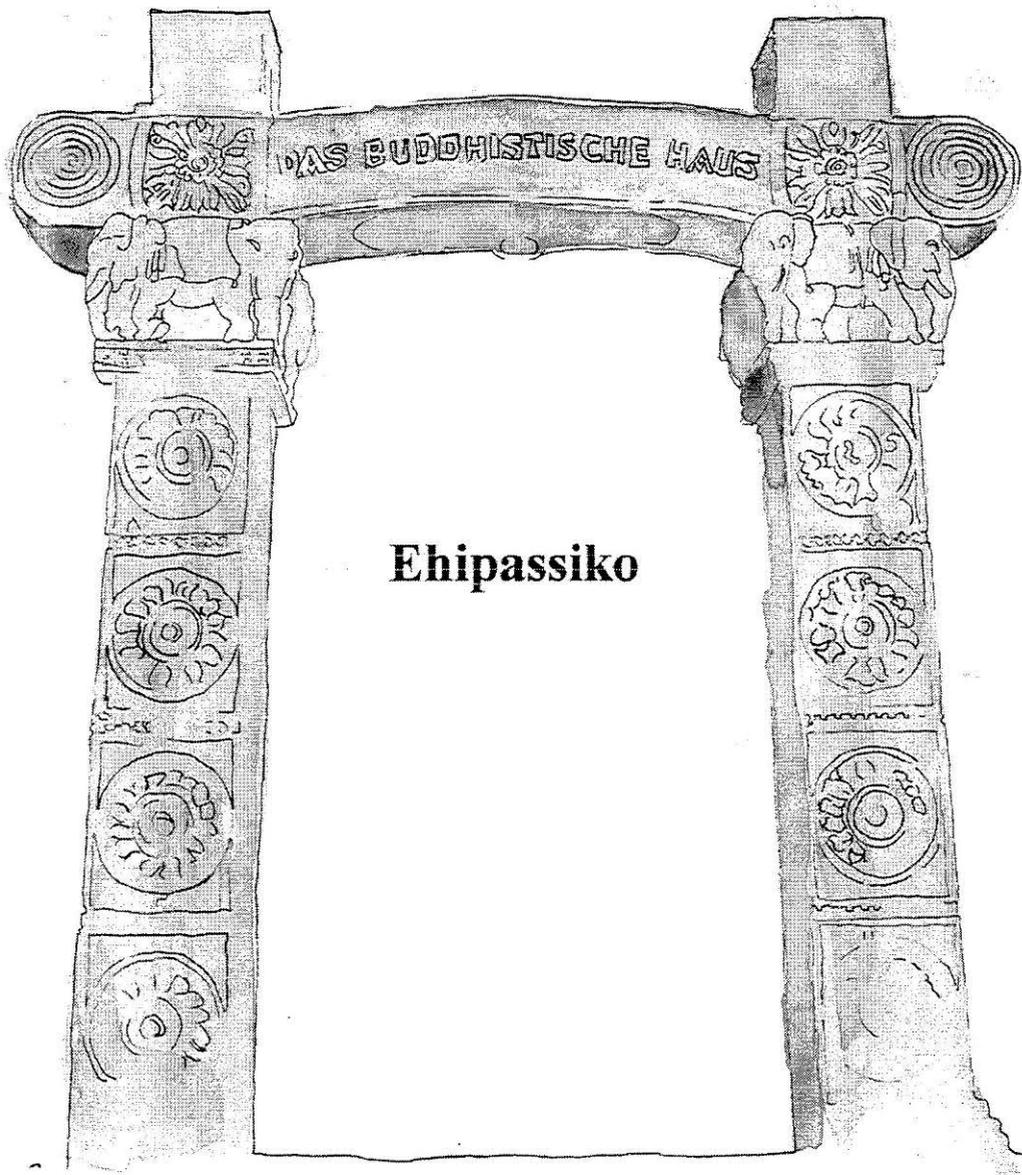


# Dhammadūta

Jahrgang 2, Nr. 2

Oktober 1998



*Komm und sieh!*

## Inhalt

Editorial	2
Ordination zum buddhistischen Mönch <i>Devananda Thero</i>	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Vom Nutzen der Meditation für die heutigen Menschen <i>Devananda Thero</i>	7
Was ist <i>Samâdhi</i> ? <i>Anagârîka Kassapa</i>	11
Die fünf Hemmnisse auf dem Wege zur Sammlung ( <i>samâdhi</i> ) <i>Dr. Inigo Deane</i>	15
Von der Notwendigkeit, zu meditieren und den eigenen Geist zu kultivieren <i>Bhikkhu Panjasara</i>	16
Die <i>Kasina</i> -Übungen <i>Dr. Marianne Wachs</i>	18
Vom Gleichgewicht der Kräfte <i>Sayâdaw U Jatila</i>	21
Pali, die Sprache des Theravada-Buddhismus <i>Dr. Inigo Deane</i>	25
Die Spendenbox	26
Das Buddhistische Haus - regelmäßige monatliche Veranstaltungen	28

Liebe Freunde des Buddhistischen Hauses,

diese vierte Ausgabe von *Dhammadûta* (Bote der Lehre) erscheint anläßlich der *Kathina*-Feier, die im Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau am Samstag, den 10. Oktober 1998 zwischen 10.00 - 15.00 Uhr stattfinden wird und zu der alle herzlich eingeladen sind. Dieses Fest wird in den buddhistischen Ländern Asiens am Ende der Regenzeit gefeiert. Die Mönche verlassen während der Regenzeit ihren Aufenthaltsort nicht und widmen sich der Meditation und inneren Einkehr. Zur *Kathina*-Feier kommen die Gläubigen in den Tempel und spenden den Mönchen alles, was sie zu ihrem Lebensunterhalt brauchen. Bei dieser Gelegenheit bekommen die Mönche eine neue Robe, die sog. *Kathina*-Robe. Als Dank für die Gaben halten die Mönche eine *Pûja* - eine Andacht - ab und rezitieren *Paritâ* (Verse auf Pali) zum Schutz der Anwesenden.

Zunächst möchten wir auf drei wichtige Ereignisse hinweisen: Am 6. September wurde der in Thailand geborene Nathaphon Jürgensmeier zum Mönch ordiniert. Diese Ordination findet in Deutschland sehr selten

statt. Dann feiert der langjährige Mitarbeiter des Buddhistischen Hauses Anagârika Kassapa seinen 70. Geburtstag. Wir gratulieren ihm ganz herzlich. Außerdem lebt seit Juni dieses Jahres der Mönch Upananda im Buddhistischen Haus. Er kommt aus Gampaha (Sri Lanka).

Zu dem Thema *Samâdhi* (und Meditation) sind die unterschiedlichsten Beiträge eingegangen. Wir danken allen, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Nummer beigetragen haben, insbesondere auch für die Möglichkeit, einen Artikel aus dem *Mahasi Newsletter* (Myanmar) veröffentlichen zu dürfen.

In der nächsten Nummer, die für Anfang Mai nächsten Jahres geplant ist, soll das Thema *pañña* zur Diskussion gestellt werden. "*Pañña*, 'Erkennen, Einsicht, Wissen, Weisheit' aus buddhistischer Sicht umfaßt das Hellblickwissen (*vipassanâ-pañña*), d.h. die den Eintritt in die vier Stufen der Heiligkeit vorbereitende und bewirkende Durchschauung aller Daseinsgebilde als vergänglich, elend und unpersönlich."<sup>1</sup> Eigene Beiträge zu diesem Thema oder auch - kurze - Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe sind uns stets willkommen. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. April 1999 an die Redaktion.

Herzlichen Dank auch für die Geldspenden, die wie immer nur von einigen wenigen Menschen kamen. Die Herstellung einer Zeitschrift ist mit finanziellen Kosten verbunden - allein die Kopie eines Exemplars kostet etwa 5,00 DM -, so daß wir auf Spenden angewiesen sind. Deshalb haben wir das Sparkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Bitte unterstützen Sie uns, wenn Ihnen daran gelegen ist, daß im Mai 1999 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint.

Für die Redaktion verantwortlich

  
Helmtrud Rumpf

<sup>1</sup> Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani: Konstanz 1998

## Ordination zum buddhistischen Mönch

*Sambodhâyaṃ gharâvâso  
Rajassâyataram itī  
Abbhokâsâyaṃ pābbajjā  
Iti disvānā pabbajī*

Am 6 September dieses Jahres - ein Vollmondstag - wurde Nathaphon Jürgensmeier im Buddhistischen Haus zum Mönch ordiniert. Bei der Feier waren u. a. der Ehrw. Ananda, Abt der Dhammachakka Vihara in Paris, und der Ehrw. Vimalavamsa Nayaka Thero, Abt des Buddhistischen Tempels in Bonn, anwesend.

Mit der Ordination hat Nathaphon Jürgensmeier nicht nur seinen Namen, sondern auch sein bisheriges Leben aufgegeben. Er steht morgens sehr früh auf, meditiert, hält eine *Pūja* (buddhistische Andacht) ab, liest buddhistische Bücher, um den *Dhamma* richtig zu verstehen, und hält - wie die anderen Mönche - auch die acht Regeln ein. Sie bestehen im Abstehen vom Töten, Stehlen, von jederart Geschlechtsverkehr, von Lüge, vom Genusse berauschender Getränke, vom Essen nach 12 Uhr, vom Sichfernhalten von Vergnügungen, Nichttragen von Schmuck, Vermeidung von hohen Betten und Abstehen vom Annehmen von Gold und Silber.

Als buddhistischer Laienanhänger hat Nathaphon Jürgensmeier die Erfahrung gemacht, daß das Leben leidvoll ist. Deshalb möchte er seine Zeit als Mönch nutzen, um einen Weg zu finden, der ihn aus dem Leid herausführt. Der Buddha hat vor 2542 Jahren als einziger Lehrer den Menschen diesen Weg zur Aufhebung des Leidens vorgelebt und gezeigt. Dieser Weg bietet die Möglichkeit, zufrieden und freudvoll in Freiheit zu leben. Der Buddha verkündete die vier edlen Wahrheiten und zeigte den zur Erlösung vom Leiden führenden achtfachen Pfad: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

In den südostasiatischen Ländern glauben die Buddhisten, daß es eine edle Tat ist, wenn ein Familienangehöriger Mönch wird. Er verhilft damit vier Familien, Nirvana zu erreichen. Nicht jeder möchte Mönch werden, aber wer diesen Wunsch hat, kann sich glücklich schätzen. Das zeitweilige Leben als Mönch lehrt den Menschen, die Schwierigkeiten des Alltagslebens zu bewältigen.

Der Mönch erhält bei seinem Eintritt in die Mönchsgemeinde eine gelbe Robe, die aus rechteckigen Flickern zusammengenäht ist und wie

ein Reisfeld<sup>2</sup> aussieht. So sind die Mönche ein Feld, auf dem Laienanhängern edle Gedanken pflanzen können.

Die gelbe Robe ist auch ein Symbol der Vergänglichkeit. Wenn der Herbst beginnt, werden die Blätter der Bäume gelb. Man spricht vom gelben Oktober. Die gelben, welken Blätter fallen von den Bäumen und vermodern, ebenso wie der menschliche Körper gelb wird und zerfällt.

Kommen wir auf den eingangs zitierten Spruch zurück, den uns der Buddha hinterlassen hat. Er besagt, daß das weltliche Leben schwer ist, Leid und Kummer mit sich bringt und zerbrechlich ist wie ein altes Haus. Über unsere sechs Sinne - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Denken - erfahren wir die Welt, begehren und hasen sie, da wir den *Dhamma* nicht erkennen. So sind Gier, Haß und Unwissenheit die Wurzeln alles Bösen. Das Leben als Mönch bietet die Möglichkeit, dies zu erkennen, den Kreislauf der Verhaftungen zu durchbrechen und seine Freiheit zu gewinnen.

Devananda Thero

\* \* \*

### **Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!**

Im Oktober dieses Jahres feiert Anagârika Kassapa, ein treuer Mitarbeiter des Buddhistischen Hauses, seinen 70. Geburtstag. Wir gratulieren ihm ganz herzlich und wünschen ihm für sein weiteres Leben alles Gute. Möge er glücklich sein und Nirvana erreichen!

Kassapa wurde Anfang 1962 in Myanmar als Mönch ordiniert und studierte unter U Nârada Mûlapatthâna Sayadaw Abhidhamma, Pali und die wesentlichen Lehrreden des Buddha. Sein letztes Jahr als Mönch verbrachte er 1981 im Buddhistischen Haus Berlin. 1982 trat er aus dem *Sangha*<sup>3</sup> aus. 1994 reiste er nach Norddeutschland, England und Frankreich in verschiedene Meditationszentren. Seit Anfang 1996 lebt er wieder im Buddhistischen Haus.

---

<sup>2</sup> In Südostasien wird Reis in Feldern angebaut, die in rechteckige Versenkungen unterteilt sind und immer höher bewässert werden, bis der Reis blüht. Dann werden sie wieder entwässert und der Reis wird geschnitten.

<sup>3</sup> Gemeinde der Mönche

Wir danken ihm ganz herzlich für seine vielfältige Tätigkeit. Kassapa ist nicht nur stets zur Stelle, wenn es darum geht, mit Behörden zu verhandeln oder Handwerker zu mobilisieren, sondern gestaltet auch die monatlichen Programme. Von bleibendem Wert sind seine sonntäglichen Dhammavorträge, die teilweise auch in gedruckter Form vorliegen. Zu *Dhammadûta* trägt er mit sachkundigen Überlegungen und eigenen Artikeln bei.

Seine sonntägliche Meditation stimmt er stets liebevoll auf die Übenden ab, die zunächst lernen, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Kassapa unterweist Schulklassen und Gruppen jeder Altersstufe in der buddhistischen Lehre; er steht jederzeit geduldig Rede und Antwort auf dümmste und klügste Fragen. Wir wünschen ihm von ganzem Herzen alles Gute und können uns das Leben im Buddhistischen Haus ohne ihn nicht so recht vorstellen.

*Devananda*

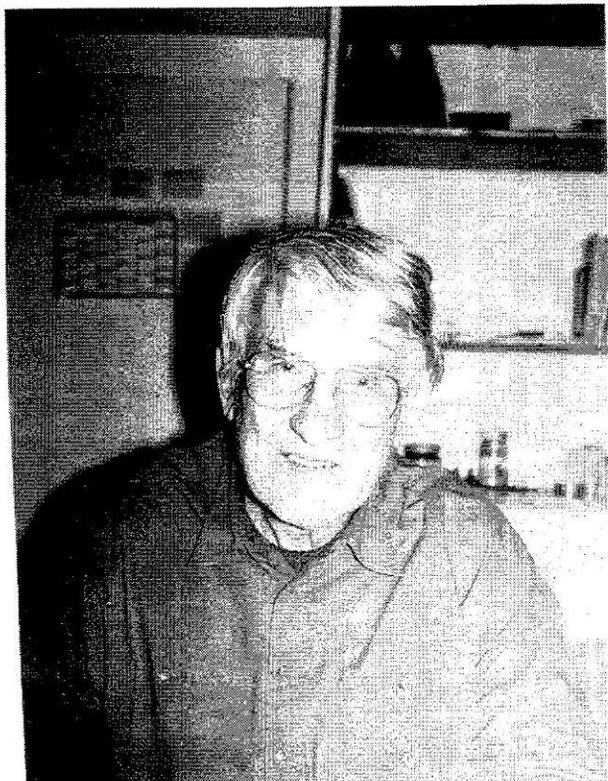
(Devananda Thero)

Für das Buddhistische Haus Berlin

*Helmtrud Rumpf*

(Helmtrud Rumpf)

Im Namen aller Freunde des Buddhistischen Hauses  
und die Redaktion von *Dhammadûta*



## Vom Nutzen der Meditation für den heutigen Menschen

Die heutigen Menschen sehnen sich nach Frieden und Harmonie, aber ihre Wirklichkeit sieht oft anders aus: Sie haben Sorgen, sie sind mit sich und der Welt unzufrieden. Oft geben sie auch ihren Mitmenschen und ihren Lebensumständen die Schuld für ihr eigenes Leid.

Viele Menschen suchen aber auch nach Werten, die ihrem Leben einen Sinn geben. So befinden sie sich auf einer ständigen Suche, die aber vergeblich ist, denn oft wissen sie gar nicht so recht, was sie eigentlich suchen.

Ihr Leben scheint keinen Sinn zu haben. Sie haben kein Ziel vor Augen. Wie ein blinder Elefant, der sich im Wald verirrt hat, gegen die Bäume stößt und unzufriedener als zuvor erschöpft umkehrt, so können die Menschen am Scheideweg sich nicht entschließen, welchen Weg sie einschlagen sollen. Da sie keine Entscheidungskriterien haben, strengen sie sich an, auf einem der Wege vorwärts zu kommen. Aber trotz all ihrer Bemühungen, sehen sie das Ende des Weges nicht. So versuchen sie es mit einem der anderen Wege und irren ziellos herum, bis sie vor Anstrengung völlig erschöpft und verzweifelt erneut umkehren.

Aus Verzweiflung geben einige Menschen die Suche vollständig auf. Sie leben, um zu genießen, um von den Annehmlichkeiten des Lebens zu profitieren. So denken sie nur an sich selbst und trachten danach, ihr persönliches Leben zu verbessern. Dabei schrecken sie auch nicht davor zurück, "über Leichen zu gehen", Eigentum anderer an sich zu reißen, zu lügen oder Schlechtes über andere Menschen zu sagen. Ganz wohl fühlen sie sich dabei allerdings meistens nicht. So vernebeln sie ihren Geist mit Alkohol, um ihren Kummer zu betäuben und richten oft noch größeren Schaden an. Ein bekanntes Beispiel gibt uns Saint-Exupéry in *Der Kleine Prinz*, der einen Trinker fragt, warum er trinke. Seine Antwort: "Um zu vergessen." - "Um was zu vergessen?" - "Um zu vergessen, daß ich mich schäme." Der Kleine Prinz, der ihm helfen will, fragt weiter, warum er sich schäme. "Weil ich trinke!"

Die Menschen meinen, daß ihr Leid durch die Umstände bedingt ist, in denen sie leben. So wollen sie die Umstände verändern, aber das gelingt ihnen nicht. Denn die Quelle des Leids ist nicht außerhalb des Menschen, sondern in seinem Inneren. Durch die Brille seiner Sorgen - durch seine jeweilige geistige Verfassung - sieht und empfindet er sich selbst und seine Welt. Wie sich der Mond in einer brodelnden Quelle nicht deutlich spiegeln kann, so sieht auch der Mensch in seinem von Sorgen aufgewühlten Inneren nicht klar. Erst wenn die brodelnde

Quelle zur Ruhe gekommen ist, kann der Mond sich darin spiegeln, kann der Mensch den Grund der Quelle erkennen.

So sind auch unsere Probleme nicht durch die Außenwelt bedingt, sondern entstehen in unserem Inneren. In unserer Umwelt, in der Familie, mit unseren Freunden und Arbeitskollegen wird es immer Auseinandersetzungen und Probleme geben. Das ist menschlich und wird immer so sein. Wenn wir selbst aber diese Situation ruhig und gelassen betrachten, also unsere innere Einstellung zu den Dingen ändern, finden wir Frieden und Harmonie und verbreiten diese auch.

Unsere Außenwelt verändert sich ständig. Wir sind uns dessen nur nicht immer bewußt, sondern wollen, daß die - schönen - Dinge immer so bleiben, wie sie sind. Wir wollen das Leben genießen und meinen, auch das Glück ewig festhalten zu können. Wenn es dann aber doch vergeht, sind wir traurig und leiden. So ist es falsch, sich den momentanen Vergnügungen - den schönen Dingen - hinzugeben, denn sie sind unbeständig und bringen kein dauerhaftes Glück.

Wir müssen nach einer Quelle für dauerhaftes Glück suchen. Diese Quelle können wir nicht außen, sondern nur in uns selbst finden. Wir müssen also in uns hineinsehen. Eine Möglichkeit hierzu bietet die Meditation. So versuchen viele Menschen zu meditieren, weil sie Frieden suchen, ihre Probleme lösen wollen oder einfach auf der Suche nach etwas undefinierbarem sind, das ihrem Leben einen Sinn geben soll.

Die ganze Welt entsteht in unserem Inneren. Wenn wir die Welt erkennen wollen, müssen wir unser Inneres erforschen. Unsere Wahrnehmung und unser Verhalten wird von unseren Gedanken geprägt. Das wird uns bei Menschen besonders deutlich, deren Wahrnehmung der Wirklichkeit unzulänglich entwickelt oder gestört ist. Ein gestörter Mensch hat Schwierigkeiten, eine Glastür in ihrer Funktion als Tür zu erkennen. Er zerstört einfach die Glasscheibe, die ihn daran hindert, vorwärts zu gehen und kommt gar nicht auf die Idee, daß es sich um eine Tür handeln könnte. Ebenso macht dieser Mensch einfach ein Loch in seine Kleidung, um sich eine Blume anzustecken, die er gerade gepflückt hat. - An diesen extremen Beispielen wird besonders deutlich, wie die Art der Wahrnehmung unser Leben beeinflußt. Wir müssen also unser eigenes Innere verstehen, um unsere Probleme zu lösen. Nur wenn **wir selbst** unsere innere Einstellung ändern, verändern wir uns und unsere Welt.

Das können wir durch Meditation erreichen. Es ist wenig hilfreich zu beschreiben, was Meditation eigentlich ist. Sie müssen Ihre eigenen Erfahrungen machen. Es ist, als ob ich Ihnen beschreiben würde, wie

Schokolade schmeckt, wenn Sie noch niemals welche gegessen haben. Sie können sich dann auf Grund der Beschreibung und des Vergleichs mit etwas Bekanntem zwar eine Vorstellung von dem Geschmack der Schokolade machen, aber ihn nicht tatsächlich empfinden. Mit der Meditation ist es ebenso.

Bei der Meditation geht es also darum, die Wahrheit in uns selbst zu finden. Meditation ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden. Jeder von uns muß seine Erfahrungen mit sich selbst machen. So sagte Buddha, daß man nicht nach dem urteilen solle, was andere sagen, schreiben oder was die Überlieferung uns lehrt, sondern ausschließlich nach eigenen, selbst gemachten Erfahrungen.

In dieser ruhelosen, hektischen Welt führt die tägliche Meditation nicht nur zur Entfaltung liebevoller Gedanken (*mettâ*), sondern auch zur Entwicklung von Ruhe und Konzentration (*samatha*) und zur Einsicht (*vipassanâ*). Diese Ergebnisse beschränken sich bei ständiger regelmäßiger Übung nicht auf die Zeit des Meditierens, sondern verändern unser gesamtes tägliches Leben. Durch regelmäßiges Meditieren lernen wir, bewußter zu leben. Unser geschärftes Bewußtsein erhöht dann unsere Entscheidungsfreiheit. Die achtsame Beobachtung der einzelnen Vorgänge in unserem Körper während der Meditation wie beispielsweise das Kommen und Gehen des Atems, die Vergänglichkeit der körperlichen und geistigen Phänomene oder die Flüchtigkeit der Gefühle vergegenwärtigen uns, daß alle Dinge sich gegenseitig bedingen, sich ständig verändern und vergänglich sind. Diese Unbeständigkeit erfahren wir als leidvoll, solange wir am Leben und seinen Erscheinungsformen festhalten.

Durch unsere Achtsamkeit bekommen wir einen gewissen Abstand zu uns und anderen. Wir entwickeln Gleichmut im täglichen Leben. Das bedeutet jedoch nicht, daß wir dem Leben gleichgültig gegenüber stehen. Wir sind nach wie vor im aktiven Leben engagiert, erkennen jetzt aber jeden Augenblick die Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit der Prozesse. Es gelingt uns, reale Tatsachen von Gedanken oder Gesprochenem auseinander zu halten. So können wir verinnerlichte Verhaltensmuster durchschauen, ablegen und jeden gegenwärtigen Augenblick des Lebens offen und neugierig voll genießen.

Vier Dinge sind für die Meditation wichtig:<sup>4</sup>

1° - die Wahl eines geeigneten Ortes, 2° - die Wahl einer geeigneten Zeit, 3° - die Wahl einer passenden Haltung und 4° - die Dauer der Übung.

---

<sup>4</sup> aus: H. Saddhatissa, Des Buddha Weg, Theseus: Berlin 1995

### 1°- Wahl eines geeigneten Ortes:

Der Ort sollte ruhig sein, da am Anfang Geräusche stören. Wenn möglich, sollte ein besonderer Raum oder ein besonderer Platz für die Meditation vorgesehen werden. Dadurch ist es leichter, die Gedanken auf ein gewähltes Meditationsobjekt zu konzentrieren.

### 2° Wahl einer geeigneten Zeit:

Wenn möglich, sollte man jeden Tag dieselbe Zeit für die Meditation reservieren, am besten früh am Morgen oder in der Nacht. Wichtig ist vor allem Regelmäßigkeit. Fünf Minuten jeden Tag sind besser als eine Stunde alle paar Wochen. Wenn Sie einen Kachelofen heizen, legen Sie ja auch regelmäßig Kohlen nach, damit das Feuer nicht ausgeht und die Stube warm bleibt. Wenn Sie aber nur jeden zweiten Tag ein Unmenge von Kohlen auflegen, explodiert der Ofen!

### 3° Wahl einer passenden Haltung:

Man braucht nicht im Lotus-Sitz auf einer Strohmatten zu sitzen, aber die Haltung muß angenehm sein. Die Wirbelsäule sollte aufrecht sein. Die Hände liegen mit der Handfläche nach oben, wobei die Rechte in der Linken ruht.

### 4° Dauer der Übung:

Eine bewußte Entscheidung sollte getroffen werden, wie lange wir üben. Am Anfang können es auch nur fünf Minuten sein, aber es ist wichtig, diese Entscheidung einzuhalten. Die Zeitdauer sollte allmählich, aber konsequent bis zu einer Stunde ausgedehnt werden.

Ehrw. Devananda Thero



### Was ist *Samâdhi*?

Ist von *Samâdhi* die Rede, denkt man gewöhnlich an hoch mystische Versenkungs- und Erleuchtungszustände. *Samâdhi* ist aber auch noch etwas Anderes, nämlich die einspitzige Ausrichtung des Bewußtseins auf ein bestimmtes Objekt. Es gibt keinen einzigen Bewußtseinsmoment ohne Sammlung - *Samâdhi*! Ohne *Samâdhi* wäre es nicht möglich, bei einem Objekt zu verweilen und es zu erkennen.

*Samâdhi*, *Samatha*, *Ekagattta* - Sammlung, Geistesruhe und Einspitzigkeit (des Geistes) -, im Prinzip sind alle drei dasselbe. *Samâdhi* heißt wörtlich Zusammengefügtsein und ist, je nach dem, ob wir sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, denken oder uns in tiefer Meditation befinden, in ihrer Stärke sehr verschieden. Im Alltagsleben kann der Geist zerstreut von einem Gegenstand zum anderen schweifen; ein geringer Grad von *Samâdhi* ist trotzdem vorhanden. Er kann sich auch intensiv mit einem Gegenstand beschäftigen, wie z.B. bei einer kniffligen Arbeit oder bis zur Selbstvergessenheit einer Sache auf den Grund gehen. Dabei ist *Samâdhi* schon recht stark, doch übersteigt es nicht das Maß des Alltäglichen und reicht nicht an die Kraft des meditativ entfalteten *Samâdhi* heran.

Es gibt rechte und falsche Sammlung (*sammâ samâdhi* und *micchâ samâdhi*). Beginnen wir mit der falschen Sammlung: Sie wurzelt in Gier, Haß und Verblendung und entspringt unheilsamen Tatabsichten. Ob man ein lebendes Wesen tötet, stiehlt, sich sexuellen Ausschweifungen hingibt, lügt, Zwietracht sät, schimpft oder schwätzt - es sage nur niemand, daß man nicht voll dabei sein müßte! Oder es regen sich Habgier, Gehässigkeit und falsche Ansichten. Ist man nicht oft von solchen Gedanken völlig absorbiert? Also geschieht auch dies nicht ohne jegliche Sammlung, doch ist sie grob, niedrig und unrein. Es ist falsche Sammlung. Sie kann sich nicht zu Höherem entfalten.....

Anders ist es mit der rechten Sammlung (*sammâ samâdhi*). Auch hier gibt es eine unentfaltete, alltägliche Form, aber auch eine entfaltete, meditative Form, die man gewöhnlich meint, wenn man von *Samâdhi* redet. Rechte Sammlung beruht auf Gierlosigkeit, Haßlosigkeit und Unverblendung. Das bedeutet nicht bloße Abwesenheit von Gier, Haß und Verblendung, sondern Großherzigkeit, Güte und Weisheit. Diese drei Eigenschaften drängen nie nach unheilbarem Tun, Reden und Denken.

Alles heilsame, gute Wirken faßt die Buddhalehre in drei Kategorien zusammen: Geben (*dâna*), einwandfreies Verhalten (*sîla*) und Meditation (*bhâvana*). Bewußtes Geben - gemeint ist nicht nur die materielle Gabe, sondern auch jegliche Arbeits-, Dienst- und Hilfeleistungen zum

Wohle Anderer - setzt eine zielgerichtete Absicht voraus, also gesammelte Energie: *Samâdhi*. Als höchste aller Gaben gilt das Geschenk der Buddhalehre. Ihre Übermittlung erfordert sowohl beim Lehrer als auch beim Schüler starkes Dabeisein. Was ist Dabeisein anderes als *Samâdhi*?

Einwandfreies Verhalten (*sîla*) ist bewußtes Abstehen von falscher Tat, falscher Rede und falschem Lebensunterhalt. Wer bewußt vermeidet, lebende Wesen umzubringen, zu stehlen, sexuellen Mißbrauch zu treiben, zu lügen, Zwietracht zu säen, zu schimpfen, zu schwätzen und einen Beruf auszuüben, der Andere schädigt, unterzieht sich damit einer zielgerichteten Disziplin, die stärkeren *Samâdhi* voraussetzt als das Geben. Es handelt sich in beiden Fällen um alltägliche, rechte, aber noch unentfaltete Sammlung.

Erst die Meditation ist in der Lage, rechte Sammlung zu vollenden. Es gibt zwei einander ergänzende Arten: die Meditation der Geistesruhe (*samatha-bhâvanâ*) und die Einblicksmeditation (*vipassanâ-bhâvanâ*). Die Meditation der Geistesruhe führt zu den höchsten Höhen der Sammlung, während die Einblicksmeditation von einer Einblickserkenntnis (*vipassanâ-ñâna*) über die andere zur höchsten, befreienden Erkenntnis - zur Erleuchtung - führt.

Die Einblicksmeditation führt nicht zu so starker Sammlung wie die Meditation der Geistesruhe, weil die erkennende Tätigkeit des Geistes dies nicht zuläßt. Erst in den Momenten der Erleuchtung erreicht sie die gleiche Stärke. Bei der Meditation der Geistesruhe ruht der Geist fest auf einem einzigen Objekt. Bei der Atembetrachtung ist es z.B. die Berührung der Ein- und Ausatmung, meistens zwischen Nase und Oberlippe. Es gibt auch andere Methoden, auf die wir jedoch nicht eingehen.

Es gibt bei dieser Übung drei Stufen der Sammlung: die vorbereitende (*parikamma-samâdhi*), die angrenzende (*upacâra samâdhi*) und die volle Sammlung (*apanâ-samâdhi*). Erspürt man das Vorbeistreichen des Atems zwischen Nase und Oberlippe, schweift der Geist häufig ab, man kann sich nicht sammeln. Anfangs können auch im Körper unangenehme Empfindungen auftreten. Es liegt an den fünf Hemmnissen, störende Geistes Eigenschaften, die den Geist nicht zur Ruhe kommen lassen.

Nach und nach werden die Hemmnisse schwächer und die Sammlung stärker. Lichter erscheinen vor dem geistigen Auge. Anfangs huschen sie immer wieder weg. Man nennt sie das vorbereitende Bild (*parikamma-nimitta*). Später verdichten sie sich und stehen still. Das ist das aufgefaßte Bild (*uggahâ-nimitta*). Beide Bilder sind kennzeichnend für die vorbereitende Stufe der Sammlung (*parikamma-samâdhi*). Schließlich bildet der Geist das aufgefaßte Bild zu einem selbstge-

schaffenen Bild von strahlender Helligkeit um. Es ist das Gegenbild (*patibhaga-nimitta*).

In diesem Stadium ist die angrenzende Sammlung (*upacâra-samâdhi*) erreicht. Sie gehört noch derselben Bewußtseinsebene an wie die störenden Nebengedanken und kann daher leicht unterbrochen werden. Darum ist es geboten, die volle Sammlung (*appanâ samâdhi*) anzustreben. Übt man unverdrossen weiter, werden fünf konzentrierte Kräfte – die Vertiefungsglieder (*jhânanga*) – so stark, daß der Geist in die volle Sammlung und mit ihr in die erste Vertiefung (*jhâna*) eintritt. Der Geist hat sich auf eine höhere feinkörperliche Ebene erhoben; die Sammlung hat Stabilität gewonnen und ist nicht mehr durch die fünf Hemmnisse gefährdet.

Es gibt insgesamt vier Vertiefungen der feinkörperlichen Ebene (*rûpâvacara*), die immer feiner und intensiver sind. Ihre Objekte sind geistige Bilder. Darüberhinaus gibt es noch die vier unkörperlichen Vertiefungen (*arûpajjhâna*), deren Objekte keine geistigen Bilder, sondern immaterieller Art sind, nämlich die Unendlichkeit des Raumes, die Unendlichkeit des Bewußtseins, die Nichtheit (im Sinne von "nicht ist da") und die Wederwahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Diese Art der Versenkung ist so fein, daß man nicht mehr sagen kann, ob da noch Wahrnehmung ist oder nicht.

Diese Meditationen der Geistesruhe führen zu gegenwärtigem Glück durch Vertiefungen und zur Wiederverkörperung in den Welten feinkörperlicher und körperloser Wesen, nicht aber zur endgültigen Leidfreiheit und zum Ende der Wanderung von Dasein zu Dasein. Dazu muß man die Einblicksmeditation üben. Die Meditation der Geistesruhe ist dabei jedoch eine ungeheure Hilfe.

Die Einblicksmeditation – die Bezeichnung *Vipassanâ*-Meditation ist vielen Menschen geläufiger – betrachtet nicht geistige Bilder, sondern reale Gegebenheiten wie Körperlichkeit, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewußtsein nach den Gesichtspunkten der Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nichtwesenhaftigkeit. Sie führt über 16 Einblickserkenntnisse (*vipassanâ-ñâna*) zur Befreiung aus der Daseins- und Leidensverkettung. Betrachtet wird der geistig-leibliche Lebensvorgang von Moment zu Moment wie ein Film. Die Sammlung richtet sich auf momentane Gegebenheiten und wird momentane Sammlung (*khanika samâdhi*) genannt. Sie erreicht nur die Stärke der angrenzenden Sammlung, weil der Geist ständig sich verändernden Objekten folgt.

Die *Vipassanâ*-Meditation ist ein Vorgang der Loslösung. Der Meditierende durchschaut alle körperlichen und geistigen Einzelheiten in

ihrem Entstehen und Vergehen, wird ihrer überdrüssig und wendet sich von ihnen ab. Am Ende faßt er sich in völligem Gleichmut. Dieser Gleichmut macht den Geist frei für den Durchbruch zu überweltlicher Erfahrung. *Nibbâna* - die absolute Leidfreiheit - wird unmittelbar erfahren. Im allgemeinen Sprachgebrauch nennt man dies die Erleuchtung, in der Fachsprache den überweltlichen Pfad (*lokuttara magga*). Unmittelbar nach dem Pfad folgt die Frucht (*phala*) des Pfades: die Unverlierbarkeit der erlangten Erkenntnis. Die Frucht des Pfades als Erlebnis kann durch einen bestimmten Meditationsvorgang willentlich beliebig wiederholt werden. Die Pfaderkenntnis bringt Gier, Haß und Verblendung für immer zu Fall. Sie fesseln den Geist nicht länger ans Dasein. Die so erlangte Freiheit ist die Frucht des Pfades.

Es gibt vier Stufen der Pfad- und Fruchterreichung. Wer die erste erlangt hat, wird mit absoluter Sicherheit auch die zweite, dritte und vierte erreichen, und sei es erst in späteren Existenzen. Wer die vierte Stufe erreicht hat, ist ein *Arahat*, d.h. jemand, der seine Feinde - Gier, Haß, Verblendung und alle anderen leidbringenden Geisteseseigenschaften - besiegt hat. Er ist von einer drückenden Last befreit.

Der Grad der Sammlung bei Pfad- und Fruchterreichung entspricht - je nach den Umständen - der ersten bis vierten feinkörperlichen Vertiefung, während die momentane Sammlung der Einblickserkenntnisse nur die Stärke der angrenzenden Sammlung erreicht. Die Sammlung bei der Pfad- und Fruchterreichung wird überweltliche Sammlung genannt, alle übrige Sammlung gilt als weltlich. Überweltlich bedeutet: Der Geist erhebt sich über die Welt und erkennt die überweltliche Realität des Ungeschaffenen, des *Nibbâna*. Der *Arahat* lebt seine Tage in absolutem, inneren Frieden zu Ende; sein Tod wird der letzte sein. Dieses endgültige Verlöschen heißt *Parinibbâna*. Es ist das Befreiungsziel der Buddhalehre:

Nichts gibt es mehr, was dich bedrückt,  
von aller Sehnsucht bist du frei.  
Es herrscht der tiefste Frieden.  
*Nibbâna* ist erreicht.

Nichts drängt dich mehr nach neuem Sein,  
dem letzten Tod gehst du entgegen,  
zu Ende geht das Stirb-und-Werden,  
vom Dasein nichts mehr bleibt.  
Das ist das große Erlöschen,  
*Parinibbâna*, wie es heißt.

Kassapa

## Die fünf Hemmnisse auf dem Wege zur Sammlung (*samâdhi*)<sup>5</sup>

Wer heilsame Gedanken entwickeln möchte, wer zu meditieren oder achtsam zu sein versucht, stößt dabei hin und wieder auf Schwierigkeiten, denn der Geist schweift immer wieder vom gewählten Meditationsobjekt ab. Verursacht werden diese Schwierigkeiten durch fünf Faktoren, die Hemmnisse (*nîvarâni*) genannt werden. Im alltäglichen Leben verhindern diese Hemmnisse die Entwicklung klarer Erkenntnis. Deshalb sollten sie bereits bei ihrer Entstehung erkannt werden, um ihnen möglichst frühzeitig entgegenzuwirken.

Das erste Hemmnis ist Sinnenlust (*kâma-cchanda*). Ebenso wie das eigene Gesicht nicht in einem Faß voller farbigen Wassers erkannt werden kann, gelingt es dem Meditierenden nicht, die Wahrheit zu erkennen. Sinnenlust wurzelt in Gier nach angenehmen Dingen und Empfindungen. Um die Lust nach dem Angenehmen zu überwinden, werden in den buddhistischen Texten folgende Wege empfohlen: Man sollte sich die Unannehmlichkeiten des Lebens vor Augen halten, die Tore der sechs Sinne bewachen, Mäßigkeit beim Essen üben, Kontakt zu weisen Freunden pflegen und über die Lehre (*dhamma*) reden.

Das zweite Hemmnis ist Übelwollen (*vyâpâda*). Darunter sind Feindseligkeiten, Groll und eine negative Einstellung Personen, Institutionen oder bestimmten Situationen gegenüber zu verstehen. Ebenso wie im kochenden Wasser nichts klar zu erkennen ist, kann von einem mit Feindseligkeit erfüllten Geist nicht klar erkannt werden. Um dem entgegen zu wirken, sollte liebende Güte (*mettâ*) in der Meditation geübt werden. Man sollte sich stets vor Augen führen, daß man die Folgen seiner Handlungen – in Gedanken, Rede und Tat – selbst trägt und daß feindselige Gedanken stets negative Ergebnisse mit sich bringen. Hilfreich sind auch konstruktive Gespräche mit weisen Freunden.

Das dritte Hemmnis sind Stumpfheit und Mattheit (*thîna-middha*), die aus Verblendung entstehen. Der Geist schweift vom Meditationsobjekt ab und wird träge. Er gleicht einem verschlammten mit Pflanzen überwucherten Gewässer. Es gilt zu erkennen, welche Gedanken diese Hemmnisse verursachen, um sie fallen zu lassen. Hilfreich sind Reflexionen über die Lehre (*dhamma*) und die Rezitation der buddhistischen Texte. Es hilft auch, die Körperglieder zu massieren oder an den Ohrfläppchen zu ziehen, sich das Gesicht zu waschen und die Sterne am Himmel zu betrachten; oder man stelle sich den Sonnenball vor. Sind

---

<sup>5</sup> Quellen: Bhikkhu Khantipalo, *Calm and Insight*, Curzon Press: London 1981

Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani: Konstanz 1989

alle diese Mittel erfolglos, so übe man Gehmeditation oder gehe achtsam zu Bett.

Das vierte Hemmnis sind Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*), die ebenfalls aus Verblendung entstehen. Der Geist schweift vom Meditationsobjekt ab und irrt rastlos umher. Er gleicht dem vom Wind aufgepeitschten Wasser, in dem der Betrachtende sein Gesicht nicht erkennen kann. Es wird empfohlen, sich die Lehre (*dhamma*) zu vergegenwärtigen und regelmäßig zu meditieren, an einem Ort zu verweilen und sich einem Lehrer anzuvertrauen.

Das letzte der Hemmnisse ist skeptischer Zweifel (*vicikkichâ*), die verzweifelte Suche nach dem rechten Weg. Wie sich in einem im Dunkeln stehenden Topf mit brodelndem schlammigen Wasser das eigene Gesicht nicht spiegelt, so ist in einem mit skeptischen Zweifeln erfüllten Geist die Wahrheit nicht zu erkennen. Deshalb sollte man die buddhistische Lehre (*dhamma*) bei einem guten Lehrer, der die skeptischen Zweifel zerstreuen kann, gründlich studieren.

Die fünf Hemmnisse schwinden vorübergehend, wenn durch Konzentration die erste und weitere Versenkungen (*jhana*) erreicht sind. Sie treten jedoch wieder auf, nachdem dieser Zustand vorüber ist. Endgültig werden sie erst nach Erlangen der Stufen der Erleuchtung überwunden.

Dr. Inigo Deane

\* \* \*

### **Von der Notwendigkeit, zu meditieren und den eigenen Geist zu kultivieren**

Buddha wies immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, unseren Geist zu kultivieren (*bhâvanâ*). Das ist die einzige Möglichkeit - so erkannte er -, unheilsame Geisteszustände abzulegen. Er lehrte die Befreiung (*vimutti*) durch eine allmähliche, schrittweise geistige Entwicklung, die für jedes menschliche Wesen möglich ist.

Damit nicht genug! Er entwickelte ebenfalls ein Potential an Mitteln, diesen kultivierenden geistigen Prozeß zu gewährleisten. Der *Bhikkhu-Sangha*, die Lebensgemeinschaft der Asketen - *Bhikkhus* und *Bhikkhunis* - ermöglicht es, sich von den größten Anhaftungen zu befreien, wie beispielsweise die Verwandtschaft, die eigene Kaste bzw. soziale Klasse, die Familie und die eigenen eingefleischten Gewohnheiten.

Wir im Westen haben das große Glück, von der Botschaft der Befreiung - *Buddha-sāsana-vimutti* - kosten zu können, wenn wir Retreats, in denen *Sāmadhi* und *Vipassanā* gelehrt wird, regelmäßig besuchen.

Während dieser Zeit des Abschaltens, des sich Zurückziehens, treten wir in den *Sangha* ein und wandern auf dem "Pfade der *Ariya*". Warum? Weil wir uns während eines solchen Retreats von unseren alten Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Hobbys und von den uns nahestehenden Personen trennen. Unser Tageslauf ist ganz anders als gewöhnlich. Ein neuer Horizont mit positiveren und angenehmeren Seiten eröffnet sich uns. Während dieser Zeit führen wir ein ähnliches Leben wie die Bhikkhus, das von einer höheren Ethik (*adhisīla*), Geisteshaltung (*adhicitta*) und Geistesreinigung (*adhipaññā*) erfüllt ist. Voller Freude, Begeisterung und Intensität bemühen wir uns um Einsicht in die Realität (*vipassanāñāna*), die nur in uns selbst erkannt und erfahren werden kann. Zu Beginn eines solchen Retreats können Probleme auftauchen, da alle alltäglichen Beziehungen und Verhaftungen - die uns lieb und teuer sind - aufgegeben werden müssen. Der dadurch verursachte Schmerz wird in der Meditation durch die Kultivierung und Reinigung des Geistes (*cittavisuddhi*) absorbiert.

Glaube, Neugier und Frustration regen unseren Willen an. Schon bald findet ein geistiger Reinigungsprozeß statt. Wir entwickeln Vertrauen (*saddhā*) in den Weg, die Praxis und die Lehre des Buddha.

Zunächst müssen wir aber den festen Entschluß fassen, an einem Retreat teilzunehmen und die Dinge des alltäglichen Lebens hinter uns zu lassen. Dieser Entschluß ist nicht immer leicht, denn es kostet Zeit und Geld. Haben wir jedoch die feste Absicht (*adhiṭṭhāna*), ein Retreat zu besuchen, findet sich auch eine Gelegenheit, daran teilzunehmen. Später erkennen wir, daß dies die einzige Möglichkeit ist und sein wird, unseren Geist zu entspannen. Um den Übergang vom Alltagsleben zum Retreat und umgekehrt zu erleichtern, können ein paar zusätzliche freie Tage sehr hilfreich sein. Durch die Erfahrungen in einem solchen Retreat sind wir besser auf unser weiteres Leben vorbereitet. Wir sehen die alltäglichen Dinge mit neuen Augen und es wird möglich, wahre Freude, Gleichmut und Geduld auch im Alltagsleben zu empfinden.

Im Retreat haben wir gelernt, unsere Gewohnheiten zu hinterfragen und Abschied zu nehmen von Freunden, Verwandten und Konventionen. Wir haben auch das Leid kennengelernt, das bei der Trennung von netten und angenehmen Personen oder Gegenständen entsteht. Da alles vergänglich (*anicca*) ist, entsteht unentwegt Leiden (*dukkha*) in

Form von Schmerzen, Kummer und Trübsal. Buddha, der erwachte Mensch, erkannte in sich selbst die Ursache dieser negativen Lebensmomente. Es sind die Anhaftungen an Empfindungen (*vedanā*), die infolge von Konflikten und Kontakten (*phassa*) hervorgerufen werden. Alle Empfindungen gehen vom Geist aus (*viññāna*). Denken, Sprechen und Handeln entstehen also zunächst im Geist.<sup>6</sup> So tauchen beispielsweise in Gegenwart eines netten, angenehmen Menschen sofort bestimmte Gefühle auf, wie: Toll, in der Nähe dieses Menschen fühle ich mich wohl, sicher, glücklich und in Frieden aufgehoben." Eine Trennung, ein Abschiednehmen, von diesem Menschen verursacht sicherlich Entzugserscheinungen wie Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe und Trübsal. Das aus der Verhaftung und dem zwangsweise folgenden Abschiednehmen entstehende Leid zu erkennen, ermöglicht uns die Kultivierung unseres Geistes (*bhāvanā*).

Es darf jedoch nicht in den Hintergrund treten, daß wir vor allem unseren Gest kultivieren, um ins Nirvana einzugehen. Vor diesem Ziel steht jedoch unser eigener Abschied von der Welt, unser eigener Tod. Haben wir unseren Geist kultiviert, können wir uns mit einem Lächeln von dieser Welt trennen. Die groben Anhaftungen - und vielleicht mehr - sind bereits beseitigt. So können wir im Augenblick des Todes allen Wesen das Beste wünschen: "Ich verabschiede mich von euch mit positiven Gedanken. Möget ihr glücklich und frei sein von allem Leiden, möget ihr ins Nibbāna eingehen!"

Bhikkhu Panjasara

\* \* \*

### Die *Kasina*-Übungen

Zweck der *Kasina*-Übungen ist das Erreichen des Samādhi, d.h. einer ungebrochenen Sammlung. Im Samādhi ist der Geist unverwirrt und unzerstreut für eine Zeit, deren Dauer man im Idealfall selbst vorher festlegen kann, auf ein einziges Vorstellungsobjekt gerichtet. Um dies zu erreichen, nennt die Tradition der Theravadins 40 verschiedene Übungsobjekte, von denen man eines oder auch mehrere übernehmen oder sich von einem Meditationslehrer geben lassen kann. Die 40 Übungsobjekte sind: 10 *Kasinas*, 10 Ekelobjekte, 10 Betrachtungen, 4 göttliche Verweilungszustände, 4 Unkörperliche Gebiete, die Vorstellung des Ekels hinsichtlich der Nahrung und die Analyse der 4 Elemente. Nicht alle Übungsobjekte sind für alle Charaktere geeignet. Sie werden am ausführlichsten im *Visuddhi-Magga*, dem "Weg zur Reinheit",

<sup>6</sup> *Dhammapada*: 1. und 2. Vers

beschrieben. Buddhaghosas berühmtem Kommentar, den er im 5. Jahrhundert u.Z. in Anlehnung an einen älteren Kommentar verfasst hat.

Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Auseinandersetzung mit den Übungsobjekten ist eine möglichst störungsfreie Umgebung. Das unterscheidet die auf die Erlangung des Samâdhi gerichteten Übungen von der Einsichtsmeditation, bei der mögliche Störungen nicht als solche betrachtet, sondern in die Übung selbst integriert werden. Darum ist es am besten, sie an einem einsamen Ort durchzuführen, z.B. in einem auf diese Art von Übungen spezialisierten Meditationszentrum. Man sollte aber bedenken, dass man mit diesen Übungen die höchsten Ziele des Buddhismus (das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung, die Erlangung von Weisheit und Mitgefühl) nicht erreichen kann. Sie sind aber sehr gut zur Entwicklung von Konzentration, welche es dann leichter macht, Einsicht in die drei Daseinsmerkmale Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Ichlosigkeit zu erlangen.

Die 10 *Kasinas* sind: Erd-, Wasser-, Feuer-, Wind-, Blau-, Gelb-, Rot-, Weiß-, Licht- und Raumbegrenzungskasina. Das Erdkasina ist für jemanden geeignet, der Träumereien und Illusionen zuneigt, also ein nicht sehr "geerdeter" Mensch ist, das Wasserkasina für jemanden, der zu Starre, Inflexibilität neigt, das Feuer- und das Windkasina für jemanden, der träge ist. Das Blaukasina ist für unruhige Menschen, das Gelb- und das Rotkasina für Phlegmatiker und das Weißkasina für ärgerlich geartete Menschen. Licht- und Raumbegrenzungskasina sind nicht für einen speziellen Menschentypus.

Beim Erdkasina stellt man eine runde Scheibe aus hellbraunem Lehm her, bei den Farbkasinas eine in den entsprechenden Farben bemalte Scheibe aus Pappe oder einem ähnlichen Material. Die Farben Blau, Gelb und Rot sollte man nicht zu hell und nicht zu dunkel wählen. Beim Wasserkasina nehme man klares, ungetrübtes Wasser und fülle einen Topf bis zum Rande. Um ein Feuerkasina herzustellen, lege man kleine Holzstücke zu einem Haufen zusammen und zünde sie an (die Wohnung dürfte sich dazu nicht eignen). Sodann hänge man ein Tuch o.ä., in das man ein Loch geschnitten hat, davor und betrachte das Feuer durch das Loch, ohne auf das Holz zu achten. Beim Windkasina beobachtet man, wenn man im Freien sitzt, den Wipfel eines im Wind bewegten Baumes oder den Wind, der einem auf den Kopf bläst. Beim Lichtkasina betrachtet man das Licht, nicht die Lichtquelle, so z.B. das von einer Kerze ausgesandte Licht, wobei die Kerze verdeckt wird. Beim Raumbegrenzungskasina betrachtet man einen abgegrenzten Raum durch ein Mauerloch, ein Schlüsselloch oder eine Fensteröffnung, lasse sich aber nicht von den Objekten in diesem Raum ablenken. Das ist ausgesprochen schwierig!

Bei den *Kasina*-Übungen, die mit Scheiben arbeiten, stelle man eine runde, etwa tellergroße Scheibe her (für sehr unkonzentrierte Menschen eher eine kleinere). Die Oberfläche sollte so glatt wie möglich sein. Meditiert man auf einem Kissen oder Meditationsbänkchen, legt man die Scheibe vor sich hin, meditiert man auf einem Stuhl, legt man sie auf einen Tisch vor sich. Man muss sie deutlich sehen können. Man betrachtet die Scheibe mit nicht zu weit geöffneten Augen, ohne viel über ihre Farbe und Merkmale nachzudenken. Man lasse ihren Anblick einfach auf sich wirken, schließe dann kurz die Augen, um sie sich bei geschlossenen Augen vorzustellen. Das wiederhole man so lange, bis man die Scheibe bei geschlossenen Augen deutlich vor sich sieht - und zwar für eine längere Zeit, nicht nur für wenige Sekunden. Man muss auch lernen, ihre Größe bei geschlossenen Augen beizubehalten: Zuerst wird sie nämlich die Tendenz haben, sich im Geist zusammenzuziehen oder auszudehnen. Erscheint sie einem schließlich mit geschlossenen Augen so klar und realistisch wie mit offenen, so gilt das "Aufgefasste Bild" als aufgestiegen. Dieses tritt beim Wasser- und Windkasina zuerst zitternd auf, beim Feuerkasina erscheint es wie eine Flamme, die sich immer wieder zerteilt und herabsinkt.

Nun konzentriert man sich auf das "Aufgefasste Bild", bis man es lange Zeit unwandelbar im Geist beibehalten kann. Dann kommt das "Gegenbild" zum Vorschein. Während sich beim "Aufgefassten Bild" noch die Unvollkommenheiten der Kasinascheibe (z.B. ihre Oberflächenstruktur) zeigen, ist das "Gegenbild" wie eine polierte Spiegelscheibe oder wie eine zwischen den Wolken hervortretende Mondscheibe. Es ist tausend Mal klarer als das "Aufgefasste Bild". Es hat weder Farbe noch Gestalt. Wenn es erscheint, hat man die geistigen Hemmungen zurückgedrängt. Beim Feuerkasina erscheint das "Gegenbild" wie ein in der Luft befestigtes Stück rotes Tuch, ein goldener Fächer oder eine goldene Säule, beim Lichtkasina wie ein dichtes helles Lichtbündel und beim Raumbegrenzungs-kasina wie eine Raumscheibe.

Mit dem "Gegenbild" hat man die "Angrenzende Sammlung" erreicht. In ihr unterliegt man immer noch geistigen Ablenkungen. Hat sich der Geist gefestigt und konzentriert man sich weiter, erreicht man die "Volle Sammlung", die man als eigentliches Samâdhi bezeichnen kann. In der "Vollen Sammlung" treten dann die sog. Vertiefungsglieder (Gedankenfassung, Diskursives Denken, Verzückung, Glücksgefühl, Sammlung) auf und man schreitet zu den vier Vertiefungen voran. Um allerdings so weit zu kommen, muss man lange und ausdauernd üben und eine außerordentlich starke Konzentrationsfähigkeit entwickeln.

Dr. Marianne Wachs

### Vom Gleichgewicht der Kräfte<sup>7</sup>

Zur Meditation gehören fünf kontrollierende Kräfte: Achtsamkeit (*sati*), Sammlung (*samâdhi*), Anstrengung oder Willenskraft (*viriyâ*), Vertrauen (*saddhâ*) und Weisheit (*paññâ*). Sammlung sollte mit Anstrengung und Vertrauen mit Weisheit im Gleichgewicht stehen. Keine dieser vier Kräfte sollte jedoch übermäßig vorhanden sein; Achtsamkeit hält diese vier Kräfte im Gleichgewicht und kann deshalb nie zu stark vorhanden sein.

Im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen kann meditiert werden. Meditation im Stehen und Gehen entwickelt die Willenskraft. Sammlung wird ebenfalls gefördert, die Betonung liegt jedoch auf der Willenskraft, denn der Meditierende bemüht sich im Stehen, aufrecht zu bleiben. Beim Gehen macht der Meditierende ebenfalls mühsam einen Schritt nach dem anderen, während er sich aufrecht hält. Deshalb fördern Geh- und Stehmeditation die Entwicklung der Willenskraft.

Die sitzende und liegende Haltung fördern eher die Sammlung. Bei der Sitzmeditation verharret der Körper bewegungslos und die Augen sind geschlossen; sie dient der Entwicklung von Ruhe und Sammlung. Willenskraft tritt ebenfalls auf, spielt jedoch eine untergeordnete Rolle. Auch beim Liegen ist der Körper reglos, die Augen können geschlossen sein, so daß Sammlung entwickelt wird.

Die Texte loben die Meditierenden, deren Kräfte ausgeglichen sind. Dieses Lob ist angebracht, denn nur wenn Sammlung und Anstrengung, Vertrauen und Weisheit ausgeglichen sind, kann die Einblicksmeditation reibungslos und schnell Fortschritte machen.

Bei einem Fahrrad müssen beide Reifen gleich stark aufgepumpt sein, damit Sie reibungslos und schnell fahren können. Hat ein Reifen einen Platten, ist die Bewegung des Fahrrads ungleichmäßig. Ähnlich ist es sich bei den Menschen. Ein Mensch wird nur dann als gesund angesehen, wenn beide Augen und Ohren funktionieren. Hat er nur noch ein gesundes Auge oder Ohr, so kann er zwar sehen oder hören, aber nicht so gut wie ein Mensch mit intakten Organen. Mit den Händen und Beinen ist es ebenso. Kann eine Hand oder ein Bein nicht mehr benutzt werden, gehen ihm die Dinge nicht so leicht von der Hand wie bei Menschen mit gesunden Gliedern.

So machen Meditierende, bei denen sich Sammlung und Anstrengung, Vertrauen und Weisheit im richtigen Gleichgewicht befinden, schnell Fortschritte bei der Einblicksmeditation. Wer mehr Vertrauen als

---

<sup>7</sup> Sayâdaw U Jatila, "Balancing the faculties", in: *Mahasi Newsletter* 3/97:10-15

Weisheit hat, neigt dazu, falsche Ansichten anzunehmen. *Saddhâ* bedeutet Vertrauen, fest an eine Sache zu glauben. Vertrauen ist gut, blinder Glaube jedoch ist gefährlich. Manche Menschen glauben fest an falsche Dinge. Sie halten unwürdige Menschen für heilig. Zu Buddhas Zeiten verehrten manche Menschen nackte Asketen in dem Glauben, daß diese ihre Gier und ihren Haß überwunden hätten, da sie keine Kleider trugen. Andere verehrten Asketen, die das Verhalten von Hunden und Rindern imitierten. (...) Alle diese Menschen hatten einen starken Glauben, besaßen jedoch keine Weisheit, um zwischen angemessenem und unangemessenem Verhalten zu unterscheiden. Aus Unwissenheit sahen sie nicht, daß es den nackten Asketen an Bescheidenheit mangelte, und ihnen deshalb kein Respekt von anständigen und denkenden Menschen gebührte.

Unwissenheit führt dazu, daß man nicht unterscheiden kann, wer die wahre Lehre lehrt und wer einem falschen Weg folgt. Sie führt zu den verschiedensten Leiden und manchmal auch zum Tode. Derartiges Mißgeschick kann nur denjenigen passieren, die einen starken Glauben, aber unzureichende Weisheit besitzen, um den falschen vom richtigen Weg zu unterscheiden. Diese Menschen können leicht Anhänger von sog. "erleuchteten" Lehrern werden, die nicht weiser als sie selbst sind.

In Burma heißt es: "Blinder Glaube ohne Weisheit verleitet dazu, einen falschen Weg zu beschreiten. Wer begabt und intelligent ist, wem es jedoch an Vertrauen und Aufrichtigkeit mangelt, läuft Gefahr, hinterlistig und böse zu werden." Jeder Meditierende kennt sicher Lehrer, die großes akademisches Wissen besitzen, denen jedoch das nötige Vertrauen fehlt, um wohlätig zu sein, die Tugendregeln einzuhalten oder Einblicksmeditation zu praktizieren. Es mangelt diesen Menschen nicht nur an Großzügigkeit, moralischem Verhalten und Meditationspraxis, sondern sie blockieren auch andere mit Bemerkungen wie: "Es ist nicht nötig, Almosen zu geben; dadurch wird nur die Kette der Wiedergeburt verlängert." Sie lehnen Wohltätigkeit mit den Worten ab: "Wenn ihr eure Schale wascht und die Reste den Insekten überlaßt, dann seid ihr auch wohlätig." Das stimmt natürlich, aber eine solche Wohltätigkeit hat nur einen geringen Wert und bringt nur ein geringes Verdienst. Solch negative Bemerkungen blockieren fromme und großzügige Menschen auf ihrem Weg. Sie entmutigen diejenigen, die traditionsgemäß zum Kloster gehen, um unter der Führung eines bescheidenen und disziplinierten Abts respektvoll die Tugendregeln auf sich zu nehmen. Sie verachten solche Frömmigkeit und sagen, daß man die Tugendregeln auch auf sich nehmen kann, wenn man zu Hause bleibt und dort meditiert, usw.

Sogar das feierlich in Gegenwart eines ehrwürdigen älteren Mönches abgelegte Gelübde, die Tugendregeln einzuhalten, wird manchmal gebrochen; um wieviel leichter ist es, das gelegentlich zu Hause abgelegte Gelübde zu brechen. (...) Die in Gegenwart eines ehrwürdigen Lehrers eingegangene Verpflichtung, die Tugendregeln einzuhalten, wird ernster genommen, gewissenhafter eingehalten und nicht so leicht gebrochen.

Diese sog. studierten Menschen machen auch abfällige Bemerkungen über die Einblicksmeditation, wenn sie sich fragen: "Warum soll ich in ein Meditationszentrum gehen? Buddha lehrte, daß die Betrachtung des eigenen Körpers zu Hause ebenfalls Dhamma ist."

Jede Aufgabe erfordert eine systematische Herangehensweise und einen guten Lehrer, der diese korrekt erklären kann. Einblicksmeditation ist eine ernsthafte Angelegenheit, bei der es sorgfältiger Vorbereitung und guter Führung bedarf. Aber genau so wichtig ist ein Ort, an dem man von anderen ernsthaft Praktizierenden inspiriert wird. Die Umgebung spielt ebenfalls eine große Rolle. In einem Meditationszentrum ist es normalerweise leise, es wird nicht gesprochen; es besteht ein fester Zeitplan für Geh- und Sitzmeditation. Die besondere Umgebung, die Atmosphäre, Inspirationen und andere Vorteile eines Meditationszentrums sind zu Hause nicht vorhanden. Bleibt man zu Hause, so ist man vom Wirrwarr des häuslichen Lebens umgeben und läuft leicht Gefahr, in alltägliche Dinge verwickelt zu werden. Deshalb schaden derartige Bemerkungen sog. studierter Menschen der Meditation. Die Meditierenden im Mahasi Meditationszentrum folgen den Lehren des Buddha, denn sie verbringen ihre Zeit mit der Betrachtung geistiger und körperlicher Phänomene. Nur vier Stunden schlafen sie.

Weisheit und Vertrauen müssen also zu gleichen Teilen vorhanden sein, um bei der Meditation einen kontinuierlichen Fortschritt zu erzielen und in der Praxis nicht nachlässig zu werden. Wir sollten zu vernünftigen und praktischen Dingen Vertrauen haben. Doch wir sollten keinem Lehrer blind vertrauen. Bevor man etwas glaubt, sollte man das Für und Wider abwägen. Weise Menschen mit festem Vertrauen sind anderen eine große Hilfe. Sie sind ihren Mitmenschen gute Freunde und eine Stütze der Gesellschaft. Darin liegt der Nutzen, wenn sich Weisheit und Vertrauen im Gleichgewicht befinden.

Sammlung und Anstrengung sollten ebenfalls ausgeglichen sein. Sammlung bedeutet das Gerichtetsein des Geistes auf ein einziges Objekt; Anstrengung ist Willenskraft oder Vitalität. Da die sitzenden und liegenden Stellungen bei der Meditation die Sammlung fördern und die gehende und stehende Haltung die Willenskraft entwickeln, wechselt der

Tagesrhythmus in unserem Meditationszentrum zwischen Gehen und Sitzen (jeweils eine Stunde). Wenn Sitzen allein für den Fortschritt der Meditation förderlich wäre, würden unsere Lehrer die Meditierenden anleiten, nur Sitzmeditation zu praktizieren. Aber es ist nicht so. Wird die Sitzmeditation zu intensiv geübt, so wird die Sammlung zu stark entwickelt. In den Texten steht, daß der Meditierende bei zu stark ausgeprägter Sammlung leicht an Faulheit oder Trägheit und Apathie leidet. Praktizieren Meditierende intensiver Sitz- und Liegemeditation als Geh- oder Stehmeditation, so werden sie leicht trübsinnig. Wenn diese Symptome auftauchen, so sollte der Meditierende sich dessen bewußt sein, daß sie auf zu starke Sammlung zurückzuführen sind. Bei der Einblicksmeditation treten am Ende häufig Symptome von Müdigkeit auf, wenn z.B. der Kopf wegnickt. Der Meditierende sollte wissen, daß er sich jetzt stärker anstrengen muß. Um die Anstrengung zu steigern, sollte er die Anzahl der Objekte steigern, auf die sein Geist bei der Sitzmeditation gerichtet ist, und öfter Gehmeditation üben. Sind Anstrengung und Sammlung wieder im Gleichgewicht, sind Trägheit und Apathie überwunden.

Praktizieren Meditierende jedoch häufiger Geh- als Sitzmeditation, so entsteht ein Übermaß an Willenskraft. Übergroße Willenskraft führt in der Sitzmeditation zu Tagträumen oder der Geist wandert umher. Der Meditierende wird sich dieses Problems erst sehr spät bewußt. Bei der Gehmeditation gelingt es dem Meditierenden ebenfalls nur zu Beginn, seine Schritte sorgfältig zu beobachten, während des übrigen Gehens verfällt er in einen Tagtraum. Um dem entgegenzuwirken, sollte er durch längere Sitzmeditation die Sammlung steigern. So kann er bei der Meditation Sammlung und Anstrengung ausbalancieren.

Zur Zeit Buddhas lebte Sona, der Sohn eines Millionärs, dessen Fußsohlen sehr empfindlich waren. Es heißt, daß sie mit weichen Haaren bedeckt waren. Er hatte Vertrauen in die Meditationspraxis und ließ sich als Mönch ordinieren. Nach seiner Ordination dachte Sona: "Ich habe mein Leben in Wohlstand und Muße als Millionärssohn hinter mir gelassen. Jetzt muß ich eifrig und verbissen praktizieren, ohne auf körperliches Wohlsein zu achten." Er übte ständig Gehmeditation und da seine Füße so empfindlich waren, hatte er wegen des Gehens auf dem rauhen Boden bald Blasen. Trotz seiner Anstrengungen konnte er keine Sammlung entwickeln. Als er nicht mehr laufen konnte, kroch er auf Händen und Knien. Er übte so hart, daß der für die Gehmeditation vorgesehene Weg blutbefleckt war. Da er jedoch trotz seiner übermäßigen Anstrengung nicht den geringsten Hellblick erreichte, wurde er entmutigt und gab beinahe auf, denn er hielt sich für unfähig, die buddhistische Lehre zu verwirklichen.

Da kam der Buddha selbst zu dem Weg, auf dem er seine Gehmeditation übte, und erkundigte sich, warum dieser voller Blut war, als ob ein Fleischer dort sein Handwerk ausgeübt hätte. Die Mönche erklärten ihm, daß dieses Blut von Sonas Füßen stamme. Buddha ging zu ihm und fragte ihn, ob er in seiner Jugend schon einmal Harfe gespielt hätte. Als Sona meinte, er könne gut Harfe spielen, fragte ihn der Buddha, wie er die schönsten Töne hervorbringe. Der ehrwürdige Sona antwortete, daß die Saiten weder zu straff noch zu schlaff gespannt sein dürften, denn eine zu schlaffe Saite erzeuge keinen Ton und eine zu straffe Saite würde springen. Buddha lehrte ihn, die gleiche Ausgeglichenheit bei der Meditation zu wahren. Der Mittlere Weg sei die beste Art, um Erfolg zu haben. Buddha empfahl Sona, Geh- und Sitzmeditation zu üben, um Anstrengung und Sammlung im Gleichgewicht zu halten, regelmäßig zu essen und bei Bedarf Arzneimittel zu verwenden. Der ehrwürdige Sona befolgte diesen Rat und bald verwirklichte er den Weg, erzielte die Ergebnisse des Pfades und erreichte *Nibbâna*. Mögen unsere Meditierenden ebenso üben - mögen sie Anstrengung mit Sammlung und Vertrauen mit Weisheit im Gleichgewicht halten, um *Nibbâna*, das Ende allen Leidens auf dem ebensten und schnellsten Weg zu erreichen.

Sayâdaw U Jatila

\* \* \*

### **Pali, die Sprache des Theravada-Buddhismus**

Jeder, der zum ersten Mal ein buddhistisches Kloster betritt, wird vom Klang und der Stimmung der Rezitation der Mönche tief beeindruckt sein. Sie rezitieren auf Pali, eine altindische Sprache, in der die frühen etwa 2500 Jahre alten buddhistischen Texte überliefert sind. Pali gehört zu den indoeuropäischen Sprachen. Die Grammatik weist Ähnlichkeiten mit dem Lateinischen auf.

Die Palitexte, die von den Theravadin - den Ältesten - als authentische Lehre Buddhas angesehen werden, sind im Palikanon zusammengefaßt. Nach dem Eingang Buddhas ins *Parinibbâna* - das völlige *Nirvâna* - wurde dieser Kanon von den Mönchen rezitiert und mündlich überliefert. Verschriftlicht wurde der Palikanon erst etwa 100 vor Chr. Pali ist keine Schriftsprache, so daß es auf Thai, Burmesisch, Singhalesisch oder sogar in lateinischer Schrift geschrieben werden kann. Allerdings muß das lateinische Alphabet um einige Schriftzeichen erweitert werden.

Fast jede Rezitation beginnt mit folgenden Sätzen, die dreimal hintereinander gesprochen werden:

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*  
*Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi*  
*Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

Dann werden die drei letzten Sätze mit den Vorspännern *Dutiyampi Buddhaṃ ...* und *Tatīyampi Buddhaṃ ...* ebenfalls dreimal rezitiert. Was bedeuten diese Sätze nun eigentlich?

*Namo* heißt "Ehre" und steht als Subjekt des Satzes im Nominativ. *Tassa* ist der Dativ von "er", also "ihm" bzw. "zu ihm". *Bhagavato*, Dativ von *bhagavanta*, bedeutet "dem Erhabenen". *Arahato*, Dativ von *arahanta*, meint "dem Heiligen". Und schließlich *sammāsambuddhassa*, "dem vollkommen Erwachten". Dieser viel rezitierte Satz enthält kein Verb. Er heißt also: Ehre sein ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten.

*Buddhaṃ* (Erwachte) - ebenso *Dhammaṃ*, (Lehre) *Sanghaṃ* (Gemeinde) - sind Akkusative, die die Bewegung in eine bestimmte Richtung kennzeichnen, also "zu Buddha", "zur Lehre" und "zur Gemeinde". *Saraṇaṃ*, Akkusativ von *sarana* bedeutet "Zuflucht". Das Verb *gacchāmi* (1. Person Singular) findet man im Wörterbuch unter *gacchati* = er geht. Die Endung kennzeichnet die Person. Gewöhnlich steht das Verb am Ende des Satzes. Es heißt also: "Zum Buddha nehme ich Zuflucht/ Zur Lehre nehme ich Zuflucht/ Zur Gemeinde nehme ich Zuflucht."

*Dutiyampi* besteht aus den beiden Wörtern *dutiyam* (zum zweiten Mal) und *pi* (auch); *tatīyampi* setzt sich aus *tatīyam* (zum dritten Mal) und *pi* (auch) zusammen. So können wir übersetzen:

"Zum zweiten Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha..., zum dritten Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha, zum *Dhamma*, zur *Sangha*."

Dr. Inigo Deane

\* \* \*

### Die Spendenbox

Der Regen platterte immer heftiger auf die Karosserie des Kofferraumes, in dem ich lag, nachdem man mich aus der Vorhalle des Tempels verschleppt hatte. Die beiden streitenden Stimmen im vorderen Teil des Autos wurden leiser, so stark war der Aufprall der Regentropfen. Der Lärm verstärkte sich im Kofferraum zu einem derartigen Getöse, daß

mein ganzer Körper erschüttert wurde. Ich spürte plötzlich jede einzelne Faser meines Körpers: die zu einer Box zusammengefügt vier länglichen Bretter, unten mit einem stabilen Boden und oben mit einer Deckplatte und einem Schlitz versehen. Eine Längsseite berührte den Boden des Kofferraums. Er war hart, fühlte sich kalt und blechern an. Meine Gefühle nahmen mich derart in Besitz, daß ich zu einem Zittern und Frieren wurde.

Als ich mir meiner Situation bewußt wurde, packte mich die blanke Angst. Würde ich in diesem Kofferraum elendig ersticken müssen? Warum mußte gerade mir das passieren? Hatte ich doch stets meine Pflicht erfüllt und brav die Spenden entgegengenommen! Eine einzige Ungerechtigkeit! Das Leben meinte es nur schlecht mit mir. Erlebte ich doch einmal einen glücklichen Moment, so verging er wie im Fluge. Vergebens versuchte ich, ihn zu halten! Warum trifft nur mich, nur mich, mich, mich, immer nur mich, alles Leid dieser Welt?

Aber so leicht lasse ich mich nicht unterkriegen! Ich werde es meinen Kidnappern schon zeigen! Ich werde mich nicht einfach so mit meinem Schicksal abfinden! Ich werde mich wehren! Ich werde bis zum Letzten kämpfen, denn ich will nicht im Kofferraum dieses vermaledaiten Autos zugrunde gehen! Es muß einen Ausweg geben! Ich versuchte die Erschütterungen des Wagens auszunutzen und verwandte meine ganze Kraft darauf, mich hin- und herzuwälzen, um gegen das Schloß des Kofferraums zu stoßen. Vielleicht könnte ich es ja zum Aufspringen bringen. Dann könnte ich bei der nächsten Unebenheit des Weges aus meinem Gefängnis auf die Fahrbahn flüchten. Ich mühte mich ab, bis mir der Schweiß aus allen Poren strömte, konnte mich aber kaum auch nur einen Millimeter von der Stelle bewegen. Lediglich mein Leib wurde unförmiger und schmerzte, da das Holz zu quellen anfang. Nach endlosen Versuchen mußte ich resignieren. Welch grausames Schicksal!

Als ich so in mein Schicksal ergeben da lag, verspürte ich plötzlich eine seltsame Ruhe. Schmerzen und Ängste waren geschwunden. Die prasselnden Regentropfen entfachten in meinem Herzen ein Gefühl von Zärtlichkeit. Die Feuchtigkeit des gequollenen Holzes schien meine Lebenskraft wie ein sprudelnder Quell zu wecken. Auch die streitenden Stimmen im vorderen Teil des Wagens waren verstummt. Glück und Friede breiteten sich in meinem Inneren und Äußeren aus. Merkwürdigerweise fühlte ich mich in meiner doch äußerst mißlichen Lage geborgen. Die ganze Welt hätte ich umarmen können. Voller Vertrauen in das Sein strahlte mein hölzerner Körper. Das Auto stoppte und Schritte näherten sich dem Kofferraum.

(Fortsetzung folgt)

H.R.



## DAS BUDDHISTISCHE HAUS

### REGELMÄSSIGE MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15.00 Uhr:

**Vorträge** in der Bibliothek von

Frau Dr. M. Wachs, Herrn G. Pohl, Anagârika Kassapa oder auch geladenen Gästen (siehe entsprechende monatliche Ankündigungen)

- Gegen frankierten Rückumschlag wird Ihnen das Programm auch gerne zugeschickt - Edelhofdamm 54, 13465 Berlin (Tel.: 401 55 80)

#### **Meditation:**

Mittwochs 18-20 Uhr	gemeinsames Sitzen <b>für Erfahrene</b> mit Dr. Marianne Wachs und Harald Wolf
Freitags 18-20 Uhr	<b>offene Meditationsgruppe</b> mit Ehrw. Puññaratana Thero
Samstags 16-18 Uhr	dto, mit Dr. Marianne Wachs und Harald Wolf
Sonntags 17-19 Uhr	dto., mit Anagârika Kassapa
Tägliche <b>Öffnungszeiten:</b>	im Sommer 8-20 Uhr im Winter 9-18 Uhr

Für **sachkundige Führung** wird um vorherige telefonische Anmeldung gebeten (401 55 80).