* Alles entspringt dem Geist, sei es Glück oder Leid. Wenn man versucht, allen Bewegungen des Körpers zu folgen, kann man den Geist nicht klar genug beobachten, um die durch die Bewegung und durch das Bewusstsein verursachte Spannung zu erkennen. Sich des Geistes und all seiner Bewegungen und Neigungen zur Verengung direkt bewusst zu sein, war die Absicht des Buddha, als er »wann immer« gesagt hat.

24. »... wann immer ein Mönch so übt: ›Ich will einatmen und dabei den ganzen Körper empfinden‹; wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei den ganzen Körper empfinden‹; wenn er so übt: ›Ich will einatmen und dabei die Körperfunktion beruhigen‹; wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei die Körperfunktion beruhigen‹ – bei einer solchen Gelegenheit verweilt ein Mönch, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat. Ich sage, dass dies ein bestimmter Körper unter Körpern ist, nämlich Einatmen und Ausatmen. Aus

diesem Grund verweilt ein Mönch bei einer solchen Gelegenheit, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat.«

Majjhima Nikaya 118

Die Sätze über die Wahrnehmung des ganzen Körpers und die Beruhigung der Körperfunktion haben wir schon erörtert. Deshalb werden wir das hier nicht wiederholen. Den Körper als Körper zu betrachten, erklärt sich in Bezug auf den Atem von selbst. Eifrig zu sein, bedeutet, hart zu arbeiten oder immer aufmerksam zu sein. »Wissensklar und achtsam« bezieht sich auf die Wachsamkeit des Geistes in den jhanas (Meditationsstufen) und ebenso während der täglichen Aktivitäten. Wenn man in den Ruhe-jhanas verweilt, ist man sich sehr bewusst, was um einen herum geschieht, und die Achtsamkeit ist scharf und klar. Man ist in der Lage, alle Geisteszustände, Gefühle und Sinneswahrnehmungen zu beobachten, aber auch Ablenkungen und die jhana-Faktoren, wenn sie erscheinen, wie etwa Freude, Glück, Gleichmut, Gestilltheit und ruhige Sammlung des Geistes.

»Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen zu haben«, bedeutet, dass der Geist über das einfache Mögen und Nicht-Mögen von Ablenkungen, von schmerzhaften, angenehmen und glücklichen Gefühlen und das Nachdenken darüber hinausgegangen ist. Es bedeutet, Anhaften an Dinge loszulassen, die Leid hervorrufen. Der Rest des Abschnitts wiederholt einfach, dass Atem-Meditation ein Teil der Achtsamkeit auf den Atem ist und der ersten Grundlage der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf den Körper) entspricht.

25. »Ihr Mönche, wann immer ein Mönch so übt: ›Ich will einatmen und dabei Freude empfinden‹; wenn er so übt: ›Ich

will ausatmen und dabei Freude empfinden<; wenn er so übt: >Ich will einatmen und dabei Glück empfinden<; wenn er so übt: >Ich will ausatmen und dabei Glück empfinden<; wenn er so übt: >Ich will einatmen und dabei die Geistesregungen empfinden<; wenn er so übt: >Ich will ausatmen und dabei die Geistesregungen empfinden<; wenn er so übt: >Ich will einatmen und dabei die Geistesregungen beruhigen<; wenn er so übt: >Ich will ausatmen und dabei die Geistesregungen beruhigen< – «

Majjhima Nikaya 118

Das ist eine Wiederholung, und wir fahren ohne Verzögerung fort.

25. »... bei einer solchen Gelegenheit verweilt ein Mönch, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat. Ich sage, dass dies ein bestimmtes Gefühl unter den Gefühlen ist, nämlich starke Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen. Aus diesem Grund verweilt ein Mönch bei einer solchen Gelegenheit, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat.«

Majjhima Nikaya 118

Dies beschreibt alle Arten von Gefühlen, die in den ersten vier jhanas (Meditationsstufen) auftreten. Hier wird auch gesagt, dass das Wichtigste unter diesen Gefühlen das Ein- und Ausatmen ist. Denn dadurch erreicht man die verschiedenen Meditationsstufen. Wenn man aufhört, das Atemgefühl aufmerksam zu betrachten, macht die Meditation keine Fortschritte mehr. Wie

wichtig es ist, beim Atemgefühl zu bleiben, kann nicht genug betont werden. Auf diese Weise wird die zweite Grundlage der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf die Gefühle) vervollkommenet.

26. »Ihr Mönche, wann immer ein Mönch so übt: ›Ich will einatmen und dabei den Geist empfinden‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist empfinden‹, wenn er so übt: ›Ich will einatmen und dabei den Geist erfreuen‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist erfreuen‹, wenn er so übt: ›Ich will einatmen und dabei den Geist sammeln‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist sammeln‹, wenn er so übt: ›Ich will einatmen und dabei den Geist befreien‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei den Geist befreien‹ – «

Majjhima Nikaya 118

Das ist erneut eine Wiederholung. Zur Erklärung gehe man im Text zurück.

26. »... bei einer solchen Gelegenheit verweilt ein Mönch, indem er den Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat. Ich sage nicht, dass jemand Achtsamkeit auf den Atem entwickelt, der vergesslich ist, der nicht völlig wissensklar ist. Aus diesem Grund verweilt ein Mönch bei einer solchen Gelegenheit, indem er den Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat.«

Majjhima Nikaya 118

Der Satz: »Ich sage nicht, dass jemand Achtsamkeit auf den Atem entwickelt, der vergesslich ist, der nicht völlig wissensklar ist«, ist

eine der stärksten Formulierungen in diesem Sutta. Die Aufgabe von Achtsamkeit ist es, sich zu erinnern. Woran? Sich daran zu erinnern, beim Meditationsobjekt mit freudvollem Interesse und klarem Verstand zu bleiben. In den Ruhe-jhanas (Meditationsstufen) wird der Geist außergewöhnlich klar, hell und wachsam. Wenn man beständig auf dem Weg fortschreitet, erreicht man immer tiefere Geisteszustände. Die Achtsamkeit und das Bewusstsein werden so verfeinert, dass man selbst die kleinste Bewegung des Geistes beobachten und loslassen kann. Der Geist löst sich, wird weiter, spannungsfrei, und der Atem wird deutlicher und leichter zu beobachten. Die Aufmerksamkeit wird unerschütterlich, und der Geist entwickelt mehr Gelassenheit denn je. Auf diese Weise wird die dritte Grundlage der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf das Bewusstsein) vervollkommenet.

27. »Ihr Mönche, wann immer ein Mönch so übt: ›Ich will einatmen und dabei die Unbeständigkeit betrachten‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei die Unbeständigkeit betrachten‹, wenn er so übt: ›Ich will einatmen und dabei die Lossagung betrachten‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei die Lossagung betrachten‹, wenn er so übt: ›Ich will einatmen und dabei das Verlöschen betrachten‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei das Verlöschen betrachten‹, wenn er so übt: ›Ich will einatmen und dabei das Loslassen betrachten‹, wenn er so übt: ›Ich will ausatmen und dabei das Loslassen betrachten‹ – «

Majjhima Nikaya 118

Diese Passage bezieht sich noch einmal auf die formlosen jhanas (arupa jhanas oder formlose Meditationsstufen) und darauf, wie man das überweltliche Nibbana erreicht. Das Sutta lehrt, wie man alle Meditationsstufen und das höchste Ziel durch Erkennen aller



vier Edlen Wahrheiten, durch die Umsetzung der vier Grundlagen der Achtsamkeit und der sieben Erleuchtungsglieder erreicht.

27. »... bei einer solchen Gelegenheit verweilt ein Mönch, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat. Nachdem er das Ende von Verlangen und Trauer mit Weisheit erkannt hat, schaut er mit Gleichmut genau zu. Aus diesem Grund verweilt ein Mönch bei einer solchen Gelegenheit, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat.«

Majjhima Nikaya 118

Wenn man die höheren jhanas (Meditationsstufen) erreicht, entwickelt der Geist ein immer feineres Gleichgewicht. Dann erfährt man »das Ende von Verlangen und Trauer und schaut mit Gleichmut genau zu.« Man sieht deutlich, wie trickreich der Geist wirklich ist und bewahrt Gleichmut, obwohl unangenehme Dinge auftreten können. Das volle Gleichgewicht der Meditation erreicht man mit den formlosen Geisteszuständen. An diesem Punkt kann man geistige Konzepte und Anhaftungen tatsächlich loslassen. Der Geist entwickelt einen so wunderbaren Gleichmut, dass er selbst die unangenehmsten Gefühle annehmen kann, ohne gestört zu werden. Auf diese Weise wird die vierte Grundlage der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf Geistesobjekte) vervollkommenet.

28. »Ihr Mönche, auf diese Weise vervollkommenet die Achtsamkeit auf den Atem, wohl entwickelt und geübt, die vier Grundlagen der Achtsamkeit.«

Majjhima Nikaya 118

## Vervollkommnung der sieben Erleuchtungsglieder

Und wie, ihr Mönche, vervollkommen die vier Grundlagen der Achtsamkeit, wohl entwickelt und geübt, die sieben Erleuchtungsglieder?«

»Ihr Mönche, wann immer ein Mönch verweilt, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat – bei einer solchen Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm vorhanden. Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Mönch vorhanden ist – bei einer solchen Gelegenheit ist das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch die Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118, 29-30

Schauen wir zur Klärung dieses Abschnitts in das Satipatthana Sutta:

»Wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: ›Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir vorhanden‹; oder wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm nicht vorhanden ist, weiß er: ›Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden‹; und er weiß auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entsteht und wie das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit vervollkommnet wird.«

Majjhima Nikaya 10, 42

Das ist einfach zu verstehen. Man erkennt, wann der Geist ruhig, scharf, klar und freudvoll an der Atembetrachtung und den anderen Dingen, die in der Meditation auftreten können, interessiert ist. Man erkennt auch, wann die Achtsamkeit stumpf und unscharf ist und der Geist dazu neigt, etwas gelangweilt oder desinteressiert zu sein. Wenn das geschieht, dann weiß man, dass man Interesse aufbringen muss, und bemerkt, wie verschieden alle Dinge sind. Dann sieht man, dass jeder einzelne Atemzug anders ist und keiner genau einem anderen gleicht. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit vervollkommenet.

31. »Indem er so achtsam verweilt, untersucht und ergründet er dann diesen Zustand mit Weisheit und erforscht ihn ganz genau. Wann immer ein Mönch, so achtsam verweilend, diesen Zustand mit Weisheit untersucht und ergründet und ganz genau erforscht – bei einer solchen Gelegenheit ist das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118

Es ist sehr wichtig, mit dem Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung der eigenen Erfahrung vertraut zu werden. Es besagt, alles, was auftaucht, sei es eines der fünf Hindernisse, ein emotionaler Zustand oder eine körperliche Empfindung, mit Interesse und unpersönlich zu untersuchen. Dabei lässt man sich nicht durch Nachdenken in das Phänomen verwickeln, sondern beobachtet es nur, erlaubt ihm, da zu sein, und lässt es los, indem man die feste mentale Faust, die es ergreift, öffnet, entspannt und erweitert und der Ablenkung erlaubt, einfach da zu sein, ohne darüber nachzudenken ... die Verengung in Geist und Kopf

lockert ... und die Aufmerksamkeit zum Atem zurückführt. Immer wenn der Geist abgelenkt wird, versucht man, die verschiedenen Aspekte dieser Ablenkung zu betrachten. Dann lässt man sie los, entspannt den Geist und kehrt zur Atembetrachtung zurück. Auf diese Weise wird man mit der Ablenkung vertrauter und kann sie schneller wiedererkennen. Diese Art von Untersuchung ist wie folgt im Satipatthana Sutta beschrieben:

»Wenn das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: ›Das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir vorhanden‹; oder wenn das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm nicht vorhanden ist, weiß er: ›Das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir nicht vorhanden‹; und er weiß auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung entsteht und das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung vervollkommnet wird.«

Majjhima Nikaya 10, 42

Um das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung weiterzuentwickeln, muss man ein starkes Interesse daran haben zu verstehen, wie die Dinge funktionieren und zusammenhängen. Je gründlicher man seine Erfahrungen untersucht, desto einfacher ist es, alle verschiedenen und ungewöhnlichen Aspekte der Hindernisse und Ablenkungen, sei es Schmerz oder emotionale Verstimmung, zu erkennen. Wenn man diese Dinge klar durchschaut, kann man sie viel leichter loslassen. Auch ist es wichtig zu erkennen, dass es sich um einen unpersönlichen Vorgang handelt, der unzufriedenstellend ist und sich ständig verändert. Diese Einsicht erlaubt es, mit dem Training ohne Phasen von Unklarheit fortzuschreiten.

32. »In einem, der diesen Zustand mit Weisheit untersucht und ergründet und ganz genau erforscht, wird unermüdliche Energie geweckt. Wann immer unermüdliche Energie in einem Mönch geweckt wird, der diesen Zustand mit Weisheit untersucht und ergründet und ganz genau erforscht – bei einer solchen Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Energie in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118

Es kostet eine Menge an Energie und Bemühung, wenn man sich ernsthaft dafür interessiert, was im Augenblick geschieht, und es sorgfältig untersucht. Wenn man seine Energie einsetzt und ein starkes freudvolles Interesse aufbringt, wird sogar noch mehr Energie hervorgebracht. Im Satipatthana Sutta heißt es:

»Wenn das Erleuchtungsglied der Energie in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: ›Das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir vorhanden‹; oder wenn das Erleuchtungsglied der Energie in ihm nicht vorhanden ist, weiß er: ›Das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir nicht vorhanden‹; und er weiß auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Energie entsteht und wie das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Energie vervollkommen wird.«

Majjhima Nikaya 10, 42

33. »In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überweltliche Freude. Wann immer überweltliche Freude in einem Mönch erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei einer solchen Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Freude in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es und

durch die Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118

Überweltliche Freude (ubbega piti) bezieht sich auf die Freude in den ersten beiden jhanas (Meditationsstufen). Es gibt auch eine feinere und höhere Art von Freude, die allumfassende Freude (pharana piti) genannt wird und in allen höheren jhanas (Meditationsstufen) erlebt werden kann. Die Freude heißt nicht-weltlich, weil sie überhaupt nichts mit einer der Sinnesfreuden (durch Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Haut) zu tun hat.

Wenn man mehr Energie für die Atembetrachtung aufbringen kann, wird die Achtsamkeit schärfer und die Energie nimmt allmählich weiter zu. Wenn das geschieht, wird der Geist sehr glücklich und bleibt sehr gerne beim Atem und der Erweiterung des Geistes. Dieses Glücksgefühl ist recht aufregend und wird erhabene oder nicht-weltliche Freude (ubbega piti) genannt. Die allumfassende Freude (pharana piti), die in den höheren Meditationsstufen auftritt, enthält nicht so viel Aufregung, ist sehr angenehm und beruhigt den Geist. Man sollte diese Geisteszustände nicht fürchten oder beiseiteschieben. Sie kommen ganz natürlich, wenn man mit der Meditationspraxis voranschreitet. Wenn man bei der Atembetrachtung bleibt, seinen Geist mit Interesse öffnet und sich nicht in den Genuss der Freude verwickeln lässt, gibt es keine Probleme. Wenn man sich jedoch in die Freude hineinziehen lässt, verschwindet sie sehr schnell. Dann folgt in der Regel Schläfrigkeit oder Trägheit und Stumpfheit. Das Satipatthana Sutta sagt:

»Wenn das Erleuchtungsglied der Freude in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: ›Das Erleuchtungsglied der Freude ist in

mir vorhanden<; oder wenn das Erleuchtungsglied der Freude in ihm nicht vorhanden ist, weiß er: >Das Erleuchtungsglied der Freude ist in mir nicht vorhanden<; und er weiß auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Freude entsteht und wie das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Freude vervollkommnet wird.«

Majjhima Nikaya 10, 42

Die ersten vier Erleuchtungsglieder sind sehr wichtig, wenn Trägheit und Stumpfheit auftreten. Die zwei größten Hindernisse im vierten und allen folgenden jhanas sind Rastlosigkeit und Trägheit. Wenn man jedoch das Erleuchtungsglied der Untersuchung anwendet und die Trägheit betrachtet, muss man mehr Energie aufbringen, und das hilft, die Stumpfheit zu überwinden. In den höheren jhanas muss man lernen, seine Praxis Schritt für Schritt fein abzustimmen. Wenn man die Erleuchtungsglieder kennt und mit ihnen vertraut ist, wird man lernen, sie alle fein auszutarieren. Dies führt direkt zum überweltlichen Nibbana.

Der wichtigste Schlüssel für den Erfolg beim Meditieren ist das erste Erleuchtungsglied der Achtsamkeit. Ohne Achtsamkeit kann man überhaupt keine dieser Meditationsstufen erreichen. Achtsamkeit ist das wichtigste Mittel gegen Trägheit und Stumpfheit sowie Rastlosigkeit. Man erinnere sich, dass diese Hindernisse jederzeit auftreten können und jede Meditationsstufe bis hin zu Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung sofort beenden können. Daher muss man sehr sorgfältig darin sein, die Erleuchtungsglieder zu erkennen, und man muss lernen, sie geschickt anzuwenden. Die nächsten drei Erleuchtungsglieder sind wichtig für die Überwindung von Rastlosigkeit.

34. »Bei einem, der voll Freude ist, werden Körper und Geist ruhig. Wann immer Körper und Geist bei einem Mönch ruhig werden, der voll Freude ist – bei einer solchen Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Ruhe in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118

Wenn Freude im Geist aufkommt, hat man sehr angenehme Gefühle in Körper und Geist. Das gilt sogar für die höheren Meditationsstufen wie die formlosen jhanas. Nach einer Weile geht die Freude etwas zurück und der Geist wird ungewöhnlich ruhig und friedlich. Dieser Zustand wird Erleuchtungsglied der Ruhe (oder Gestilltheit) genannt. Körper und Geist sind dann außergewöhnlich friedlich und ruhig. Im Satipatthana Sutta wird dies wie folgt beschrieben:

»Wenn das Erleuchtungsglied der Ruhe in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: ›Das Erleuchtungsglied der Ruhe ist in mir vorhanden‹, oder wenn das Erleuchtungsglied der Ruhe in ihm nicht vorhanden ist, weiß er: ›Das Erleuchtungsglied der Ruhe ist in mir nicht vorhanden‹; und er weiß auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Ruhe entsteht und wie das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Ruhe vervollkommen wird.«

Majjhima Nikaya 10, 42

Das Beeindruckendste am Erleuchtungsglied der Ruhe ist das Körpergefühl. Es ist sehr angenehm, ruhig und ganz friedlich. Das bemerkt man insbesondere in den ersten drei formlosen jhanas (Meditationsstufen), dem unendlichen Raum, dem unendlichen Bewusstsein und im Nichtsheitsgebiet.



35. »In einem, dessen Körper ruhig ist und der Glück empfindet, wird der Geist gesammelt. Wann immer der Geist in einem Mönch gesammelt wird, dessen Körper ruhig ist und der Glück empfindet – bei einer solchen Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied der Sammlung in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118

Anstelle von Sammlung wird dieses Erleuchtungsglied häufig Konzentration genannt. Weil diese Bezeichnung aber zu missverständlich ist, bevorzugt der Autor den Begriff Sammlung.

Wenn Körper und Geist ruhiger werden, bleibt der Geist von sich aus leichter beim Atem und der Erweiterung, ohne abgelenkt zu werden. Es ist dann viel einfacher, den Geist bei jedem Ein- und Ausatmen zu öffnen und zu entspannen. Der Geist ist ganz gelassen und unbeeindruckt von äußeren und inneren Ablenkungen. Es kommt dann der Punkt, da es der Geist vorzieht, ruhig beim Meditationsobjekt zu bleiben, ohne dass man unnötig Druck ausüben oder sich konzentrieren müsste. Er bleibt sehr lange bei der Atembetrachtung. Natürlich sind dann starke Achtsamkeit und ein volles Bewusstsein vorhanden. Man ist sogar noch bei vollem Bewusstsein, wenn man das Nichtsheitsgebiet erreicht. Der Geist schwankt nicht und weicht nicht von der Atembetrachtung ab, obwohl man noch Geräusche hört und bemerkt, wenn etwa eine Mücke auf der Haut landet. Die

Ein vollkommen ruhiger Geist ist das Glück, das jeder sucht.

Achtsamkeit auf den Atem und die Sammlung sind sehr klar und genau zu beobachten. Im Nichtsheitsgebiet kann man viele verschiedene Aspek-

te des Geistes untersuchen und betrachten. Der Geist ist auch in den niedrigeren Meditationsstufen sehr klar. Da der Geist ge-

sammelt ist, kann man die Dinge auch dort recht gut beobachten. Das kann man als Folge der Ruhe ansehen. Ein vollkommen ruhiger Geist ist das Glück, das jeder sucht. In dieser Ruhe ist jede Eigenschaft der Stille die Vollkommenheit des gegenwärtigen Augenblicks. Im Satipatthana Sutta heißt es:

»Wenn das Erleuchtungsglied der Sammlung in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: ›Das Erleuchtungsglied der Sammlung ist in mir vorhanden‹, oder wenn das Erleuchtungsglied der Sammlung in ihm nicht vorhanden ist, weiß er: ›Das Erleuchtungsglied der Sammlung ist in mir nicht vorhanden‹; und er weiß auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Sammlung entsteht und wie das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Sammlung vervollkommen wird.«

Majjhima Nikaya 10, 42

36. »Mit Gleichmut betrachtet er genau den so gesammelten Geist. Wann immer ein Mönch mit Gleichmut den so gesammelten Geist genau betrachtet – bei einer solchen Gelegenheit wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch die Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118

Es ist sehr wichtig, das Erleuchtungsglied des Gleichmuts zu entwickeln. Es bringt den Geist ins Gleichgewicht, wenn er unruhig wird. Gleichmut ist das einzige Erleuchtungsglied, das es dem Geist erlaubt, in Liebe anzunehmen, was im Augenblick geschieht. Beispielsweise wird man nicht abgelenkt, wenn (physischer oder emotionaler) Schmerz aufkommt. Gleichmut hilft einem, die Dinge unpersönlich und ohne Ich-Identifikation

zu sehen, die einen mit der Ablenkung verwickelt. Gleichmut bedeutet zu sehen, was im Augenblick geschieht, und ausgeglichen darüber hinauszugehen. Anatta (Nicht-Ich) zu sehen, lässt einen schnell auf dem Weg des Buddha Fortschritte machen. Allerdings sollte man Gleichmut nicht mit Gleichgültigkeit verwechseln. Gleichgültigkeit beinhaltet auch etwas Unzufriedenheit und Abneigung, aber keinen Gleichmut. Gleichmut besitzt nur Offenheit und völlige Annahme des Augenblicks. Gleichmut öffnet den Geist vollständig. Gleichgültigkeit verschließt ihn und versucht zu ignorieren, was im Augenblick geschieht. Das Satipatthana Sutta beschreibt das folgendermaßen:

»Wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: »Das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir vorhanden«, oder wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm nicht vorhanden ist, weiß er: »Das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir nicht vorhanden«; und er weiß auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts entsteht und wie das bereits entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts vervollkommen wird.«

Majjhima Nikaya 10, 42

Die letzten drei Erleuchtungsglieder, Ruhe, Sammlung und Gleichmut, sind sehr hilfreich gegen Rastlosigkeit, die zahlreiche Gedanken im Geist weckt und viele unangenehme Gefühle im Körper erzeugt. Man fühlt sich dadurch abgelenkt und so, als würde die Meditation unterbrochen werden. Der Geist, um es milde auszudrücken, ist verhärtet und macht Leid leichter bemerkbar. Rastlosigkeit kann man nur durch Entwicklung von Sammlung des Geistes und Stille des Körpers überwinden. Bei Rastlosigkeit gibt es kein Gleichgewicht im Geist. Stattdessen

gibt es starke Identifikation mit diesem sehr unangenehmen, ablenkenden Gefühl. Um dieses Hindernis zu überwinden, muss man dem Gefühl erlauben, einfach da zu sein, und den Geist beruhigen. Durch Entwicklung der Erleuchtungsglieder der Sammlung, der Ruhe und des Gleichmuts ist die Rastlosigkeit zu überwinden.

Die zwei größten Hindernisse, die Meditierende ständig zu plagen scheinen, sind Trägheit oder Stumpfheit des Geistes und Rastlosigkeit oder Überaktivität des Geistes. Man freundet sich besser mit diesen beiden Hindernissen an, weil sie einen begleiten werden, bis man ein Arahat geworden ist. Je eher man daher allen Widerstand gegen sie aufgibt und sie mit freudvollem Interesse zu untersuchen beginnt, desto schneller kann man sie erkennen, loslassen und zum jhana (Meditationsstufe) zurückkehren.

37. »Ihr Mönche, wann immer ein Mönch verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat – bei einer solchen Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm vorhanden. [Hier wiederholt sich für die Betrachtung der Gefühle als Ausgangspunkt das, was in den Abschnitten 30 bis 36 über die Vervollkommnung der einzelnen Erleuchtungsglieder mit der Betrachtung des Körpers als Ausgangspunkt gesagt wurde.] ... wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch die Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

Majjhima Nikaya 118

Man sollte sich klar darüber sein, dass man die Erleuchtungsglieder immer anwenden muss, wenn ein Hindernis oder eine Ablenkung auftritt. Es spielt keine Rolle, ob das Hindernis wäh-

rend der Sitzmeditation oder während einer Alltagsbeschäftigung zum Vorschein kommt. Die Erleuchtungsglieder bringen den Geist ins Gleichgewicht, wenn er von einer Ablenkung gestört wird.

Im Sutta geht dies so weiter durch alle vier Grundlagen der Achtsamkeit. Es zeigt, wie man die sieben Erleuchtungsglieder bei der Achtsamkeit auf den Atem während der Meditation fortwährend einsetzt. Die Erleuchtungsglieder erscheinen eins nach dem anderen und nicht alle gleichzeitig. Das Sutta zeigt auch die Wichtigkeit der jhanas (Meditationsstufen) für die Entwicklung des Geistes und dass diese einfachen Anweisungen eine große Frucht und gute Vorteile hervorbringen, wenn man sie befolgt.

38. »Ihr Mönche, wann immer ein Mönch verweilt, indem er den Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat – bei einer solchen Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm vorhanden. [Hier wiederholt sich für die Betrachtung des Geistes als Ausgangspunkt das, was in den Abschnitten 30 bis 36 über die Vervollkommenung der einzelnen Erleuchtungsglieder mit der Betrachtung des Körpers als Ausgangspunkt gesagt wurde.] ... wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch die Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

39. »Ihr Mönche, wann immer ein Mönch verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Verlangen und Trauer gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat – bei einer solchen Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm vorhanden. [Hier wiederholt sich für die Betrachtung von Geistesobjekten als Ausgangspunkt das, was in den Abschnitten 30 bis 36 über die Vervollkommenung der einzelnen Erleuchtungsglieder mit

der Betrachtung des Körpers als Ausgangspunkt gesagt wurde.] ... wird das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm geweckt, und er entfaltet es und durch die Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.«

40. »Ihr Mönche, auf diese Weise vervollkommen die vier Grundlagen der Achtsamkeit, wohl entwickelt und geübt, die sieben Erleuchtungsglieder.«

Majjhima Nikaya 118

Wenn die sieben Erleuchtungsglieder in perfektem Gleichgewicht sind, wird es möglich, das überweltliche Nibbana zu erreichen. Je weiter man bei den jhanas (Meditationsstufen) vordringt, desto feiner und sehr viel subtiler wird das Gleichgewicht. Die Feinabstimmung des Geistes wird so interessant, dass man die Sitzmeditation ganz natürlich immer weiter verlängern möchte. *Diese Meditation ist bei Weitem die beste Unterhaltung, die man sich denken kann!*

Manche Menschen stehen sehr früh auf, um noch vor der Arbeit das Gleichgewicht des Geistes beobachten und trainieren zu können. Die Meditation, die wir hier beschrieben haben, stellt sich als die befriedigendste und erfreulichste Entdeckungsreise heraus, die man nur unternehmen kann, noch dazu bei jeder Art von Beschäftigung.

## Vervollkommnung des wahren Wissens und der Befreiung

Und wie, ihr Mönche, vervollkommen die sieben Erleuchtungsglieder, wohl entwickelt und geübt, wahres Wissen und Befreiung?«

»Ihr Mönche, da entfaltet ein Mönch das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit, das durch Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Verlöschen unterstützt wird und zum Loslassen führt.«

Majjhima Nikaya 118, 41-42

»Unterstützt durch Abgeschiedenheit« bedeutet, dass man das erste jhana (Meditationsstufe) erreichen muss. Wie oben erwähnt, beginnt die Beschreibung des ersten jhana mit »abgeschieden von Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen.« An diesem Punkt ist der Geist wachsam und bleibt beim Meditationsobjekt mit Klarheit, das heißt, ohne abgelenkt zu werden. Wenn eine Ablenkung auftritt, erkennt sie die Achtsamkeit und lässt sie los. Weiterhin sagt die Beschreibung, dass Glück durch Abgeschiedenheit zustande kommt. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit durch Abgeschiedenheit unterstützt.

Leidenschaftslosigkeit bedeutet, dass der Geist frei von Anhaften und Festklammern ist, das heißt frei von Nachdenken und Analysieren. Im vierten jhana (Meditationsstufe) wird der Geist unerschütterlich und so gleichmütig, dass er leidenschaftslos wird. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit durch Leidenschaftslosigkeit unterstützt.

Verlöschen bedeutet hier das Verschwinden von Verunreinigungen und der Ich-Identifikation mit den Dingen und mit dem, was entsteht.

Das Wort Achtsamkeit ist von jeher etwas unscharf und bedeutet nicht, was sich die meisten Menschen darunter vorstellen. Die Bedeutung des Wortes ist sehr einfach und genau, wenn man es als beobachtender Geist, als Aufmerksamkeit oder als Wachsamkeit der Aufmerksamkeit versteht. Wirklich achtsam zu sein, bedeutet, zu jeder Zeit zu erkennen, was im Geist vorgeht, dann die Dinge loszulassen, die Spannung im Kopf erzeugen, und Körper und Geist zu beruhigen. Man beobachtet, wie der gesamte Prozess abläuft, und erlaubt ihm, da zu sein, ohne in das Drama hineingezogen zu werden, das heißt, sich nicht damit zu identifizieren, diesen unpersönlichen Vorgang nicht persönlich zu nehmen oder den Augenblick nicht zu kontrollieren versuchen.

Achtsam zu sein bedeutet, seinen Geist in Liebe zu öffnen, jede Identifikation mit einer Ablenkung loszulassen und dann die Spannung in Kopf und Geist zu lösen, sodass man die Dinge klar und ruhig betrachten kann. Wann immer man versucht, sich den Geschehnissen in der Gegenwart zu widersetzen oder sie zu kontrollieren, kämpft man mit dem Dhamma oder der Wahrheit des Augenblicks.

Dieser Kampf mit der Realität des Moments erzeugt viel Unzufriedenheit und Leid. Wenn man jedoch achtsam ist und klar erkennt, dass dies nur ein Phänomen ist, das kommt und vergeht, kann man sich öffnen und es hinnehmen, ohne den Geist zu verhärten oder sich zu widersetzen. Freudvolles Interesse ist dann sehr wichtig, denn wenn im Geist Freude ist, dann ist er frei von Zorn, Neid, Abneigung, Furcht, Sorge und so weiter. Freudvolles Interesse hilft, die Geschehnisse des Augenblicks in rechter Perspektive als unpersönlich zu erkennen. Wenn der Geist erbaut ist, sieht man, dass alles, was entsteht, nur ein Teil eines kontinuierlichen Prozesses ist, von dem man lernen kann. Freude richtet den Geist auf, weshalb sie auch ein Erleuchtungs-



glied und sehr wichtig für die Praxis ist. Außerdem ist es angenehm, mit jemandem umzugehen, der sich freut. Man erinnere

Leiste keinen Widerstand,  
wende keinen Druck an,  
werde sanfter und lächle!

sich an das Akronym DROPSS:  
Don't Resist or Push, Soften and  
Smile. Leiste keinen Widerstand,  
wende keinen Druck an, werde

sanfter und lächle! Akzeptiere alles, was geschieht, denn es ist der Dhamma des Augenblicks.

Wenn man mit der Übung fortschreitet, wird man schließlich die höheren und subtileren Meditationsstufen (arupa jhanas) erreichen. Dann gelangt man zum Nichtsheitsgebiet, das auch Verlöschen genannt wird, weil es dort außerhalb des Geistes nichts mehr zu beobachten gibt. Im Nichtsheitsgebiet betrachtet der Geist nichts. Aber der Geist ist noch da, und die verschiedenen Erleuchtungsglieder können zusammen mit den fünf Anhaftungsgruppen auftreten. Auch einige Hindernisse können noch erscheinen und die Meditation beenden. Es gibt also für den Geist außerhalb von sich selbst nichts zu betrachten, aber es gibt doch noch eine Menge zu sehen. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit durch Verlöschen unterstützt.

Wenn man die Meditationsstufe Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung erreicht und den Geist noch weiter öffnet und entspannt, verlöschen Wahrnehmung und Gefühl schließlich ganz (nirodha samapatti). Allerdings bemerkt man das Abschalten des Bewusstseins nicht, weil man überhaupt keine Wahrnehmung und kein Gefühl mehr hat! Dies ist die einzige Meditationsstufe, auf der das geschieht. Sie ist immer noch weltlich und nicht das überweltliche Nibbana. Wie kann man ohne Gefühl und Wahrnehmung wissen, was geschieht? Erst wenn Gefühl und Wahrnehmung zurückkommen und die Achtsamkeit scharf genug ist, kann man direkt jedes Glied des Bedingten Entstehens, eines nach dem anderen – vorwärts – er-

kennen. Und auch das ist noch nicht das überweltliche Nibbana. Die einzelnen Glieder sind:

*Wenn Unwissenheit entsteht, entstehen Gestaltungen (karmische Formationskräfte); wenn Gestaltungen (karmische Formationskräfte) entstehen, entsteht Bewusstsein; wenn Bewusstsein entsteht, entstehen Name und Form (die fünf Anhaftungsgruppen); wenn Name und Form (die fünf Anhaftungsgruppen) entstehen, entstehen die sechs Sinne; wenn die sechs Sinne entstehen, entsteht Sinneskontakt; wenn Sinneskontakt entsteht, entsteht Gefühl; wenn Gefühl entsteht, entsteht Verlangen; wenn Verlangen entsteht, entsteht Ergreifen/Festhalten; wenn Ergreifen/Festhalten entsteht, entsteht Werden; wenn Werden entsteht, entsteht Geburt; wenn Geburt entsteht, entstehen Alter und Tod.*

Nachdem man diese Glieder in aufsteigender Richtung gesehen hat, erkennt man das Ende des Bedingten Entstehens:

*Wenn Alter und Tod enden, endet Geburt; wenn Geburt endet, endet Werden; wenn Werden endet, endet Ergreifen/Festhalten; wenn Ergreifen/Festhalten endet, endet Verlangen; wenn Verlangen endet, endet Gefühl; wenn Gefühl endet, endet Sinneskontakt; wenn Sinneskontakt endet, enden die sechs Sinne; wenn die sechs Sinne enden, enden Name und Form (die fünf Anhaftungsgruppen); wenn Name und Form (die fünf Anhaftungsgruppen) enden, endet Bewusstsein; wenn Bewusstsein endet, enden Gestaltungen (karmische Formationskräfte); wenn Gestaltungen (karmische Formationskräfte) enden, endet Unwissenheit.*

Die Einsicht des Bedingten Entstehens, in auf- und absteigender Richtung (vorwärts und rückwärts), führt zum überweltlichen Nibbana. Das hat eine gewaltige Veränderung der Lebensauffassung zur Folge. Der Geist wird leidenschaftslos gegenüber dem Glauben an ein bleibendes, ewiges Ich oder Selbst. Man weiß aus eigenem erkannten Erleben, dass es nur ein unpersönlicher Vorgang ist; niemand kontrolliert, wie die Dinge entstehen. Sie entstehen, weil die Bedingungen dafür gegeben sind. In buddhistischer Terminologie heißt das *anatta* oder Nicht-Ich allen Seins. Man erkennt auch, dass niemand ein Heiliger durch bloßes Rezitieren von Worten, Sätzen oder Suttan werden kann, auch nicht durch Riten und Rituale, die man selbst oder jemand anderes für einen ausübt. Man hat keinen Zweifel mehr am richtigen Weg, der zu den höheren Stufen der Reinheit des Geistes und zum Arahat führt. Auf diese Weise wird man ein Sotapanna und erreicht den rechten Weg der Reinigung. Es gibt keinen anderen Weg zu diesen erhabenen Daseinsstufen. Dorthin gelangt man nur durch Verständnis der vier Edlen Wahrheiten, indem man das Bedingte Entstehen erkennt. Die Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale allein wird nie zum Erreichen des überweltlichen Nibbana führen. Deshalb erscheinen alle Buddhas in der Welt, um den Weg zur Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten aufzuzeigen.

42. »Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ... das Erleuchtungsglied der Energie ... das Erleuchtungsglied der Freude ... das Erleuchtungsglied der Ruhe ... das Erleuchtungsglied der Sammlung ... das Erleuchtungsglied des Gleichmuts, das durch Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Verlöschen unterstützt wird und zum Loslassen führt.«

43. »Ihr Mönche, auf diese Weise vervollkommen die sieben Erleuchtungsglieder, wohl entwickelt und geübt, wahres Wissen und Befreiung.«

Majjhima Nikaya 118

Da dieses Sutta die vier Grundlagen der Achtsamkeit und die sieben Erleuchtungsglieder beschreibt, wollen wir mit dem letzten Teil des Satipatthana Sutta schließen:

46. »Ihr Mönche, wer die vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Art sieben Jahre lang entfaltet, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder vollkommenes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr.«

Majjhima Nikaya 10

Man erreicht also die Entwicklungsstufe eines Arahat oder eines Anagami (Nicht-Wiederkehrers).

46. »Ganz zu schweigen von sieben Jahren, ihr Mönche. Wer die vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Art sechs Jahre lang ... fünf Jahre lang ... vier Jahre lang ... drei Jahre lang ... zwei Jahre lang ... ein Jahr lang entfaltet, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder vollkommenes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr.«

»Ganz zu schweigen von einem Jahr, ihr Mönche. Wer die vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Art sieben Monate lang ... sechs Monate lang ... fünf Monate lang ... vier Monate lang ... drei Monate lang ... zwei Monate lang ... einen Monat lang ... einen halben Monat lang entfaltet, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder vollkomme-

nes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr.«

»Ganz zu schweigen von einem halben Monat, ihr Mönche. Wer die vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Art sieben Tage lang entfaltet, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder vollkommenes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr.«

47. »Also geschah es in Bezug auf dies, dass gesagt wurde: ›Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg<sup>5</sup> zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erreichen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbana – nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.«

»So sprach der Erhabene. Und die Mönche waren zufrieden und freuten sich über die Worte des Erhabenen.«

Majjhima Nikaya 10

Das ist ein ziemlich großer Anspruch, der nicht vom Autor stammt. Er gibt lediglich wieder, was in den Sutten steht. Wenn man die Entwicklung des Geistes durch Ruhe und durch Achtsamkeit auf den Atem ernsthaft übt, kann man das höchste Ziel erreichen. Wenn man den angenehmen Zustand des ersten jhana erreicht und mit der Übung fortfährt, hat man die Möglichkeit, ein Anagami oder ein Arahat zu werden. Das hat der Buddha gesagt. Wenn man eifrig ist und weiterübt, ohne seine Praxis zu verändern oder einzustellen, wird man mit Sicherheit das beschriebene Ziel erreichen.

Man erinnere sich noch einmal daran, dass der einzige Weg

5 Anmerkung des Autors: Einige Übersetzungen sagen ›der einzige Weg‹, aber das ist nicht ganz korrekt. Der Ausdruck ›direkter Weg‹ ist sehr viel klarer und erzeugt weniger Verwirrung.

zum überweltlichen Nibbana über die Einsicht des Bedingten Entstehens – sowohl vorwärts als auch rückwärts – führt. Es gibt keinen anderen Weg, denn dies ist das Sehen und Erkennen der vier Edlen Wahrheiten, der Hauptlehre des Buddha. Großen Nutzen und Gewinn erfahren diejenigen, die nach den Anweisungen des Buddha üben.

Für mögliche Fehler in diesem Text übernimmt der Autor die volle Verantwortung und bittet darum, ihm diese Fehler mitzuteilen. Es ist der aufrichtige Wunsch des Autors, dass alle, die Meditation üben, mit ihren Bemühungen fortfahren mögen, bis sie den höchsten und bestmöglichen Zustand, das heißt, vollständige Befreiung beziehungsweise das überweltliche Nibbana erreicht haben. Mögen alle, die aufrichtig sind und die vier Edlen Wahrheiten kennen und verstehen, das höchste Ziel durch direkte Einsicht erlangen. Mögen alle, die den Weg des Buddha üben, alle Glieder des Bedingten Entstehens schnell und leicht erkennen, sodass ihr Leiden bald beendet sein wird.

**Sadhu! Sadhu! Sadhu!**

# Glossar

## Terminologie für die Praxis der Ruhigen Weisheits- Meditation gemäß den Suttan

**B**uddhistische Meditation zeigt uns, wie der Geist arbeitet. Sie enthüllt die wahre Natur der Dinge, indem sie die vier Edlen Wahrheiten und den unpersönlichen Prozess des Bedingten Entstehens von Augenblick zu Augenblick aufdeckt. Der Buddha-Dhamma zeigt uns im Besonderen, wann Leid entsteht, wie es sich äußert, die genaue Ursache dafür und den Weg zur Überwindung des Leids. Die Praxis kann gelegentlich beschwerlich, genauso aber auch magisch sein und Spaß machen, sobald Veränderungen in unserem Leben sichtbar werden und unsere Mitmenschen die Veränderungen zum Guten in uns wahrzunehmen beginnen.

Zum Studium benötigen wir unbedingt Definitionen einiger Begriffe, die für die Praxis wichtig sind. Von Beginn an lernen wir, die Praxis *ständig* auszuüben. Wenn die Praxis unser Schlüssel zum Frieden werden soll, sind genaue Begriffsbestimmungen sehr wichtig. Diese Definitionen könnten etwas davon abweichen, was du andernorts gehört hast. Deshalb sollte sichergestellt sein, dass du und der Autor dasselbe Verständnis bestimmter Schlüsselbegriffe haben.

Dieses Kapitel hat die Absicht, dem Anfänger zu helfen und dem Erfahrenen Verwirrung zu ersparen. Die Definitionen er-

scheinen mehr oder weniger in der Reihenfolge, wie sie die Praxis vorgibt, wenn man zu meditieren beginnt.

**Meditation (bhavana):** Beobachtung der Bewegung der Aufmerksamkeit des Geistes von Augenblick zu Augenblick und von Gegenstand zu Gegenstand, um den unpersönlichen Prozess des Bedingten Entstehens und die vier Edlen Wahrheiten klar zu erkennen.

**Achtsamkeit (sati):** Sich daran erinnern, die Bewegungen der Aufmerksamkeit des Geistes zu beobachten.

**Bewusstheit (sampajana):** Verstehen, was der Geist tut. Lässt er los, was aufkommt, oder verwickelt er sich darin? Erkennt man die Bewegungen der Aufmerksamkeit des Geistes oder folgt man in Richtung Begehren und Festhalten? Lässt man los, entspannt, lächelt und kehrt dann zum Meditationsobjekt zurück, um Achtsamkeit aufrechtzuerhalten?

**Meditationsobjekt:** Jedes Meditationsobjekt, das wir wählen, wird zum Heimathafen, um uns während der Meditation zu zentrieren. Die Information, die wir suchen, liegt aber nicht im Meditationsobjekt, das wir beobachten, sondern vielmehr im Erkennen des unpersönlichen Prozesses des Bedingten Entstehens, was zu Wissen und Erkenntnis führt. Sie ist also um das Meditationsobjekt herum angelegt.

**Hindernisse (nivarana):** Unheilsame Tendenzen, die mit einem ganz normalen Gefühl beginnen und während der Meditation immer auf dieselbe Art und Weise behandelt werden sollten, nämlich durch Loslassen und Abziehen der Aufmerksamkeit davon. Dadurch werden sie schwach und vergehen.



**Vertiefung (jhana):** Meditationsstufe, die entsprechend dem Verständnis davon erreicht wird, wie der Geist arbeitet und wie die vier Edlen Wahrheiten und Bedingtes Entstehen miteinander vernetzt sind. Grad des Verständnisses; Stufe auf dem Meditationsweg.

**Begehren (tanha):** Das schwache Glied im Prozess des Bedingten Entstehens, das sich beim ersten Erscheinen als Spannung und Verengung in Geist und Körper äußert.

Allgemein wird Begehren als Wünschen oder Verlangen definiert, aber es beinhaltet viel mehr. Dem Buddha zufolge läuft alles, was entsteht, nach einem bestimmten Muster ab. Beim Sehvorgang läuft zum Beispiel Folgendes ab: Zunächst muss ein gesundes Sinnesorgan vorhanden sein, in diesem Beispiel ein Auge. Als Nächstes muss es Farbe und Form geben. Wenn das Auge auf Farbe und Form trifft, entsteht Sehbewusstsein. Das Zusammentreffen dieser Drei heißt Sehkontakt. Abhängig vom Sehkontakt entsteht ein Sehgefühl (Gefühl, vedana, ist angenehm, unangenehm oder neutral und körperlich oder mental). Abhängig vom Gefühl entsteht dann Begehren.

Begehren in all seinen verschiedenen Formen (ausgelöst durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten oder Gedanken) erscheint immer als Spannung und Verengung in Geist und Körper. Begehren (tanha) äußert sich als: »Ich mag das«, oder: »Ich mag das nicht«, und kann als Spannung oder Verengung in Geist und Körper erkannt werden. *An dieser Stelle können wir die Wichtigkeit der Anweisungen des Buddha zur bewussten Beruhigung von Geist und Körper verstehen.* Wenn während der Meditation eine Ablenkung erscheint, die unsere Aufmerksamkeit vom Meditationsobjekt abzieht, entsteht sofort ein Gefühl und unmittelbar darauf das Begehren: »Ich mag es ... Ich mag es nicht«, das manchmal als eine sehr grobe Verengung

und manchmal als eine ganz feine Verengung oder Spannung in Geist und Körper erscheint.

Da Begehren die Ursache von Leid ist (zweite Edle Wahrheit), muss man diese Spannung und Verengung sanft loslassen (das heißt bewusst entspannen – wie aus den Meditationsanweisungen des Buddha hervorgeht, funktioniert das nicht automatisch) und dann die Aufmerksamkeit sanft zum Meditationsobjekt zurücklenken. (Dieser Schritt entspricht der dritten Edlen Wahrheit oder dem Ende von Begehren beziehungsweise von Leid.) In praktischer Hinsicht ist das Entspannen zusammen mit der vierten Edlen Wahrheit, dem Weg, der zum Ende des Leidens führt, der wichtigste und entscheidende Schritt, den der Buddha entdeckt hat.

Der Buddha hat erkannt, dass der Geist klar, offen und sehr achtsam wird, wenn man Begehren loslässt, und dass der diskursive Geist, der an den Dingen festhält (upadana), dann nicht erscheint. Wenn ein Lehrer also sagt: »Halte an nichts fest«, meint er, das Nachdenken über die Dinge zu beenden und sie nur zu beobachten, was soweit ein guter Ratschlag ist. Besser wäre allerdings zu sagen: »Begehere nichts«, aber das könnte missverstanden werden. Denn wie sollen wir das tun? Nichts zu begehren bedeutet, die Spannung und Verengung in Geist und Körper zu bemerken und loszulassen, *bevor* sie auftreten. Wie kann man das erreichen? Wenn man bemerkt, dass ein Gefühl aufkommt und man im selben Moment entspannt, kann Begehren nicht entstehen. Begehren ist das schwache Glied im Prozess des Bedingten Entstehens. Man kann es erkennen und loslassen, und wenn es losgelassen ist, kann auch Festhalten (upadana) nicht mehr auftreten.

Das Vermischen der beiden Begriffe *Begehren* und *Festhalten* ist heute recht verbreitet und erzeugt einige Verwirrung. Begehren ist der Geist, der sagt: »Ich mag es«, oder: »Ich mag es nicht«,

und Festhalten umfasst alle Gedanken, Ideen, Meinungen und Konzepte, aufgrund derer der Geist ein Gefühl mag oder nicht mag. Begehren und Festhalten sind zwei ganz verschiedene Teile im Prozess dessen, wie die Dinge funktionieren. Wenn man sie zusammenwirft, wird das Verständnis dieses Prozesses verschwommener. Einige Lehrer sagen heute, dass *Begehren* und *Festhalten* am besten als *Ergreifen* aufgefasst werden könnten. Wie ich gerade erklärt habe, führt das jedoch von den genauen Definitionen des Buddha weg.

**Nicht-Selbst (anatta):** unpersönliche Natur, unpersönliche Sichtweise. Die Einstellung, nichts persönlich zu nehmen, was im Leben geschieht, und die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Dazu muss man nicht auf alle Pronomen in der Sprache verzichten. Und man muss auch nicht versuchen, sich aufzulösen. Versprochen!

**Verblendung (moha):** Das Wort *Verblendung* (moha) wird oft zusammen mit *Gier* (lobha) und *Hass* (dosa) erwähnt, die sogenannten *drei Geistesgifte*. Das ist vernünftig, aber es gibt einige Verwirrung darüber, was Verblendung wirklich bedeutet. Der Buddha hat das Wort oft verschieden benutzt.

Den Suttan zufolge bedeutet Verblendung, alle Dinge als persönliches Selbst (atta) oder durch die falsche Vorstellung eines Ich oder Selbst (atta) zu sehen, oder mit anderen Worten, alle Gefühle und Empfindungen mit einem *Ich* zu identifizieren.

**Heitere Gemütsruhe (samatha):** Das Pali-Wort *samatha* bedeutet Ruhe, heitere Gemütsruhe, Frieden oder Gelassenheit. Oft wird darunter aber eine starke einspitzige Konzentration, Absorptionskonzentration oder ekstatische Konzentration verstanden. Die Wörter *Ruhe* und *heitere Gemütsruhe* implizieren ohne

Frage eine andere Art von Sammlung als Absorption oder ekstatische Konzentration. Das Ziel von Absorption oder von ekstatischer Konzentration ist es, den Geist unter Ausschluss alles anderen nur auf einen Gegenstand zu fixieren, als wenn er festgeklebt wäre. *Samatha-Sammlung* impliziert dagegen einen ruhigen und heiteren Geist, der aber sehr achtsam auf jede Geistesregung von Augenblick zu Augenblick ist. Natürlich führt samatha-vipassana (die in den Sutten immer miteinander verknüpft sind) zur vollständigen Befreiung des Geistes, indem man erkennt, wie die vier Edlen Wahrheiten und Bedingtes Entstehen zusammenwirken. Der Bodhisatta hat aus eigener Erfahrung herausgefunden, dass samatha-vipassana direkt zu Nibbana führen, Absorption oder ekstatische Konzentration jedoch nicht.

**Einsicht (vipassana):** Oberflächlich bedeutet dieses Wort: *Die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind*. Dem Buddha zufolge geht die Bedeutung aber wesentlich tiefer. Einsicht in was oder Verständnis wovon? Erkennen der unpersönlichen Natur der Dinge und tiefes Verständnis der vier Edlen Wahrheiten und wie sich Bedingtes Entstehen in allem äußert, was im eigenen Geist und Körper entsteht und vergeht (anicca). Mit anderen Worten erlangt man durch echtes Erkennen und Verstehen der Verbindung zwischen den vier Edlen Wahrheiten und dem andauernden Prozess des Bedingten Entstehens in jeder Meditationsstufe (jhana) ein immer tieferes Verständnis des unpersönlichen Prozesses, *wie* Geist und Körper zustande kommen.

Wenn man diese Prozesse überall in der gesamten Existenz deutlich erkennen kann, erfährt man ein unerschütterliches Wissen, dass man auf dem richtigen Weg ist. Der Geist sieht klar, dass alles, was entsteht und vergeht (anicca), Teil eines unpersönlichen Prozesses (anatta) ist. Diese Einsichten können jederzeit auftreten, sei es während der Sitzmeditation oder

während der täglichen Aktivitäten. Ihr Erlebnis ist ziemlich tief greifend. Einsichten sind wie das Finden eines Puzzleteils und wahre Aha-Erlebnisse.

**Weisheit (panna):** In den Sutten kommt das Wort *Weisheit* an vielen Stellen vor und bezieht sich gewöhnlich auf das Verständnis der vier Edlen Wahrheiten und des unpersönlichen Vorgangs des Bedingten Entstehens. Solche Stellen lauten etwa: »Er sieht mit Weisheit«, »Sehen mit Weisheit«, »weise Aufmerksamkeit«, »... seine Triebe wurden durch sein Erkennen mit Weisheit getilgt«, »Weisheit« oder: »Er ist weise.«

Wenn wir uns daran erinnern, dass diese Stellen das Verständnis der vier Edlen Wahrheiten und des Bedingten Entstehens bezeichnen, werden wir beim Lesen der Sutten neu begreifen, dass Bedingtes Entstehen und die vier Edlen Wahrheiten im Zentrum der Lehre des Buddha stehen.

**Sammlung (samadhi):** Das Pali-Wort *samadhi* bezeichnet die Einigung oder Sammlung des Geistes. Das Wort *Sammlung* scheint dem Meditationserfolg eher förderlich zu sein als das Wort *Konzentration*. Im Westen versteht man unter *Konzentration* gewöhnlich Einspitzigkeit des Geistes oder Absorption, worum es dem Buddha aber nicht ging. Vor seiner Zeit gab es viele Begriffe für tiefe Absorption oder Einspitzigkeit des Geistes. Aber der Buddha erfand das Wort *samadhi*, um eine ganz andere Sicht und Erfahrung von jhana zu beschreiben. Nach dem parinibbana des Buddha änderten die Brahmanen die Bedeutung des Wortes *samadhi*, weil es sehr populär war, zu starker Einspitzigkeit. Der Buddha hatte aber gezeigt, dass es einen Unterschied zwischen einem gesammelten und einem stark vertieften oder konzentrierten Geist gibt.

*Sammlung* (samadhi) beschreibt einen gesetzten, ruhigen

und sehr wachsamem Geist, der jede Geistesregung beobachtet. *Konzentration* bezeichnet auf der anderen Seite einen Geist, der an einem einzigen Objekt unter Ausschluss alles anderen hängt. Ein *konzentrierter* Geist verliert entsprechend dieser Definition seine volle Bewusstheit und Achtsamkeit (*sati*) auf die Vorgänge des Augenblicks, weil er sich nur auf einen Gegenstand richtet. Dasselbe gilt auch für *anfängliche Konzentration* (*upacara samadhi*) und *momentane Konzentration* (*khanika samadhi*), weil es bei diesen Meditationsarten keine Beruhigung von Geist und Körper gibt, bevor man die Aufmerksamkeit zum Meditationsobjekt zurückbringt. Deswegen bleiben dann auch die vier Edlen Wahrheiten und Bedingtes Entstehen unverstanden und wie man mit Begehren (Verengung und Spannung) umgeht und zum Meditationsobjekt zurückkehrt.

Darum haben Vipassana-Lehrer völlig recht, wenn sie sagen, dass Absorptions-Konzentration nicht zu Nibbana führt. Jede Praxis, die Samatha-Meditation und Vipassana-Meditation in zwei verschiedene Übungen unterteilt, kann nicht zu Nibbana führen, weil der Geist im *jhana* ruhig, gesammelt und klar sein muss, um die Verbindung zwischen den vier Edlen Wahrheiten und dem Bedingten Entstehen deutlich erkennen zu können. Deshalb hat die reine Vipassana-Methode bei einigen Schülern nach vielen Jahren harter Arbeit auch zu so viel Enttäuschung geführt. Der Buddha hat gelehrt, *samatha* und *vipassana* gleichzeitig zu üben. Hier liegt auch der Unterschied zwischen Meditationsarten, die auf Kommentaren oder auf den Suttan beruhen.

Die Ergebnisse dieser zwei Meditationsarten sind verschieden. Einspitzige Konzentration führt nicht zur gleichen geistigen Entwicklung, die der Buddha uns zeigt. Der Buddha hat gelehrt, Geist und Körper immer zu beruhigen, wenn unsere Aufmerksamkeit abschweift und von einem Gegenstand zum

anderen wechselt. Ein gesammelter Geist ist nicht so einspitzig, dass er von einem Meditationsobjekt festgehalten und komplett absorbiert wird. *Ein gesammelter Geist ist in der Lage, sehr genau zu beobachten, wie die Aufmerksamkeit des Geistes von einem Gegenstand zum nächsten wechselt.* Die Bewusstheit von Geist und Körper ist dabei sehr viel stärker als bei einem tief *konzentrierten* einspitzigen oder absorbierten Geist. Daher verwende ich lieber das Wort *gesammelter* als *konzentrierter* Geist. Beim Wort *Sammlung* gibt es weniger Verwirrung über die Meditationsart, die der Buddha erwähnt, und es ist einfacher, die Beschreibungen in den Suttan zu verstehen.

Diese Definitionen sind ein guter Ausgangspunkt, um mit dem hier beschriebenen Meditationsansatz zu arbeiten.

## Teilen der Verdienste

**D**er Autor möchte die durch das Schreiben dieses Buches gesammelten Verdienste mit seinen Eltern, Verwandten, Helfern und allen Wesen teilen, sodass sie schließlich das höchste Ziel erreichen können und frei von allem Leiden werden.

Mögen alle Leidenden frei von Leiden sein.  
Mögen alle Angstgeplagten frei von Angst sein.  
Mögen alle Betrübten frei von Kummer sein.  
Mögen alle Wesen Erleichterung finden.  
Mögen alle Wesen die Verdienste teilen,  
die wir hier erworben haben,  
um Glück aller Art zu erlangen.  
Mögen die Wesen in der Luft und auf der Erde,  
Devas und Nagas von großer Macht  
unsere Verdienste teilen.  
Mögen sie das System des Buddha lange beschützen.

**Sadhu! Sadhu! Sadhu!**



## Über den Autor

**B**hante Vimalaramsi wurde 1986 wegen seines starken Interesses an Meditation buddhistischer Mönch. 1988 ging er nach Burma, um im berühmten Mahasi-  
Yeiktha-Meditationszentrum in Rangun intensiv Meditation zu praktizieren. Er praktizierte dort fast ein ganzes Jahr lang täglich 20 bis 22 Stunden, bevor alle Ausländer aufgrund von Unruhen aufgefordert wurden, das Land zu verlassen. Bhante ging nach Malaysia, wo er sechs Monate lang intensiv Liebende-Güte-Meditation praktizierte.

1990 kehrte er nach Burma zurück, um sich 16 Stunden täglich der Vipassana-Meditation am Chanmyay-Yeiktha-Zentrum in Rangun zu widmen. Er blieb dort zwei Jahre und meditierte manchmal sieben bis acht Stunden ohne Unterbrechung. Nach zwei Jahren intensiver Praxis, als er erreicht hatte, was seine Lehrer das Endergebnis nannten, war er von der Vipassana-Methode sehr enttäuscht und verließ Burma, um seine Suche fortzusetzen. Er kehrte nach Malaysia zurück und begann, Liebende-Güte-Meditation zu lehren.

1996 wurde er eingeladen, im größten Theravada-Kloster in Malaysia zu leben und zu lehren. Dieses sri-lankische Kloster bot jeden Freitagabend und Sonntagmorgen öffentliche Vorträge an, an denen 300 bis 500 Menschen teilnahmen. Bhante hielt jeden Sonntag und freitags alle zwei Wochen Vorträge. Dort begegnete er vielen erfahrenen Mönchen und befragte sie ausgiebig zu den Lehren des Buddha. Dabei fand er heraus, dass

die Vipassana-Methode auf einen Kommentar zurückgeht, der tausend Jahre nach dem Tod des Buddha geschrieben wurde und nicht sehr genau ist, wenn man ihn mit den ursprünglichen Lehren vergleicht.

Dann begann Bhante Vimalaramsi, die Originaltexte zu studieren und Meditation entsprechend dieser Texte zu praktizieren. Nach einem dreimonatigen Selbstretreat ging er nach Malaysia zurück und schrieb ein Buch über die Achtsamkeit auf den Atem: *The Anapanasati Sutta – A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation* (in deutsch: *Das Anapanasati Sutta – Wegweiser zur Achtsamkeit auf den Atem und zur Ruhigen Weisheits-Meditation*). Das Buch zirkuliert jetzt in über 300 000 Exemplaren und in sieben Sprachen weltweit. Es wird als praktische Anleitung in einigen Schulen und von Meditationslehrern und ihren Schülern verwendet. 1998 kehrte Bhante Vimalaramsi in die USA zurück und lehrt seitdem dort im ganzen Land Meditation.

Gegenwärtig baut Bhante Vimalaramsi eine Meditationschule (Forest Retreat Center) in Annapolis auf, die das erste amerikanische Studienzentrum der buddhistischen Waldtradition auf amerikanischem Boden werden soll. Dort ist Englisch die primäre Sprache bei den Vorträgen und bei der Arbeit. Mönche aus aller Welt können dorthin reisen, um ihr Englisch zu verbessern und um ihre Meditation und Sutten-Studien zu vertiefen. Die Ordination für Männer und Frauen ist möglich.

(Stand: November 2006)

# Dhamma-Sukha-Meditationszentrum

**Anschrift:**

Dhamma Sukha Meditation Center und Anathapindika's Park  
Complex

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

USA

Tel. (573) 546-1214

E-Mail: [bhantev4u@yahoo.com](mailto:bhantev4u@yahoo.com), [sisterkhema@yahoo.com](mailto:sisterkhema@yahoo.com)

Webseite: <http://www.dhammasukha.org>

Unterstützung für das Projekt kann an die United International  
Buddha Dhamma Society Inc. gesendet werden:

UIBDS

c/o Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

USA