
Dhammadūta

Jahrgang 8, Nr. 2 – Oktober 2004



Inhalt

Editorial	2
Am Ende der Regenzeit: das Kathinafest	
<i>Vijayā</i>	4
Die Entfaltung des Klarblicks aus der Tugendübung	
<i>Sīla-Vipassanā-Bhāvanā</i>	
<i>Shanti R. Strauch</i>	5
Die Atembetrachtung	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	12
<i>Bhāvanā</i> – die <i>Brahmavihāras</i> als Beispiel	
<i>Peter Gäng</i>	16
<i>Bhāvanā</i>	
<i>A. Chandrasiri</i>	19
Die Vier-Elemente als Meditationsobjekte und Daseinsrealitäten	
<i>Anagārika Kassapa</i>	24
Programm des <i>Buddhistischen Hauses Berlin</i>	28

Liebe Dhammafrende,

die 16. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der Kathina-Festes am „Ende der (indischen) Regenzeit“, die dieses Jahr am Sonntag, den 14. November zwischen 10.30 und 14.30 Uhr im Buddhistischen Haus (Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau) stattfindet. Alle sind herzlich dazu eingeladen. Über die Bedeutung des Kathina-Festes berichten wir in dieser Ausgabe etwas ausführlicher.

Die Sonderveranstaltungen des Buddhistischen Hauses zeichneten sich in den letzten sechs Monaten durch besondere Vielfaltigkeit aus. So hielt und hält Ehrw. Dr. W. Seelawansa beispielsweise einen Buddhismuslehrgang ab, der am 23.-23. Oktober 2004, 19.-29. Februar 2005 und am 5.-6. März 2005 fortgesetzt wird; und Frau Dr. Manel Lakdivdas informierte über „Alternative Heilung und buddhistische Meditation“. Am 16. und 17. Oktober können Sie an einem von ihr geleiteten Wochenendseminar teilnehmen. Bis zum 8. November steht Sie Ihnen nach Absprache zu persönlicher Beratung zur Verfügung. Genauere Informationen erhalten Sie im Buddhistischen Haus oder im Internet.

Samaneri Agganyani, die Sie in den vergangenen Monaten im Buddhistischen Haus sicher kennen gelernt haben, leitet nicht nur mittwochs zur Meditation an, sondern ist auch die Leiterin der Theravāda-AG innerhalb der Deutschen Buddhistischen Union. Nähere Informationen können Sie den *Theravāda-Newsletters* entnehmen. Samaneri Agganyani (Agganyani@ginko.de) wird zwar vom Oktober 2004 bis Anfang März 2005 nicht im Buddhistischen Hause sein, Sie können sich aber in dieser Zeit an Bettina Hilpert (hilpert@dharma.de) wenden, um die *Theravāda-Newsletter* zu beziehen.

Weitere Vorträge, die Anagārika Kassapa sonntags im Buddhistischen Haus gehalten hat, sind jetzt im Buchhandel zu 6,00 Euro erhältlich: *Parittas – Schutzverse und ihre Bedeutung* (ISBN 3-934209-21-1) (Zen-Edition). Besonders empfehlenswert ist jedoch die in der Roseburger Schriftenreihe veröffentlichte Vortragsammlung, die anlässlich seines 75. Geburtstages erschienen ist: *Eine besondere Kraft. Schriften, Übersetzungen*

und Briefe. Sie kann direkt bezogen werden im Internet: www.hausderstille.org oder telefonisch: 04158-214 und kostet 20,00 Euro.

Auch der buddhistische Religionsunterricht findet weiterhin an öffentlichen Schulen in Berlin statt. Ihre Kinder lernen dort u. a. das Leben des historischen Buddhas sowie die wichtigsten Aussagen des *Dharma* altersgerecht kennen. Sie werden mit den Formen der Meditation und Rezitation vertraut gemacht und machen Exkursionen zu den verschiedenen Stätten buddhistischen Lebens in Berlin. Ab der 4. Klasse können sie an einer Konfliktlotsenausbildung teilnehmen, denn das Erlernen friedfertigen Verhaltens ist eine der wichtigsten Grundlagen im Buddhismus. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.buddhistischer-religionsunterricht.de oder bei Renate Noack in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin e.V. unter 792 85 50.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe, die für Anfang Mai nächsten Jahres geplant ist, soll über den **Achtfachen Pfad** (*aṭṭhangika-magga*) diskutiert werden. Der Achtfache Pfad ist der zur Erlösung vom Leiden führende Pfad, der aus Sittlichkeit (*sīla*), Sammlung (*samādhi*) und Wissen (*paññā*) besteht. Wie kann dieser Achtfache Pfad nun in unserem täglichen Leben verwirklicht werden? **Eigene Beiträge zu diesem Thema** oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe **sind herzlich willkommen**. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. April 2005 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Mai 2005 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Dr. Helmtrud Rumpf Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>

An Ende der Regenzeit: Das Kathinafest

Am Ende der drei- bis viermonatlichen nordindischen Monsunzeit gefeiert, hat das Kathinafest seinen Ursprung in einem Ereignis, das den Buddha veranlasste, eine neue Regel für das Verhalten der Mönche aufzustellen. Damals wanderten die Mönche, die ihre Familie und ihren Besitz verlassen hatten, das ganze Jahr herum und verbreiteten die Lehre des Buddha. Dieses Verhalten stieß während der Regenzeit auf Missmut, da sie das Gras zertraten, die Pflanzen beschädigten und viele kleine Lebewesen zerstörten. Als die Mönche von der Entrüstung der Bevölkerung hörten, meldeten sie dies dem Buddha. Dieser ordnete an, dass die Mönche ihren Aufenthaltsort in der Regenzeit nicht verlassen dürften. So sollte vermieden werden, dass versehentlich lebende Wesen – Würmer und andere Tiere – getötet würden, die mit dem Regen an die Erdoberfläche kamen. Fortan wurden die Mönche aufgefordert, während der Regenzeit im Kloster zu bleiben. Daran halten sie sich auch heute noch. Laienanhänger bringen den Mönchen alles, was sie zum Leben brauchen: Speisen, Getränke, Medikamente, Öl für die Lampen, Streichhölzer und Räucherstäbchen. Die Mönche ihrerseits nutzen die Abgeschiedenheit zur inneren Einkehr und Meditation.

Umso turbulenter ist das Fest danach. Jedes buddhistische Kloster begeht das Kathinafest einmal im Jahr. In Sri Lanka bereiten die Laienanhänger dieses Fest in der Nacht vor. Die Bäume an dem Weg zum Kloster werden mit Gaben geschmückt. Die Dorfbewohner beginnen gegen 2 Uhr morgens mit Fackeln eine Prozession von einem Dorf zum anderen und gehen dann gemeinsam zum Kloster, das sie im Morgengrauen erreichen. In der Zwischenzeit haben die Mönche über Lautsprecher *Parittās* (Verse auf Pāli) rezitiert. Im Kloster wird den Mönchen eine Robe übergeben, die Kathinarobe.

Der *Sangha* – die Gemeinschaft der Mönche – entscheidet, wer von den Mönchen diese Robe als Auszeichnung erhält. Nur derjenige, der während der Regenzeit die buddhistischen Regeln strikt eingehalten hat, kann die Kathinarobe bekommen. Ursprünglich stellten die Mönche diese Robe selbst her. Noch vor 100 Jahren brachten die Laienanhänger den Mönchen morgens weißen Stoff, aus dem diese noch am gleichen Tag die Robe zuschneiden und nähen mussten. Für eine Robe benötigt man 3 – 4 m Stoff. Das Nähen der Kathinarobe – auch wenn es nur ein Nadelstich ist – ist eine verdienstvolle Handlung. Jeder versucht, zumindest einen Stich daran zu machen. Am Abend versammeln sich alle in der Halle des Klosters, und der Empfänger der Robe spricht über das Kathinafest.

Noch heute wird das Kathinafest so gefeiert, wie es vor etwa 2500 Jahren in Indien begangen wurde, und in den umliegenden Ländern – u. a. in Sri Lanka – erhalten geblieben ist. Wer dieses Fest kennen lernen möchte, braucht dafür aber nicht gleich nach Sri Lanka zu fahren. Im Buddhistischen Haus in Berlin-Frohnau wird es in diesem Jahr am Sonntag, den 14. November gefeiert. Die Feierlichkeiten beginnen um 10.30 Uhr mit dem Anzünden von Kerzen – ein Symbol der Weisheit. Anschließend wird eine *Pūja* abgehalten, und es werden *Parittās* rezitiert. Nach dem Mittagessen – eine Gabe der in Berlin lebenden Thailänder an die Mönche – wird die Kathinarobe übergeben. Die Feierlichkeiten werden gegen 14.30 Uhr mit erneuter Rezitation von *Parittās* beendet. Alle sind herzlich dazu eingeladen.

Vijayā

Die Entfaltung des Klarblicks aus der Tugendübung

Sīla-Vipassanā-Bhāvanā

„Beachtet die Sittenregeln“, wird in den Schriften immer wieder gemahnt, „ohne Sittlichkeit ist kein geistiger Fortschritt möglich.“ – Nun wird sich mancher verehrte Laienanhänger sagen: Natürlich halte ich die Sittenregeln. Ich töte nicht, stehle nicht, ehebreche nicht, vermeide Unwahrheit und konsumiere auch keine Rauschmittel. – Gesegnet sei, wer sich in dieser Weise gefestigt weiß, denn solche Sittlichkeit ist heilsam und hat ihre guten Gaben. In den Lehrreden heißt es: „Wer immer sich in den fünf *Sīlas* der Hausleute übt, dessen Wohlstand mehrt sich, furchtlos und unbefangen tritt er jedem gegenüber, sein Name steht in gutem Ruf, er stirbt einen ungetrübten Tod und erscheint nach dem Zerfall des Leibes auf glücklicher Daseinsfährte wieder.“ (*Anguttara-Nikāya* V, 213) Aber mit solcher Sittlichkeit und solchem Gewinn sollte sich ein ernsthafter Schüler nicht zufrieden geben. Im *Visuddhimagga* (19) heißt es:

Wer hier sich schon zufrieden gibt
mit dem Gewinn der Sittlichkeit,
doch auf Befolgung geistiger Übung
den Sinn zu richten nicht vermag,
und, mit der Sittlichkeit zufrieden,
um etwas Höheres nicht kämpft:
Die Sittlichkeit bei solchem Mönche
mit Stillestand verbunden ist.
Doch wer, in Sittlichkeit vollkommen,
um Geistessammlung eifrig kämpft:
die Sittlichkeit bei solchem Mönche
mit Fortschritt stets verbunden ist.
Wer, nicht mit Sittlichkeit zufrieden,
von allem Dasein los sich löst,
die Sittlichkeit bei solchem Mönche
verbunden mit Durchdringung ist.

In diesen Versen wird von der Sittlichkeit des Mönchs (*Bhikkhu*) gesprochen. Diese besteht in der Einhaltung der 227 Übungsregeln der Ordenssatzung, in der Zügelung der Sinne, im untadeligen Erwerb des Lebensunterhaltes und im achtsamen, wissensklaren Gebrauch der Bedarfsgegenstände. Auf die umfassende Sittlichkeit der Ordensangehörigen wollen wir aber heute nicht eingehen.

Nun gebt acht, liebe Laienfreunde. Man kann nämlich schon auf der Grundlage der fünf *Sīlas*, der Tugendregeln für Laien, ein höchst wirkungsvolles Geistestraining aufbauen. Dazu ist nichts weiter zu tun, als eben dieselben Regeln, die man schon im Alltagsleben befolgt, nun sinngemäß auch in der Meditation zu beachten. Denn auch als Laie kann man die Sittlichkeit auf zweifache Weise üben: ohne Durchdringung und mit Durchdringung. Ohne Durchdringung übt man, solange die Ich-Illusion andauert; mit Durchdringung, sobald sie durchschaut ist. Was da an Sittlichkeit geübt wird mit der Vorstellung: Diesen lieben Mitmenschen, diesen lieben Mitwesen gegenüber sollte ich mich in angemessener, untadeliger Weise verhalten – das ist Sittlichkeit ohne Durchdringung. Was aber das sittliche Verhalten gegenüber sich selbst, will sagen zu den Gruppen Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, geistiges Gestalten und Bewusstsein anbelangt – eine solche Sittlichkeit durchdringt die Ich-Illusion und bildet die Grundlage zu überweltlicher Sammlung und Klarblick. Von dieser Sittlichkeit, die mit Sammlung und Weisheit verbunden ist, wird gesagt, dass sie mit stetigem Fortschritt verbunden sei und zur Loslösung von allem Dasein führe, d. h. solche Sittlichkeit, ernsthaft geübt, führt geradewegs zum höchsten Ziel des Buddhawegs: zum *Nibbāna*.

Wie geht nun das Üben der fünf Sittenregeln in der Meditation praktisch vor sich?

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Vom Töten abzustehen, diese Übungsregel nehme ich auf mich. – Gemeinhin versteht man unter „Töten“ das Umbringen lebender Wesen. Im eigenen Inneren bezeichnet es treffend das Unterdrücken, Verdrängen, Nichtwahrhabenwollen unliebsamer Erfahrungen. Erfahrungen sind ja unzweifelhaft etwas sehr Lebendiges, und die Übung des Nichttötens fordert hier, in Duldsamkeit und Langmut auch einmal das Unangenehme gewähren zu lassen, sich nicht dagegen zu wehren, es als unvermeidlichen Bestandteil des Lebens hinzunehmen und es am Leben zu lassen. Der Erhabene ermahnte die Mönche immer wieder, Geduld zu üben und standhaft zu bleiben gegenüber unangenehmen Eindrücken: „Was, ihr Mönche, ist der Weg der Geduld? Da erträgt einer geduldig Hitze und Kälte, Hunger und Durst, sowie die Belästigung durch Bremsen, Stechmücken, Wind, Sonne und Kriechtiere. Standhaft erträgt er gehässige, unfreundliche Worte, sowie aufgestiegene körperliche Schmerzgefühle, scharfe, stechende, brennende, beschwerliche, unangenehme und lebensgefährliche. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.“ (*Anguttara-Nikāya* IV, 165) Und weiter sprach der Erhabene bei anderer Gelegenheit: „Mit sechs Eigenschaften ausgerüstet, ihr Mönche, ist ein Mönch der Verehrung und Achtung würdig. Mit welchen sechs? Wenn er standhaft bleibt bei Formen, standhaft bei Geräuschen, standhaft bei Gerüchen, standhaft bei Geschmacksempfindungen, standhaft bei Berührungen und standhaft bei geistigen Objekten.“ (*Anguttara-Nikāya* VI, 5)

Da setzt sich der Yogi abends zur gewohnten Zeit hin und beginnt seine Achtsamkeitsübung. Er hat keinen guten Tag gehabt, es hat sogar Streit gegeben, er fühlt sich ziemlich elend und viele Gedanken schießen ihm kreuz und quer durch den Kopf. „Denken-denken“ notiert unser Yogi immer wieder geduldig, sobald er ein wenig Abstand und Klarheit gewinnt. Wieder und wieder gleiten die Gedanken ab, finden neue Argumente, entwickeln Strategien für zukünftige Streitgespräche. Es ist nicht erfreulich, einen solchen Zustand zu betrachten, aber er betrachtet ihn. „Unerfreulich-unerfreulich“ notiert er im Geiste. Überdies sitzt er nicht einmal richtig, wie er jetzt bemerkt. Ein Fußknöchel beginnt allmählich wie Feuer zu brennen und es fällt ihm schwer, den Rücken gerade zu halten. Auch diese Dinge notiert er. Nun beginnt auch noch der Fernseher nebenan zu plärren. „Hören-hören“, notiert unser Yogi. Der Gedanke steigt auf, die Übung für heute besser abzubrechen. Auch diesen Gedanken notiert er. *Und er bleibt sitzen!* Unser Yogi weiß nämlich: würde er die Übung jetzt abbrechen und irgend etwas anderes tun, beispielsweise fernsehen oder spazieren gehen, ein Buch lesen oder sich schlafen legen, dann wäre zwar für heute der Rattenschwanz übler Erfahrungen abgeschnitten. Dies aber wäre keine Lösung im Sinne der Befreiungspraxis, sondern eher eine Fluchtreaktion. So sagt er sich: „Dies ist mal wieder ein Härtetest, durch den ich hindurch muss, wenn meine Übungspraxis erfolgreich sein soll.“ Und er übt weiter, er kämpft weiter. Nur üben zu wollen, wenn man gerade topfit ist, das führte leicht zu Fehleinschätzungen wie: Gut entwickelt ist mein Geist, viel habe ich schon erreicht. Aber unser Yogi denkt nicht so, vielmehr sieht er gerade jetzt klar ein: „Dieser Geist gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst. Obwohl ich mich um Achtsamkeit bemühe, will der Geist nicht mitmachen. Er ist gleichsam wie vergiftet, und auch der Körper ist davon mitbetroffen. Offenbar liegt das an dem Streit von vorhin. Dieser gegenwärtige Zustand ist also bedingt durch früheres Wirken, durch Karma. Wie heißt es doch immer: Bedingt durch die Karmaformationen ist das Bewusstsein, bedingt durch das Bewusstsein sind Geist und Körper ...“ Dies und noch manches andere sieht er ein. Dem Leiden ins Gesicht zu sehen, ist zwar wenig erfreulich, aber außerordentlich lehrreich. Hier standhaft zu bleiben, bringt den Yogi weiter als manche Stunde beschaulicher Selbstgenügsamkeit. Insofern also der Yogi auch unangenehmen Erfahrungen nicht ausweicht, nichts verdrängt, nichts unterdrückt und nichts abtötet, kann man sagen, dass er die Regel des Nichttötens in vollkommener Weise übt.

Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Vom Nehmen nicht gegebener Dinge abzustehen, diese Übungsregel nehme ich auf mich. – Was ist nicht gegeben? Die fünf Daseinsgruppen sind nicht gegeben! Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Gestaltung, Bewusstsein – all dies Nichtgegebene eignet sich der törichte Weltling an und betrachtet es als seinen Besitz: Das ist mein Körper, meine Sensibilität, meine Erfahrung, meine Intelligenz, meine geistige Reife ... Aber der Buddha belehrt ihn: Dies alles gehört dir *nicht*, das bist du *nicht*, das ist *nicht* dein Selbst! Lass los, was dir nicht gehört, das wird dir lange zum Segen reichen. Vergänglich sind ja die Daseinsgruppen, unbefriedigend, substanzlos, eine Bürde, eine Krankheit, schmerzhaft wie glühende Asche. Warum hängst du an diesem Übel?

Diese Worte nimmt sich unser Yogi zu Herzen und strebt eifrig und unermüdlich nach Enthftung. Los löst er sich von üblen Angewohnheiten, üblen Freunden, üblen Einflüssen, beachtet die *Sīlas*, gibt Almosen. Hierdurch gewinnt er, was sein Verhalten zur Umwelt betrifft, ein ruhiges Gewissen und schafft sich damit die Grundlage zu geistiger Sammlung. Und frei geworden von groben Verhaftungen, übt er sich mittels *Vipassanā* in der Auflösung der feineren Bindungen. Wenn ihm nun während der Übung etwa ein Lichtglanz aufsteigt, dann notiert er im Geiste: „Lichtglanz-Lichtglanz“. Nicht aber denkt er: „Das ist die Erleuchtung“, oder: „Dieser Lichtglanz ist ein Zeichen meiner hohen geistigen Entwicklung.“ Und warum nicht? Weil er der Wirklichkeit gemäß einsieht, durchschaut und versteht, dass dieser Lichtglanz ein ganz vergängliches Gebilde ist, das schon bald wieder dahinschwinden und vielleicht in Zukunft nie wieder auftreten wird. Würde er nun an diesem Lichtglanz hängen, dann würde ihm sein Dahinschwinden und künftiges Ausbleiben Kummer bereiten, er würde Zweifel an der Richtigkeit des Übungsweges bekommen und vielleicht gar das Üben aufgeben. So aber versteht er: Gewordenes muss vergehen, und das Elend der Gebilde durchschauend wendet er sich ab vom Lichtglanz und hat damit ein Stückchen mehr innere Freiheit und Sicherheit in der Übung gewonnen. Ebenso verfährt er mit aufsteigenden Glücksgefühlen, Einsichten und Erkenntnissen. Nicht denkt er: dies ist mein Gefühl, meine Einsicht, meine Erkenntnis, sondern er stellt nüchtern fest: unter diesen und jenen Übungsbedingungen tritt dieses oder jenes Phänomen in Erscheinung. Ungewiss ist, ob morgen ähnliche Übungsbedingungen herrschen, ob gleiche Sammlung, gleiche Enthftung, gleiche Erkenntnistiefe erreicht wird. Was liegt auch daran? Seine Aufgabe heißt ja nicht, bestimmte Phänomene zu erzeugen, sondern sich im Loslassen und Nicht-Anhaften zu üben. So identifiziert er sich mit nichts, auch nicht mit beglückenden Einzelerfahrungen, sondern durchschaut sie samt und sonders als bedingte, vergängliche, unbefriedigende Gebilde. Schlimm für den, der diese Dinge als gegeben nimmt und als sein Eigentum betrachtet; sie mögen ein Weilchen seinem Selbstgefühl schmeicheln, um ihn dann umso tiefer in Ungewissheit und Zweifel zu stürzen. Solange also der Yogi den rechten Übungsweg einhält und sich bemüht, an nichts in der Welt zu haften und sich nichts anzueignen, kann man sagen, dass er die Übungsregel des Nichtnehmens von Nichtgegebenen in vollkommener Weise erfüllt.

Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi.

Vom unrechten Wandel im Sinnengenuss abzustehen, diese Übungsregel nehme ich auf mich. – Das Ausschweifen der Sinne, sei es im Außenbereich oder im eigenen Inneren, bringt kurzfristig Vergnügen, langfristig aber Abhängigkeit und endlosen Frust. In vielen Suttan hat der Erhabene das Elend der Sinnenfreuden eindringlich geschildert. Mit einem brennenden Strohbandel hat er die Sinnenfreuden verglichen, mit abgeschabten Knochen, mit glühenden Kohlen und mit noch anderen höchst unbefriedigenden Dingen. „Bewacht die Tore eurer Sinne“, hat er immer wieder gemahnt. „Wenn ihr eine Gestalt seht, einen Ton hört, einen Duft riecht, einen Saft schmeckt, einen Gegenstand berührt oder eine sinnliche Vorstellung bedenkt, so haftet weder am Ganzen noch an den Einzelheiten. Böse, unheilsame Regungen wie Begierde oder Verdruss mögen den

anwandeln, der seine Sinne nicht sorgsam bewacht. Darum hütet und bewacht eure Sinne!“

Diese Mahnung des Meisters hat sich der Yogi fest ins Gedächtnis eingepägt und wendet sie ganz bewusst in der Meditationspraxis an. Sieht er mit dem Auge eine Form, so notiert er: „sehen-sehen“. Nicht aber sinniert er: „Welch wunderschöne Form, welch leuchtende Farbe!“ Und nicht spinnt er das Gesehene aus in der Weise: „So eine entzückende Blüte, zartblättrig, anmutig wie eine Jungfrau ... usw.“ Sondern das Elend der Sehberührung erkennend, wendet er sich ab vom Sehobjekt und setzt seine Übung mit der Betrachtung des Hauptobjekts fort. Ebenso verfährt er mit den anderen Sinnesreizen. Hört er einen Ton, notiert er im Geiste: „hören-hören“. Riecht er einen Duft: „riechen-riechen“. Schmeckt er einen Saft: „schmecken-schmecken“. Tastet er etwas Tastbares: „tasten-tasten“. Steigt ihm ein Gedanke auf: „denken-denken“. So zügelt er die Sinne, vermeidet ihr Ausschweifen. Solange unser Yogi, zumindest während der Intensivübung, so musterhaft die Sinnestore bewacht, kann man wohl sagen, dass er die Übungsregel des Abstehens von sinnlicher Ausschweifung in vollkommener Weise befolgt.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Vom Lügen abzustehen, diese Übungsregel nehme ich auf mich. – Die Lüge steht in diesem *Sīla* stellvertretend für die vierfache unrechte Rede, welche Lüge, Zwischenträgeri, Schimpfen und Schwatzen umfasst. Lügen hat der Erhabene als eine der übelsten Angewohnheiten gebrandmarkt. „Wer lügt“, sagte er einmal, „ist zu allem Bösen fähig“. – Was ist Lüge? Nietzsche definierte sie so: „Ich nenne Lüge, etwas nicht sehen wollen, das man sieht, etwas nicht so sehen wollen, wie man es sieht. Ob die Lüge vor Zeugen oder ohne Zeugen stattfindet, ist dabei unerheblich. Die gewöhnlichste Lüge ist die, mit der man sich selbst belügt, das Belügen anderer ist relativ der Ausnahmefall.“ – Kompromisslose Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist die Grundbedingung für ein erfolgreiches Geistestraining. Zunächst mag der gute Wille eines redlichen Charakters hinreichen, aber für die fortgeschrittene Übungspraxis brauchen wir eine Wahrhaftigkeit (*sacca*) von ungewöhnlicher Radikalität, die niemandem angeboren ist, sondern nur durch systematisches Training erworben werden kann. In der Meditation ist es vor allem die unbewusste Lüge, die wir aufdecken und überwinden müssen. Einerseits projizieren wir in ein Objekt Eigenschaften hinein, die sich bei näherem Hinsehen als unsere eigenen Phantasmen erweisen, andererseits übersehen wir auch geflissentlich manches und wollen es einfach nicht wahrhaben. Jede Willensaktivität, ob bewusst oder unbewusst, beeinflusst und verändert das beobachtete Objekt! Um Verfälschungen zu vermeiden, müssen wir das Beobachten möglichst passiv geschehen lassen. Waches, offenes Schauen und Geschehenlassen, ohne dazu gleich Stellung zu nehmen, ohne Bestimmtes entdecken zu wollen: Diese Geisteshaltung heißt Reines Betrachten. Sie ist für die Befreiungspraxis wichtiger als die intellektuelle Reflexion und muss vom Yogi systematisch eingeübt werden. Denn die Wahrheit, die befreit, liegt jenseits von allem, was der Verstand sich zusammenspinnen mag. Wenn aber Stillschweigen eintritt und ein Vergessen aller Wünsche und Absichten, dann offenbart sie sich ganz von selbst auch dem einfältigsten Geiste, so wie sich die Sonne in jeder Pfütze spiegelt – vorausgesetzt, dass niemand darin herumplanscht.

Tratschen ist Weitertragen von aufgeschnappten Neuigkeiten. Der Yogi mag manche gelehrte Abhandlung über bedingte Entstehung und Daseinsgruppen, über Grundlagen und Elemente, über Fähigkeiten und Wahrheiten und manches andere noch gelesen oder gehört haben. Es ist gut, wenn sich der Yogi auch um ein theoretisches Verständnis der Lehre bemüht. Aber er muss vorsichtig mit seinem Wissen umgehen und darauf achten, dass er sich nicht voreilig in Ansichten verbeißt. In der Meditation lässt er am besten alles theoretische Vorwissen beiseite. Aufgeschnapptes, Schlechtgekauertes, Halbverdautes in die Übung hineinzutragen ist ein Missgriff, der die Zuverlässigkeit aller gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse gefährdet. Es mag sein, dass der Yogi sich systematisch fehlerhafte Vorstellungen suggeriert, bis er sie eines Tages tatsächlich objektiv

schaut. Das Geschaute hält er dann für die Offenbarung, weil es sich mit seinen Erwartungen deckt. Auf diese Weise gelangen Menschen zu allen möglichen eindrucksvollen Erfahrungen, nur leider nicht zur Praxis der Enthftung. Um dieser Gefahr von Grund auf zu begegnen, sollte der Yogi in der Meditation alles Gehörte und Gelesene beiseite lassen und sich im Reinen Beobachten üben. Solange ihm dies gelingt, kann man sagen: Er enthält sich des Tratschens.

Schimpfen ist der Gebrauch harter, verletzender, entmutigender Worte. Auch gegen sich selbst sollte der Yogi harte Worte vermeiden und Toleranz üben. Manchem mag es schwerer fallen, sich selber, als anderen eine Schwäche zu verzeihen. Einige werden gar zu ihren eigenen unbarmherzigen Antreibern und Folterknechten. Hier sollte man mit seinen Forderungen gegen sich selbst Maß halten und „die Lautensaite weder zu lose, noch zu straff spannen“ (*Anguttara-Nikāya* VI, 55). Auch sollte sich der Yogi nicht selbst durch vorschnelle Urteile über seine vermeintlich mangelhaften Voraussetzungen entmutigen. Besonders in der Anfangsphase des Übens halten sich viele Yogis für unfähig, Fortschritte zu erzielen, weil ihr Geist immer wieder vom Hauptobjekt weg wandert. Dabei ist dies eine vollkommen normale Erscheinung. Über mangelhafte Konzentration sollte sich der Anfänger keine Sorgen machen. Seine Aufgabe heißt ja nicht, den Geist am Meditationsobjekt festzunageln, sondern die Verbindung zum Objekt nicht ganz zu verlieren, d. h. den driftenden Geist immer wieder geduldig und liebevoll zur Übung zurückzubringen. Konzentration und alle heilsamen Kräfte werden sich bei richtiger Übungspraxis auf natürliche Weise entwickeln; man sollte sie nicht mit Gewalt herbeizwingen wollen. Der wahre Fortschritt beim Üben liegt ja nicht im Erreichen spezieller Zustände, sondern in der Fähigkeit, loszulassen und nicht anzuhafte. Wenn der Yogi ehrlich und gewissenhaft seine Übung durchführt und nicht nach besonderen Erfahrungen, Zuständen und Ergebnissen schießt, dann hat er die richtige Einstellung und kann mit seiner Arbeit zufrieden sein. Wenn Unzufriedenheit aufsteigt, wäre immer zu prüfen, ob da nicht doch Verlangen nach besonderen Zuständen ist. Dieses Verlangen durchschauend und loslassend, wird der Yogi einen großen Sprung nach vorn machen und alle Zweifel hinsichtlich der Übungspraxis und seiner Fähigkeiten überwinden.

Schwatzen ist unweises Plappern und Plaudern über Gott und die Welt. In der Meditation bezeichnet es das ziellose Umherschweifen- und Verweilenlassen des Geistes bei unwesentlichen Objekten. Wenn der Yogi merkt, dass die Gedanken mit anderen Dingen beschäftigt sind, dann gilt es, diese anderen Dinge loszulassen und wieder zum Hauptobjekt zurückzukommen. Verweilt er bei jenen anderen Dingen, dann schwatzt er. Manchmal treten in der Meditation Gedanken über irgendwelche Probleme auf, die so außerordentlich wichtig erscheinen, dass der Yogi meint, er müsse sich unbedingt jetzt damit beschäftigen. Besonders Anfänger grübeln gern über den Wert der Meditationstechnik, über die Qualifikation des Lehrers, über die eigenen Fähigkeiten und ähnliche Probleme. All das ist Schwatzen. Der Yogi wird allmählich lernen, das Entstehen und Vergehen der Gedanken gleichsam von außen wie einen technischen Prozess zu betrachten, so etwa wie ein Techniker bei einer Leuchtreklame das Aufleuchten und Verlöschen der Lämpchen beobachtet, ohne auf den Text zu achten. In dieser Einstellung sind alle Gedankeninhalte ohne Informationswert und gleich unwichtig; es gibt weder wahre noch falsche Gedanken, sondern nur ein fließendes Geschehen im Denkanal, das man eher spürt, als inhaltlich versteht. Solange sich also der Yogi in seiner Übung ernsthaft darum bemüht, nicht zu lügen, zu tratschen, zu schimpfen und zu schwatzen, kann man sagen, dass er die Regel des Abstehens von übler Rede in vollkommener Weise übt.

Surāmerayamajja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Von Berausung abzustehen, diese Übungsregel nehme ich auf mich. – Rauschmittel im meditativen Sinne sind Gedanken dünkelfhafter Anmaßung: Ich verstehe, ich durchschaue, ich habe verwirklicht. Solche Gedanken erzeugen eine rauschhafte Hochstimmung; man fühlt sich als halber Heiliger und versucht womöglich andere von seiner Heiligkeit zu überzeugen, gibt das Üben auf, gibt das Studium der Schriften auf, meint

alles begriffen zu haben – bis dann endlich doch die Ernüchterung mit dem unvermeidlichen Katzenjammer kommt. „Haftend, Dünkel hegend, sich ergötzend, ist man *Māras* Gefangener“, sagte der Erhabene (*Samyutta-Nikāya* XXII, 63-65). Wenn während der Übung Dünkelgedanken aufsteigen, muss der Yogi sie als solche erkennen und darf sich auf keinen Fall auf sie einlassen. Wer sich auf Rauschmittel einlässt, verliert bald die Kontrolle und verfällt ihnen ganz. Ebenso verliert der Yogi die Orientierung des rechten Weges, sobald er dem Dünkel Raum gibt, und verfällt schließlich ganz dem Wahne der Überheblichkeit und der Ich-Sucht. Im *Sutta-Nipāta* (132, 135) heißt es:

Wer selbst sich rühmt und andere gering schätzt,
 durch solchen Dünkel sich erniedrigt hat,
 ihn als Verworfenen kenne man.
 Wer ungeheilt sich selbst als Heiligen ausgibt,
 ein Dieb so in der Welt mit ihren Göttern,
 der übelste Verworfene ist der!

Das beste Mittel, dieser schlimmen Gefahr zu entgehen, ist die genaue Befolgung der Übungsanleitung. Hier wird ja ausdrücklich gefordert, sich mit nichts zu identifizieren, auch nicht mit sog. positiven Werten. Wenn dem Übenden Tausende strahlender Buddhas erscheinen sollten, hätte er „sehen-sehen“ zu notieren und die Aufmerksamkeit sogleich wieder zum Hauptobjekt zurückzubringen. Entsprechend muss er mit ungewöhnlichen Einsichten und Erkenntnissen verfahren, bei denen er „einsehen-einsehen“ bzw. „erkennen-erkennen“ zu notieren hätte. Allerdings liegt die Versuchung nahe, eindrucksvolle Erlebnisse sogleich handfest zu „sichern“. Womöglich entsteht der Drang, sie auf der Stelle niederzuschreiben oder anderen zu erzählen. Wenn aber der Geist aus einem Zustand tiefer meditativer Entspannung jäh in die Unruhe intellektueller Aktivität gerissen wird, mag das zu Verwirrung und zu falscher Bewertung führen. Später, nach geordnetem Abschluss der Übung, kann der Yogi rückblickend seine Erfahrungen realistischer einschätzen. Er wird einsehen, dass selbst die Schau tiefgründiger Daseinsgesetze noch ein geistiges Gestalten ist, und dass Anhaften an geistigen Gestaltungen, welcher Art auch immer, Leiden mit sich bringt. So haftet er an nichts, identifiziert sich mit nichts, entwickelt keinen Dünkel und bleibt für *Māra*, den Bösen, unsichtbar. Soweit sich ein Yogi ernsthaft darum bemüht, sich auch an meditativen Erfahrungen nicht zu berauschen, kann man sagen, dass er die Übungsregel des Abstehens von Rauschmitteln in vollkommener Weise übt.

Wer immer die fünf *Sīlas* der Laien in dieser vollkommenen Weise übt und sie sowohl im Alltag als auch in seiner Meditation beachtet, der übt sich in der hohen Tugend der Edlen. Er erreicht mühelos die erste der sieben Stufen des Reinheitspfades, die Reinheit der Sittlichkeit (*sīla visuddhi*). Diese gründet sich auf der zehnfach heilsamen Wirkensfährte und umfasst

die dreifache Reinheit in Werken:

1. Abstehen vom Töten
2. Abstehen vom Stehlen
3. Abstehen vom Ehebrechen

die vierfache Reinheit in Worten:

4. Abstehen von Lüge
5. Abstehen von Zwischenträgerei
6. Abstehen von roher Rede
7. Abstehen von sinnlosem Geschwätz

die dreifache Reinheit in Gedanken:

8. Freisein von Habenwollen
9. Freisein von Abwehr
10. Freisein von falscher Ansicht

Die Vertiefung der fünf *Silas* durch *Vipassanā*-Meditation führt also zur zehnfach heilsamen Wirkungsfährte, und deren immer tiefere Ergründung und Anwendung zur vollkommenen Befreiung. Denn es wird gesagt: „Ein Mönch, ihr Brüder, der in zehn Dingen den Geist vollkommen entfaltet hat, ihnen bis auf den Grund nachgespürt ist, ein solcher macht, das Ziel völlig durchschauend, noch zu Lebzeiten dem Leiden ein Ende. Und welches sind diese zehn Dinge? Die zehn Glieder der heilsamen Wirkensfährte.“ (*Anguttara-Nikāya* X, 28)

Liebe Laienfreunde! Wer die Tugend nicht nur im Alltag, sondern auch in der Meditation entfaltet, der schafft sich für seine geistige Arbeit ein solides inneres Fundament, das nicht wankt und nicht zittert, in welche Höhen und Tiefen der Geist in der Meditation auch vordringen mag. Erinnern wir uns immer wieder daran: Der Übungsfortschritt zeigt sich nicht in dem Erfahrungsstoff als solchen, sondern darin, wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen. Offenheit und Gelassenheit gegenüber allem, was uns begegnet – das ist geistige Unabhängigkeit! Wer dies begriffen hat, tritt ein in die Reihen der Schulungstüchtigen oder Pfadkämpfer (*sekha*), zu denen alle Buddhajünger gehören, die sich in hoher Sittlichkeit, hoher Sammlung und hohem Wissen schulen. Er weiß sich auf rechter Fährte und wird eines Tages, wenn er nur mutig und unbeirrt weitergeht, den Strom erreichen, der zur vollkommenen Befreiung, zum *Nibbāna* führt.

In hoher Tugend, hohem Geist
und hohem Wissen schule sich,
wer stark ist, standhaft und vertieft,
die Sinne hütet, achtsam ist.
Ganz gleich, was vorher oder später,
hier oder dort sich zeigen mag:
wer alle Dinge unbeschränkt
mit Geistessammlung tief durchdringt,
der gilt als Kämpfer auf dem Pfad
des fleckenlosen Reinheitswandels.
Wer diesen Pfad zu Ende ging,
den Helden nennt man wahrheitswach.
Wenn das Bewusstsein ganz versiegt,
wird der vollkommen Gierbefreite
der Geistesbürde restlos ledig,
gleichwie ein Lampenlicht erlischt.
(*Anguttara-Nikāya* III, 91)

Shanti R. Strauch¹

¹ Mit diesem Dhamma-Vortrag zum Vesakfest 1975 im Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau begann Shantis Lehrtätigkeit. Als Mönch führte er damals den Namen Bhikkhu Berlin Shantideva; der ursprüngliche Titel des Vortrags war „Reinheit der Sittlichkeit (*śīla visuddhi*)“.

Die Atembetrachtung

Im Theravāda-Buddhismus wird die Atembetrachtung manchmal nur zur Beruhigung und Harmonisierung des Geistes als Voraussetzung für das Erlangen von Einsicht und Weisheit gelehrt. Doch die Lehrreden des Pāli-Kanon bringen zum Ausdruck, dass Gautama Buddha nach eigenem Bekunden das vollständige Erwachen mittels der Atembetrachtung, der Achtsamkeit auf den Atem, erlangt hat. Diese Methode steht auch uns zur Verfügung. Dabei beschäftigt man sich fast ausschließlich mit dem Ein- und Ausatmen, also einem Meditationsobjekt, das einerseits besonders bequem ist, da man es immer vorfindet, und das andererseits ungefährlich ist, da es nicht zu Furcht, Erregung und Verwirrung führt. Wenn im Laufe der Meditation doch Furcht, Erregung und Verwirrung den Geist überfallen, ist nicht die Atembetrachtung dafür der Auslöser, sondern die Tatsache, dass Komplexe und Neurosen an die Oberfläche kommen.

Grundlage für die Achtsamkeit auf den Atem ist der unerschütterliche Entschluss zum Üben, der mit Vertrauen in die Wirksamkeit der im Buddhismus gelehrteten Methoden einhergeht. Hat uns der Entschluss zum Üben dazu gebracht, die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden, festigt sich unsere Konzentration und dies ist wiederum die Basis für ein wirklichkeitsgemäßes Erkennen. Allmählich erlangen wir Weisheit. Unsere Leidenschaften (die „Leiden schaffen“), die geistigen Unzulänglichkeiten, Hemmnisse und störenden Gefühle werden immer schwächer, bis sie sich am Ende vollständig aufgelöst haben. Gleichzeitig erhalten wir mehr und mehr Einblick in einen Zustand völliger Leidfreiheit, in dem jegliche Gier, jeglicher Hass und die Überzeugung, dass es etwas Ewiges, Unteilbares und Unwandelbares im Menschen gibt, erloschen sind.

Der thailändische Mönch Bhikkhu Buddhadasa (1906-99) hat eine Methode entworfen, mit der man in 16 Schritten mittels der Atembetrachtung bis zum Nirwana gelangen kann.² Auf der Grundlage dieser Methode, unter Einbeziehung von Theravāda-Schriften wie z. B. Buddhaghosas *Weg der Reinheit* und unter Berücksichtigung eigener und fremder Meditationserfahrungen habe ich eine 20 Schritte umfassende Methode entwickelt, die demselben Ziel dient. Wie die von Buddhadasa ist sie in vier große Abschnitte eingeteilt.

Zuerst wird die Konzentration entwickelt. Dabei wird der Atem feiner und ruhiger und positive Gefühle steigen im Geist auf. Als nächstes werden diese positiven Gefühle untersucht und man lernt, wie Gedanken und geistige Hemmungen entstehen und was den Geist gestaltet. Als drittes erforscht man den Geist und seine verschiedenen Erscheinungsformen und zähmt ihn, bis er sich gehorsam lenken lässt. Als letztes betrachtet man die Vergänglichkeit und lernt allmählich, nicht mehr zu klammern, sich an nichts mehr festzuhalten. So gelangt man zur vollständigen Befreiung. Im folgenden werden die einzelnen Schritte dieses Weges genauer erläutert.

1. Abschnitt

1. Schritt

Wir werden uns bewusst, wie der Atem an den Nasenlöchern vorbei aus- und wieder einströmt. Als erstes registrieren wir den Anfang, die Mitte und das Ende jedes einzelnen Atemzugs. Gelingt diese Übung, ohne dass wir allzu oft abschweifen und uns von unseren Gedanken mitreißen lassen, ruhen wir mit dem Bewusstsein auf dem Atemstrom und versuchen mit ihm mitzuschwimmen. Wir registrieren – mit oder besser noch ohne Worte –, wie lang oder kurz der einzelne Atemzug ist, wie er sich anfühlt, wie er den Körper beeinflusst, wie er sich ändert, wenn bestimmte Emotionen vorherrschen und wie er seinerseits die Emotionen beeinflusst.

² Siehe seinen Aufsatz „Die meditative Entwicklung der Geistesgegenwart beim Atmen“, in: A. Weil (Hrsg.), *Stiller Geist – Klarer Geist. Buddhistische Meditation*, Berlin 1998: 117-139.

2. Schritt

Wir schwimmen weiter auf dem Atemstrom und betrachten dabei in allen Einzelheiten das Wechselspiel zwischen ihm und dem Körper. Wir erkennen immer genauer, wie er die Zustände im Körper bedingt und von ihnen bedingt wird und achten darauf, dass wir ihn nicht in irgendeiner Weise manipulieren, sondern nur beobachten.

3. Schritt

Durch die bloße Betrachtung beruhigen sich allmählich die Körperfunktionen in dem Maße, in dem der Atem ganz von selbst länger, tiefer und feiner wird. Unruhe und Aufgeregtheit schwinden.

4. Schritt

Jetzt folgen wir dem Atem, wie er sich zwischen einem inneren und einem äußeren Punkt hin und her bewegt. Buddhadasa empfiehlt, als äußeren Punkt die Nasenspitze zu nehmen und als inneren den Nabel. Einige ältere Meditationslehrer sind strikt dagegen, dem Atem so weit in den Körper hinein zu folgen. Ich denke, dass Buddhadasas Vorschlag, bis zum Nabel zu folgen, nicht schlecht ist, gehe jedoch noch ein kleines Stück weiter: Wir folgen dem Atem bis ins *Hara*, dem absoluten Gleichgewichtspunkt des Menschen, der sich eine Handbreit unter dem Nabel befindet. Wir sehen, wie der einströmende Atem an der Nasenspitze anfängt und beim *Hara* aufhört. Schließlich erkennen wir jedes Mal klar den Anfangs- und Endpunkt und erstricken uns immer weniger in Gedanken.

5. Schritt

Schließlich bleibt der Geist fortgesetzt beim Atem. Er läuft ihm nicht mehr hinterher, sondern betrachtet ihn, während er fließt. Als nächstes folgen wir ihm nicht mehr in den Körper hinein, sondern beobachten die Empfindung, die er an den Nasenlöchern verursacht. Das üben wir so lange, bis es uns gelingt, während einer ganzen Meditationsperiode kein einziges Mal von dieser Beobachtung abzuschweifen.

6. Schritt

Ist unsere Konzentration stark genug geworden, taucht das sog. „Gegenbild“ auf. Es erscheint bei der Nase, also da, wo die Konzentration verankert wurde. Es kann wie eine Wolke aussehen, wie ein Stern, ein Juwel, ein Mond. Wenn es erscheint, ist der Atem sehr fein und der Körper sehr ruhig geworden. Es wird zu unserem neunten Meditationsobjekt.

7. Schritt

Wir konzentrieren uns auf das „Gegenbild“ und versuchen, es bei jedem Ein- und Ausatmen auf eine Weise zu ändern, die wir vorher festgelegt haben. Wir können es näher holen oder entfernen, es größer und kleiner machen, seine Farbe oder Form ändern. So lernen wir, es zu kontrollieren.

8. Schritt

Wenn wir es wirklich kontrollieren können, treten die folgenden fünf Faktoren in Erscheinung, die für die erste Vertiefung charakteristisch sind:

1. Hinwendung zum Objekt
2. Verweilen beim Objekt
3. Begeisterung
4. Beglückung
5. Einspitzigkeit

Der erste Faktor, Hinwendung zum Objekt, beinhaltet, dass die Verbindung zwischen Geist und „Gegenbild“ fest und ruhig geworden ist. Der zweite Faktor, Verweilen beim Objekt, bezeichnet die Tatsache, dass der Geist des „Gegenbild“ gut kennt und von ihm erfüllt ist. Der dritte Faktor, die Begeisterung, ist ein Zustand, der völlig frei ist von sinnlichem Begehren und der bei manchen Menschen stärker, bei manchen schwächer ausgebildet ist. Der fünfte Faktor, die Einspitzigkeit, zeigt an, dass der Geist nun auf einen Punkt ausgerichtet ist, ohne sich ablenken oder stören zu lassen. Wir haben jetzt

die erste Vertiefung erreicht und das bedeutet, dass wir den Atem vollständig beruhigt und unsere Konzentrationsfähigkeit beträchtlich entwickelt haben. Bei der hier entwickelten Methode ist es nicht notwendig, die darauf folgenden Vertiefungszustände zu erreichen. Sollte es sich jedoch erweisen, dass wir mit dieser konzentrativen Meditationsmethode keinerlei Schwierigkeiten haben, können wir auf diesem Wege bis zur 4. Vertiefung oder sogar bis zur Ebene der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung weiterschreiten, denn dies bewirkt, dass die folgenden Schritte umso problemloser vonstatten gehen.

2. Abschnitt

9. Schritt

Jetzt betrachten wir den Faktor der Begeisterung, der im Zusammenhang mit dem Erreichen der 1. Vertiefungsstufe aufgetreten ist. Wir untersuchen beim Ein- und Ausatmen ihre Eigenschaften, ihre Ursachen und ihren Einfluss auf den Körper und Geist.

10. Schritt

Wenn wir den Faktor der Begeisterung gründlich untersucht haben, machen wir das Gleiche mit dem Faktor der Beglückung – immer beim Ein- und Ausatmen. Wir stellen fest, was die Eigenschaften der Beglückung sind, ihre Ursachen und ihr Einfluss auf Körper und Geist.

11. Schritt

Als nächstes untersuchen wir die Faktoren der Begeisterung und Beglückung, wenn sie unabhängig von der 1. Vertiefung auftauchen. Allmählich erkennen wir immer deutlicher, dass sie den Geist zum Anklammern bringen: Er möchte erhalten, nicht von ihnen lassen. Es kann auch sein, dass er das Objekt, das sie ausgelöst hat, besitzen möchte. Dann steigen Gier und Unzufriedenheit auf, unangenehme Gefühle, die „geistige Befleckungen“ genannt werden. Sie führen zu anderen unangenehmen Gefühlen und so gerät man in eine Verstrickung, in der die ursprüngliche Begeisterung und Beglückung untergehen.

12. Schritt

Schließlich haben wir mit jeder Pore unseres Körpers verstanden, dass die Begeisterung und Beglückung zum Anklammern und über das Anklammern zum Leiden führen. Wir fragen uns nun, ob hinter der Begeisterung und Beglückung eine Substanz steht, etwas Festes, Bleibendes. Wir schauen immer genauer hin und erkennen schließlich, dass es nichts Festes dahinter gibt, dass Begeisterung und Beglückung – wie jedes andere Gefühl – keine Substanz haben, sondern bedingt entstanden sind und deswegen auch wieder vergehen müssen. Wir begreifen immer besser die Substanzlosigkeit und Vergänglichkeit jeglichen Gefühls und die Tatsache, dass es absurd ist, etwas, das ohne Substanz und vergänglich ist, ergreifen und besitzen zu wollen. Diese Erkenntnis bringt uns dazu, weniger und weniger zu ergreifen. Der Wunsch nach Besitz und unsere Gier verringern sich.

3. Abschnitt

13. Schritt

Nun beschäftigen wir uns mit dem Geist insgesamt. Immer, wenn wir ein- und ausatmen, beobachten wir, in welchem Zustand er sich befindet. Wir untersuchen, ob er mit Gier behaftet oder ohne Gier ist, von Furcht erfüllt oder ohne Furcht usw. Allmählich gelingt es uns, seine verschiedenen Zustände zu erkennen, sobald sie erscheinen.

14. Schritt

Jetzt bemühen wir uns um etwas, das nicht leicht zu erlangen ist, doch wenn wir es schaffen, haben wir Macht über den Geist und müssen nicht länger unangenehme Zustände ertragen. Wir versuchen, den Geist dazu zu bringen, dass er beim Ein- und Ausatmen auf Dauer eine leichte, von sinnlicher Stimulation unabhängige Heiterkeit beibe-

hält. Wir üben so lange, bis sich die Heiterkeit stabilisiert und uns unter keinen äußeren Umständen verlässt.

15. Schritt

Danach üben wir, auf der Grundlage dieser Heiterkeit den Geist weiter zu formen. Wir lassen ihn mit jedem Atemzug stiller und gesammelter werden, festigen ihn, reinigen ihn, leeren ihn und bereiten ihn auf diese Weise darauf vor, mit Verständnis und Weisheit erfüllt zu werden. Das Reinigen besteht darin, dass das Sinnengebiet überschritten wird und somit auch der Bereich der fünf Hemmnisse.

16. Schritt

Allmählich kommt unser Geist dahin, dass er alles loslässt, woran er noch festhält. Um diesen Prozess zu unterstützen und zu einem Abschluss zu bringen, beobachten wir während des Ein- und Ausatmens sorgfältig, ob es im Geist noch irgend etwas gibt, woran er sich klammert. Haben wir ein solches Objekt des Haftens gefunden, sehen wir uns den Schmerz und das Leid genau an, das den Geist jedes Mal befällt, wenn er etwas als „ich“ und „mein“ betrachtet und vergegenwärtigen uns die Vorzüge des Loslassens. Haben wir die Einsicht erlangt, dass es besser ist, das festgehaltene Objekt loszulassen, werden wir auch dazu fähig sein.

4. Abschnitt

17. Schritt

Wir betrachten beim Ein- und Ausatmen die Vergänglichkeit aller bedingt entstandenen Dinge, bis wir sie klar erkannt haben. Dieser Schritt ist der wichtigste von allen. Wir fahren mit dieser Betrachtung so lange fort, bis wir die Vergänglichkeit mit absoluter Gewissheit erkannt haben und es uns vollkommen einsichtig ist, dass ihr auch der Atem, die Vertiefungsstufen und die dazu gehörenden Faktoren, die Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensimpulse – und sogar der Geist selbst unterliegt. Schließlich haben wir die Vergänglichkeit mit jeder Faser unseres Wesens verstanden – und damit zugleich die Leere, die Substanzlosigkeit der Welt wie auch der eigenen Person.

18. Schritt

Haben wir das allumfassende Verständnis der Vergänglichkeit gewonnen, lösen sich auch die subtilen Reste des Anhaftens im Geist auf. Dieses Auflösen betrachten wir beim Atmen. Wir nehmen wahr, wie unser Geist von einer immer tiefer werdenden Stille durchdrungen ist.

19. Schritt

Nun ist auch das subtile Anhaften völlig verschwunden und wir beobachten beim Atmen, wie unsere Vorstellung von einem stabilen Ich, wie unsere Selbstsucht, Gier, Verblendung, unser Hass, unser Leiden und unsere Überzeugung, dass es etwas Substanzhaftes im Dasein gibt, allmählich erlöschen.

20. Schritt

Wir haben nun erkannt, dass wir frei von allen Leid erzeugenden Anhaftungen sind und nicht der Illusion des Besitzes unterliegen. Beim Ein- und Ausatmen geben wir alles zurück. Damit ist die Übung vollendet. Das Leiden hat aufgehört und die sieben Faktoren des Erwachens – Achtsamkeit, Wahrheitsergründung, Energie, Begeisterung, Geistesruhe, Sammlung, Gleichmut – steigen zusammen auf. Sind sie vollständig ausgebildet, ist auch die höchste Erkenntnis und Befreiung vollständig ausgebildet. Auf diese Weise führt die Übung der Achtsamkeit auf den Atem schließlich zur endgültigen Befreiung, zum vollständigen Erwachen.

Dr. Marianne Wachs

Bhāvanā - die *brahmavihāras* als Beispiel

Es gibt in der buddhistischen Terminologie mehrere Begriffe, die in europäischen Übersetzungen oder Darstellungen mit „Meditation“ wiedergegeben werden. Es seien hier nur die häufigsten mit den üblichen, durchaus provisorisch zu verstehenden, deutschen Übersetzungen genannt (wo der Pāli- und der Sanskritbegriff voneinander abweichen, steht der Sanskritbegriff in Klammern): *Sati* (*smṛti*), die Achtsamkeitsmeditation, die wohl als der ureigenste buddhistische Beitrag zur meditativen Praxis in Indien gelten kann; *Samādhi*, Meditation, Sammlung, Konzentration (oder konzentrierte Vertiefung); *Samatha* (*śamatha*), die innere Stille oder Geistesruhe, die als ein Aspekt von *Samādhi* betrachtet wird; die vier *Jhāna* (*dhyāna*), die meditativen Vertiefungen, die zusammen als der Inhalt (oder als ein Inhalt) von *Samādhi* bezeichnet werden; und schließlich *Bhāvanā*, das ganz allgemein für die aktive Entfaltung aller erwähnten Meditationszweige benutzt wird und speziell für eine bestimmte Meditationsform, von der später noch die Rede sein soll.

Der Grund dafür, dass in den europäischen Sprachen in allen diesen Zusammenhängen von Meditation die Rede ist, liegt darin, dass die europäischen Sprachen nur wenige Begriffe hervorgebracht haben, die den weiten Bereich der spirituellen Praxis erfassen. Dies hängt nicht zuletzt mit der christlichen Prägung der abendländischen spirituellen Tradition zusammen, in der aktives Eingreifen in die mit dem mystischen Erleben verbundenen Prozesse oder gar der Versuch, dieses mystische Erleben willentlich durch spirituelle „Techniken“ zu initiieren, mit wenigen Ausnahmen (Gebet, Askese etc.) verboten war. Ganz allgemein galt es innerlich still und leer zu werden – dies im Wesentlichen durch stilles Verharren und unermüdliches Zurückkehren zum äußeren und inneren Schweigen – und auf die Gnade Gottes zu warten, die in dieser Stille die *unio mystica*, das Einswerden der Seele mit einem personal erlebten Gott oder aber auch mit einem als apersonal erlebten Göttlichen gewährte. Letzteres ist innerhalb der christlichen mystischen Tradition bis zum heutigen Tag ein lebendiger Strang, der immer auch mit Argwohn betrachtet wurde, da er häufig in einem mit der christlichen Tradition nur schwer vereinbaren Pantheismus oder der Leugnung eines personalen Gottes mündete.

Vor diesem Hintergrund scheint es kein Zufall zu sein, dass diejenigen Teile der buddhistischen Tradition, die ähnliche Positionen des nicht aktiven Eingreifens vertreten, im Abendland besonders leicht heimisch werden konnten, und dass auch da, wo durchaus von aktivem Eingreifen die Rede ist, dies in der abendländischen Rezeption kaum beachtet wurde. Bevor ich zu dem Terminus komme, der per se für das aktive Gestalten der Spiritualität steht – *Bhāvanā*, das aktive Entfalten –, will ich das Gesagte an einem Beispiel deutlich machen, das nahezu allen buddhistisch Praktizierenden vertraut ist. Sowohl bei der Praxis der *Vipassanā* (Einsichtsmeditation) als auch bei der Übung der *Jhānas* (meditative Vertiefungen) wird die Atembeobachtung praktiziert. Zu dieser Atembeobachtung gibt es zahlreiche Hinweise, die alle darauf hinauslaufen, es gehe dabei um ein reines Beobachten des Atemvorganges ohne in diesen Vorgang einzugreifen, wobei unterschiedliche Traditionen noch unterscheiden, an welcher Stelle des Körpers (z. B. Nase, zwischen Nase und Mund, Oberbauch, Unterbauch) der Atemvorgang zu beobachten sei. Nun gibt es in der Überlieferung zwei Gleichnisse, mit denen verdeutlicht wird, wie die Atembeobachtung praktiziert werden soll. Das eine Gleichnis (aus der Pāli-Tradition) zieht den Vergleich mit einem Drechsler, der beim Drechseln sich klar bewusst darüber sein muss, was er tut, wie er das Messer ansetzt und zieht; das andere, das in einem Mahāyānasūtra demonstriert wird, nimmt das Beispiel eines Töpfers, der beim Töpfern den auf der Scheibe rotierenden Lehmklöß mit den Händen zieht und formt und sich dabei ebenfalls völlig darüber im Klaren sein muss, was er gerade tut. Weder der Töpfer noch der Drechsler sitzen da und lassen das Töpfern bzw. das Drechseln geschehen und sehen dabei ohne einzugreifen zu, was gerade geschieht. Beide üben vielmehr eine äußerst kunstvolle und schöpferische Tätigkeit aus.

Der Begriff, mit dem in der buddhistischen Tradition dieser aktive Aspekt dessen, was wir so allgemein und ungenau Meditation nennen, beschrieben wird, ist das Substantiv *Bhāvanā* (provisorisch zu übersetzen mit „das aktive Entfalten“). Abgeleitet ist es von der Verbform *bhāveti* (*bhāvayati*): etwas zum Entstehen bringen, etwas veranlassen, da zu sein. Verwendet wird dieser Begriff schon in der Theravāda-Tradition in unterschiedlichen Zusammenhängen – ein Überblick findet sich im Buddhistischen Wörterbuch von Nyanatiloka. Wichtig ist zunächst, dass *Bhāvanā* geradezu als ein übergeordneter Aspekt aller Meditationsformen verwendet wird: Sowohl *Vipassanā* (Einsicht) als auch *Samatha* (innere Stille) werden mittels *Bhāvanā* hervorgebracht, kommen also nicht von alleine zustande. Um hier gleich einem Missverständnis vorzubeugen: Dies steht keineswegs im Widerspruch zu dem besonders in den nichtindischen Traditionen (Zen, dzogs chen) häufigen Hinweis, dass es bei der spirituellen Praxis letztlich um ein Nicht-Tun gehe, es weist lediglich darauf hin, dass dieses Nicht-Tun seinerseits das Resultat eines Tuns ist.

Leicht wird aber übersehen, dass *Bhāvanā* innerhalb der Meditationsformen eine Doppelbedeutung hat, die schon im Pāli-Kanon sichtbar wird, und die dann in anderen Traditionen (besonders in der tibetischen) zum Tragen kommt. Zum einen ist *Bhāvanā* wie schon erwähnt die Initiierung, Erzeugung, Hervorbringung von meditativen Prozessen; zum anderen ist *Bhāvanā* eine eigenständige Meditationsform, die etwa in der tantrischen Tradition dem Hervorbringen geistiger Bilder (z. B. Gottheiten, Mandalas, andere symbolische Bilder) dient (dann wird der entsprechende Begriff sehr häufig mit Visualisierung übersetzt). Im späten Theravāda gehören in diesen Zusammenhang die farblichen Visualisierungen der Atemströme.

Das wichtigste Beispiel aber für diese Art der Meditation, die man auch sehr gut mit dem aus der Tiefenpsychologie stammenden Begriff „aktive Imagination“ umschreiben könnte, ist die Entfaltung der vier *Brahmavihāras* (die üblichste Wiedergabe ist „himmlische Verweilungen“) oder *Appameyyas* (*aprameyas*) (die Unermesslichen). Diese *Bhāvanā* etwas genauer anzusehen gibt es mehrere Gründe. Einer ist, dass in Teilen des Mahāyāna und des gegenwärtigen Theravāda diese Art der aktiven Imagination einen sehr großen Raum einnimmt (während sie in der kanonischen Literatur des Theravāda, im Pāli-Kanon, fast nur in einer stereotypen Formel vorkommt); ein anderer Grund ist der, dass die Praxis der *Brahmavihāras* sich dadurch auszeichnet, dass die deutschen Übersetzungen sich ziemlich weit von dem entfernt haben, was die ursprünglichen Pāli- und Sanskritbegriffe bedeuten.

Das fängt schon an mit der Benennung. Der Begriff *Brahmavihāra* wird üblicherweise (so auch in meinen eigenen Übersetzungen) mit „himmlische Verweilungen“ wiedergegeben; Nyanatiloka in seinem buddhistischen Wörterbuch schreibt immerhin „göttliche Verweilungszustände“. Tatsächlich ist *Brahma* im Pāli entweder der konkrete personal gedachte Gott *Brahma* oder das *Brahman*, das Göttliche allgemein, die Weltseele oder wie immer man es nennen will. Mit *Vihāra* wird das sich Aufhalten wie auch der Aufenthaltsort (besonders auch ein Kloster oder Tempel oder ein anderer für religiöse Praxis bestimmter Ort) benannt. Der Begriff *Brahmavihāra* beschreibt demnach einen Ort, an dem sich Gott oder das Göttliche aufhält, einen heiligen Ort, einen Ort für eine auf Gott oder das Göttliche gerichtete religiöse Praxis; oder – wenn man die Bedeutung des sich Aufhaltens bevorzugt – ein sich Aufhalten bei Gott oder im Göttlichen. Nyanatiloka kommt dem in seiner Wiedergabe nahe, während der Begriff „himmlische Verweilungen“ die religiös-göttliche Dimension weitgehend ausklammert.

Diese Bezeichnung erinnert daran, dass der Buddha nach seinem Erwachen zögerte, ob er seine Lehre überhaupt verkünden solle. Der Gott *Brahma* appellierte daraufhin an sein Mitgefühl – einen der *Brahmavihāras* –, das ihn verpflichtete, die Menschen zu lehren.

Gravierender noch wird es mit den einzelnen Begriffen für die vier *Brahmavihāras*. Üblich sind zur Zeit „liebende Güte“ für *Mettā* (*maitrī*), „Mitgefühl“ für *Karuṇā*, „Mit-

freude“ für *Muditā* und Gleichmut für *Upekkhā* (*upekṣā*). Generell abgelehnt wird Mitleiden statt Mitgefühl, einmal weil es zu christlich klingt, zum anderen weil es so klingt, als leide die oder der Mitfühlende. Zusätzlich wird häufig bei den *Brahmavihāras* eine Rangfolge angesetzt, nach der Gleichmut die höchste unter diesen Einstellungen sei.

Geht man zu den Originalbegriffen zurück, dann ergibt sich ein etwas anderes Bild. Der Begriff *Mettā* (*maitrī*) ist abgeleitet von *Mitta* (*mitra*) „Freund“; *Mettā* ist demnach das Freund-Sein, die Freundheit (der deutsche Begriff Freundschaft weicht davon etwas ab); sie zu fühlen heißt, sich zu Menschen als Freund fühlen, als jemand, auf den Verlass ist, dem man trauen kann usw. Mit *Karuṇā* wird ganz allgemein ein Gefühl von Traurigkeit bezeichnet, im speziellen Fall der *Brahmavihāra* ein Gefühl, das entsteht, wenn man jemanden wahrnimmt, dem es schlecht geht. Ein anderer häufig verwendeter Ausdruck ist *Anukampāna*, wörtlich „das (in Übereinstimmung mit jemanden) Nach-Zittern“, also eine innere und äußere Erschütterung durch das Leid von anderen. Mit *Muditā* wird Freude ausgedrückt, in Pālikomentaren wird der Begriff auch in Zusammenhänge mit *Mudu* (*mṛdu*) „weich, sanft“ gebracht, meint also auch (innere) Sanftheit. Allgemein ist es die Freude, die jemand empfindet, wenn es anderen gut geht, wenn diese sich freuen. Der letzte *Brahmavihāra* schließlich, *Upekkhā* (*upekṣā*) ist abgeleitet von *ikkhati* (*ikṣati*) „sehen“ mit *upa-* „hin, gegen“ meint also das „Hinschauen“ (im Gegensatz zum Wegsehen). Ich habe absichtlich bis jetzt keine einzelnen deutschen Begriffe für die *Brahmavihāras* genommen, weil jeder Begriff natürlich das ursprüngliche Bedeutungsfeld einengt. Mit dieser Einschränkung lassen sich die vier *Brahmavihāras*, die Orte, an denen Gott sich aufhält, vielleicht so umschreiben:

Freundschaftliche Zuwendung, Traurigkeit angesichts des Leidens anderer, Freude angesichts des Glücks anderer, die Bereitschaft (und Fähigkeit) nicht weg zu sehen, sondern genau hin zu sehen (und dabei die ersten drei Orte nicht zu verlieren!). Wie man leicht sehen kann, ist das Hinschauen (in Anlehnung an die üblichen Übersetzungen könnte man sagen: das gleichmütige Akzeptieren) in einem gewissen Sinne tatsächlich die Vollendung der drei vorhergehenden: Nur wenn man genau hinsieht, können diese stabil und wirklich werden und brechen nicht in sich zusammen, wenn man plötzlich „entdeckt“, dass die Menschen, auf die sie sich richten, natürlich auch Eigenschaften haben, die man selbst verabscheut.

Vor diesem Hintergrund lässt sich die Entfaltung, das ins Dasein rufen (*bhāvanā*) der vier Orte, an denen sich Gott (*Brahma*) aufhält, tatsächlich in zweierlei Weise vorstellen. Sie kann eine abstrakte Übung sein, bei der man (im Sitzen meditierend) allen Lebewesen alles Gute wünscht, und es dabei belässt. Dieselbe Übung kann aber auch sehr konkret sein und mit „alle Lebewesen“ tatsächlich alle Lebewesen, besonders diejenigen, die einem am nächsten sind, meinen. In dieser Form sind die *Brahmavihāras* zur lebendigen Wirklichkeit von *Bodhisattvas* geworden, von weiblichen und männlichen Praktizierenden (nicht zwangsläufig Nonnen oder Mönche), für die die Entfaltung der *Brahmavihāras* das oberste Prinzip ist: Sie empfinden freundschaftliche Zuwendung zu allen Lebewesen, sie trauern über deren Leid und freuen sich über deren Glück und sie sind dabei bereit und in der Lage, tatsächlich genau hinzusehen und das zur Kenntnis zu nehmen, was sie sehen. Und sie setzen dies auch praktisch in ihrer sozialen Umgebung um.

In diesem Sinne ist also *Bhāvanā* nicht nur die Entfaltung anderer Meditationsformen, sondern eine durchaus eigenständige Meditationsmethode, zudem eine, die von vornherein auf die persönliche spirituelle Entwicklung zielt, auf eine Entwicklung, die sich nicht auf Meditationssitzungen beschränken lässt, sondern die ständig in alle Bereiche des alltäglichen Lebens einfließt.

Bhāvanā

Über dieses faszinierende Thema sollte man – falls es überhaupt möglich wäre – nicht diskutieren, ohne die gesamte Buddhalehre mit zu berücksichtigen. Es ist wichtig, alle Aspekte des *Dhamma* zu verstehen, um Zweck, Methode, Ziel und Erfolg von *Bhāvanā* zu erkennen.

Das würde jedoch den Rahmen dieses Beitrags sprengen – und dies ist ein Glück! Denn alles auf einmal aus sich herausreißen zu wollen, stellt sich auch als eine Art Gier dar, eine Variante der Anhaftung. Anhaftung wiederum ist ein schwerer Bremsklotz am Bein eines Wanderers auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Auch Erfolgserwartungen im Falle von *Bhāvanā* sind eigentlich Anhaftungen.

Was ist nun *Bhāvanā*? Das Wort lässt sich übersetzen mit „Geistesentfaltung“, „Ins-Dasein-Rufen“, „Zum-Entstehen-Bringen“, „Hervorbringen“, „Erweckung“, „geistige Übung“, „Quelle innerer Umwandlung“, „Läuterung“ und „fortschreitende Erkenntnis“. Populärer ist die Übersetzung mit „Meditation“. Dieses aus dem Griechischen stammende Wort bedeutet besonders im Kontext der abrahamitischen Religionen „Nachdenken über ein spirituelles Thema“. Unter dem Einfluss der östlichen Religionen hat sich jedoch eine andere Auffassung herausgebildet. Der Begriff „Meditation“ wird auf die strikte Konzentrationsübung angewendet, in der Gedanken keine Rolle spielen sollten. Wie aber können Meditierende eine innere Umwandlung – ein tiefes erlebnismäßiges Verständnis aller Phänomene – ohne Gedanken erreichen? Dies zeigt der Rekurs auf die klassische Atemmeditation. Sie ist eine strenge und auch wirksame Konzentrationsübung, die weit verbreitet und sehr beliebt ist, weil sie so einfach – ohne Requisiten – überall durchführbar ist. Einige Lehrer nennen sie „nur“ Meditation. Praktiziert man die Atemmeditation aufrichtig, konzentriert und über einen bestimmten Zeitraum, so flackert in den meisten (nicht gerade hoffnungslosen) Fällen die Erkenntnis der Vergänglichkeit (*anicca*) auf. So entsteht eine Verbindung zwischen „nur“ Meditation und *Bhāvanā*.

Ti-lakkhaṇa bhāvanā, die kontemplierende Meditation über die „Drei Daseinsmerkmale“, d. h. Vergänglichkeit (*anicca*), die unbefriedigende Natur aller Dinge – auch Leiden (*dukkha*) genannt – und die Unpersönlichkeit (*anattā*) ist eine unerlässliche Übung. So betrachtet, ist es belanglos, über Wörter zu diskutieren und sich zwischen dem Wort „*Bhāvanā*“ und dem Wort „Meditation“ zu entscheiden, vorausgesetzt, man weiß diese richtig zu deuten. Der Buddha benutzte das Wort *Bhāvanā*, denn er sprach kein Griechisch und kannte deswegen das Wort „Meditation“ nicht. *Bhāvanā* drückt den Sinn des buddhistischen „In-Sich-Kehrens“ besser aus und aus dem Grunde ist es vielleicht angebracht, diesen Begriff häufiger zu verwenden.

Es wird immer Menschen geben, die im Laufe ihres Daseins nicht über die Stufe der reinen Konzentration hinausgelangen, weil sie es nicht wirklich wünschen, weil es so wohltuend für Körper und Geist ist (was mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen ist) oder weil sie eben nicht weiterschreiten können. Das ist gewiss schade, denn *Bhāvanā* – das konzentriert aufklärende Denken, Geistesentfaltung ohne abschweifende Gedanken – ist ein unbeschreiblich großartiges und nützliches Erlebnis.

Worüber sollte man meditieren? Die Lehreden des Buddha, die im Pāli-Kanon versammelt sind, bieten eine Fülle von Themen für die Meditation und auch Meditationsarten. Einige Menschen empfinden manche davon als undurchführbar, störend oder zu aufregend. Das ist nicht weiter schlimm, denn es gibt gerade deshalb so viele Übungsarten, damit jede/r für sich das Geeignete finden kann. *Metta-bhāvanā* – die Meditation der Liebenden Güte oder Liebevollen Freundlichkeit – und die Atembetrachtung sind Übungen, die für alle Menschen geeignet sind. Sie können als Hauptmeditation oder auch als Übung vor der Meditation praktiziert werden und sind eine großartige Hilfe bei dem Bemühen, das Ego loszulassen.

Mettā ist die erste Ebene der „Göttlichen Verweilungszustände“ (*brahmavihārā*), die auch „die Vier Unermesslichen“ (*appamaññā*) genannt werden. Auf das Hervorbringen von *Mettā* folgt das von Mitgefühl (*karunā*), von Mitfreude (*muditā*) und – auf der höchsten Stufe – von Gleichmut (*upekkhā*). Die Steigerung der geistigen Qualität von Ebene zu Ebene ist sogar beim bloßen Lesen einsichtig; nach erfolgter Übung wird sie direkt spürbar und beeinflusst das Verhalten der/ des Praktizierenden.

Ganz besonders wertvoll sind alle im *Satipaṭṭhāna Sutta* beschriebenen Übungen, von denen der Buddha gesagt hat, dass sie ins *Nibbāna* führen, wenn sie ernsthaft und korrekt praktiziert werden. Hierüber wurde bereits in einer früheren Ausgabe von *Dhammadūta* berichtet.

Was sind nun die Voraussetzungen für *Bhāvanā*? Die Übung höherer Sittlichkeit, d. h. die mit rechtem Verständnis ausgeführte Übung der *Sīlas*. Hierdurch entwickelt sich höheres Denken (*adhicitta*) und die aus dem sich immer höher entwickelnden Wissen entstehende Weisheit (*adhipaññā*). Aus der *Adhipaññā*-Übung erwächst Ruhe (*samatha*), die jedoch nur eine vorübergehende Beruhigung des Geistes, bzw. eine zeitweilige Aufhebung der Hemmungen ist. Eine Aufhebung ist jedoch noch kein Vernichten. Aus dieser Übung entsteht die tiefe Einsicht (*vipassana*) – das erlebnismäßige Verstehen der Grundwahrheiten: nämlich die bereits erwähnten „Drei Daseinsmerkmale“ (*ti-lakkhaṇa*) und die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*).

Samatha zu erreichen ist möglich, ohne die höheren Pfade (*paṭipadā*) erreicht zu haben. Durch *Samatha* allein kann jedoch *Nibbāna* nicht erreicht werden.

Grundlage beider Übungen (*adhicitta* und *adhipaññā*) ist die Geistessammlung, Konzentration (*samādhi*). Das achte Glied des „Edlen Achtfachen Pfades“ (*ariya aṭṭhan-gika magga*) wird als „Rechte Sammlung“ (*sammā samādhi*) bezeichnet.

Nach ihrer Intensität unterscheidet man drei Stufen der Sammlung:

- die „Vorbereitende Sammlung“ (*parikamma samādhi*) am Beginn der Übung mit schwacher Sammlung;
- die „Angrenzende Sammlung“ (*upacāra samādhi*), die an die „Erste Vertiefung“ grenzt; die „Angrenzende Sammlung“ ist notwendig, um die *Adhipaññā*-Übung ausführen zu können;
- die „Volle Sammlung“ (*appanā samādhi*) muss für die *Adhicitta*-Übung entwickelt werden.

Die Lehre spricht von sechs Arten des *Samādhi*:

- die mit „Gedankenfassen“ (*vitakka*) und „diskursivem Denken“ (*vicāra*) verbundene Sammlung; die 1. Vertiefung (*jhāna*),
- die von Gedankenfassen freie, nur mit diskursivem Denken verbundene Sammlung (der Übergang vom 1. zum 2. *jhāna*),
- die von Gedankenfassung und diskursivem Denken freie Sammlung (2., 3. und 4. *jhāna*),
- die leere Sammlung (ein Zustand, in dem erkannt – erlebt – wird, dass alle Erscheinungen ohne „Ich“ sind),
- die vorstellungsfreie Sammlung (die Einsicht in die Unbeständigkeit aller Erscheinungen),
- die Sammlung der vollendeten Wunschlosigkeit (das Freisein von den drei unheilsamen Wurzeln: Gier, Hass und Verblendung – *akusala mūla*: *lobha*, *dosa*, *moha*), ein dauerhafter Zustand des Heiligen (*arahant*), bei dem die höchste Stufe – *Nibbāna* – erreicht ist.

Dies soll in diesem Kontext nicht näher erläutert werden, vielmehr sind die verschiedenen Stufen der Sammlung nur der Vollständigkeit halber angegeben. Sie können in an-

derem Zusammenhang weiter diskutiert werden, sollen vom Leser/von der Leserin hier jedoch nur zur Kenntnis genommen werden. Auf keinen Fall soll sich jemand eingeschüchtert fühlen, weil er meint, er hätte noch nicht einmal die „Vorbereitende Sammlung“ erreicht, geschweige denn die anderen Stufen. Es ist nicht nötig, alle angegebenen Stufen der Sammlung zu erreichen, damit Gier, Hass und Verblendung endgültig überwunden sind. Wichtig ist allerdings ein gewisses Maß an Konzentration, das sich auch einstellen wird, wenn man sich nur ausdauernd und richtig (weder zu angespannt, noch zu lasch) bemüht.

Man unterscheidet zweierlei Arten von *Bhāvanā* („Geistesentfaltung“): die Entfaltung der Gemütsruhe (*samatha-bhāvanā*), bzw. der Sammlung (*samādhi-bhāvanā*) und die Entfaltung des Hellblicks (*vipassanā-bhāvanā*), bzw. des Wissens (*paññā-bhāvanā*). *Samādhi* bedeutet „Fest-Zusammengefügt-Sein“, wobei der Geist auf ein einziges Objekt gerichtet ist. Gelingt dies wirklich, so spricht man von der „Einspitzigkeit des Geistes“. Unter dem mehrfachen Segen, den, wie im *Dīgha-Nikāya* 33 steht, diese Sammlung bringt, möchte ich die Triebversiegung hervorheben, die durch die Erkenntnis der Unbeständigkeit aller fünf Daseinsgruppen (*khandha*) zu Stande kommt.

Da all diese Erklärungen für einen Anfänger schwer verständlich sein könnten, bemühe ich mich nun, bei meinen Ausführungen über dieses Thema besonders deutlich zu sein, und bleibe deswegen auch ganz im Allgemeinen.

Manchmal bleibt die Meditation leider nur eine Modeerscheinung und wird nur für kurze Zeit ausgeübt, bis sich das Interesse wieder etwas anderem zugewandt hat. Ernsthaft meditieren wird dagegen ein Mensch, der erkannt hat, dass der Geist durch seine sechs Sinnesorgane (das Bewusstsein galt in Indien zur Zeit Buddhas als das sechste Sinnesorgan) in eine unerträgliche Unruhe gebracht werden kann. In diesem – aus buddhistischer Sicht unwissenden – Zustand sucht der Mensch die Lösung seiner Probleme in der Außenwelt und versucht, sich durch weitere Eindrücke, Ablenkungen und Sinnesbefriedigungen zu schmeicheln, zu überfluten, zu beruhigen. Seine verzweifelten Bemühungen sind zum Scheitern verurteilt, denn dieser Mensch ist wie ein Verdurstender, der unüberlegt Salzwasser trinkt. Der Geist muss üben, sich auf sich selbst zu richten, sich selbst kennen zu lernen. Man kennt den eigenen Körper und pflegt ihn. Ebenso muss der Geist behandelt werden, wenn er gut funktionieren soll. Man sollte sich selbst geduldig beobachten und den Geist entschieden und achtsam, mit gütiger Liebe, jedoch auch mit gerechter Strenge in seine Schranken weisen. Der Geist ist wie ein Rohdiamant, der seinen vollen Wert erst nach dem fachkundigen Schliff bekommt. Die Mühe lohnt sich auf jeden Fall, selbst wenn der höchste Schliff – die Versiegung aller Triebe, die zum Stillstand gebrachte *Kamma*-Produktion, die vollkommene Entwurzelung von Gier, Hass und Verblendung, das *Nibbāna* – nicht in diesem Leben erreicht wird. Der *Dhamma* ist – wie der Buddha sagt – beglückend am Anfang, beim Entwicklungsgang (von dem in den Übersetzungen vorkommenden Begriff „in der Mitte“ distanzieren mich bewusst) und am Ende. Er spricht gerade von diesem Glück, das jeder Mensch erleben möchte.

Wie bei allen Dingen kommt es auch bei *Bhāvanā* darauf an, dass Theorie und Praxis gleichzeitig voranschreiten. Die Theorie ist der *Dhamma*, die Lehre des Buddha. Ohne *Dhamma*-Kenntnisse ist buddhistische Meditation nicht möglich. Ein anfängliches Wissen ist notwendig, um sich zur Geistesentfaltung niederzusetzen. Ebenso unerlässlich ist es, die buddhistische ethische Grundhaltung zu verstehen, zu entwickeln und zu üben; für Laien ist das die „natürliche“ (*pakati*) Sittlichkeit/Ethik, deren Grundlage die fünf Lebensempfehlungen (*pañca sīla*) sind. Und auch hier müssen Theorie und Praxis zusammengehen: Es genügt nicht, die Ethik zu verstehen und sie evtl. einhalten zu wollen, ohne dass dies in die Tat umgesetzt wird. Der Buddha hat betont, dass die drei Stützen des Fortschritts – Ethik, Meditation (*bhāvanā*) und Wissen – unzertrennlich sind. Wie wäre es möglich, ein Semester lang Ethik zu studieren, ohne Wissen und *Bhāvanā* oder – umgekehrt – Wissen und *Bhāvanā* ohne Ethik zu praktizieren? Es handelt sich

um drei Geschwister, die sich gegenseitig treu unterstützen und gemeinsam höher entwickeln. Am Ende wird Weisheit erlangt.

Um den Erfolg von *Bhāvanā* nicht zu gefährden, empfiehlt es sich, seine alltäglichen Gewohnheiten zu durchleuchten und zu ändern. Es ist angebracht, ein regelmäßiges, bescheidenes Leben ohne Extreme zu führen. Sich alles Erdenkliche zu gönnen, was man gar nicht braucht, wäre ebenso falsch, wie sich aller wichtigen Dinge zu versagen, Entbehrungen hinzunehmen und sich zu quälen. Wer die halbe Nacht hindurch aufregende, flache Fernsehsendungen sieht, am nächsten Tag übermüdet arbeiten muss und dann erwartet, am Abend mit anderen erfolgreich *Bhāvanā* üben zu können, wird keinen Erfolg haben. Übt man in diesem überspannten Geisteszustand allein, so könnte das möglicherweise sogar schädlich sein.

Wer *Bhāvanā* praktizieren will, muss sich selbst gegenüber geduldig sein, denn einen sofortigen Erfolg darf man nicht erwarten. Krampfhaft und verbissen stets nur an das Ziel zu denken, ist grobe Anhaftung, die einen möglichen Erfolg sogar verhindert. Ebenso geduldig sollte man seinem Körper gegenüber sein. Im Theravāda-Buddhismus wird zu Beginn der Übungen mit körperlichen und geistigen Schwierigkeiten höchst geduldig umgegangen. Es ist überflüssig, sich mit krampfhaft gekreuzten Beinen so lange zu quälen, bis der Geist nur noch diesen Schmerz wahrnimmt, keinen anderen Gedanken mehr fassen kann und sich nicht mehr beruhigen lässt. Es ist zulässig, die Körperhaltung zu ändern. Dies sollte jedoch ruhig, langsam und im Einklang mit dem Rhythmus des Atems so geschehen, dass andere kaum gestört werden. Wichtig dabei ist, dass der Geist seine Konzentration beibehält und in seinem zielgerichteten Denken nicht schwankt.

Nun sind wir bei der wichtigen Frage der Störungen angelangt. Von Anbeginn an sollte man sich bewusst machen, dass „Störungen“ ein Teil des Umfeldes ausmachen, in dem wir uns momentan befinden. Es ist nicht möglich, unter einer Glocke, im Vakuum zu meditieren. Gautama Buddha erlangte die Buddhaschaft und nahm es auch nach seiner Erleuchtung als selbstverständlich hin, dass Vögel zwitscherten, Flüsse plätscherten, der Wind im Blattwerk der Bäume rauschte, Mönche möglicherweise husteten, fliegende und kriechende Insekten oder sogar gefährliche Tiere anwesend waren. Sollte sich ein heutiger Mensch in einer geschützten Meditationshalle gestört fühlen, bloß weil eine Kerze zu flackern anfängt, jemand den Husten nicht unterdrücken kann oder die gekreuzten Beine schmerzen und die Position gewechselt werden muss? Auf keinen Fall! Gelassen baut man unerwartete Klänge, Bewegungen, sichtbare Erscheinungen, Düfte oder gar die eigenen abschweifenden Gedanken vorübergehend in die Meditation ein. Man beobachtet, wie alle diese Dinge entstehen, wie sie kurze Zeit vorhanden sind und eigentlich rasch abklingen. Nur derjenige, der daran haftet, wird sich gestört fühlen!

Eine wichtige Rolle spielt auch die Zeit und Dauer der Übung. *Bhāvanā* sollte regelmäßig geübt werden und nicht nach Lust und Laune oder zu einer dem Körperrhythmus unpassenden Zeit praktiziert werden. Menschen, die am Morgen bereits munter sind, bekommen eher am späten Abend Schwierigkeiten mit der Meditation – es sei denn, sie sind bereits „alte Hasen“. Abendmenschen sollten am Vormittag eher nach weniger Konzentration verlangende Aufgaben erledigen und abends *Bhāvanā* üben. Warum sollte man sich das Leben erschweren?

Die Kleidung ist ebenfalls von Bedeutung. Man trage möglichst gepflegte und sehr bequeme Kleidung, damit der Körper sich wohl fühlt und dem Geist ein angenehmes Zuhause bieten kann. Im Theravāda-Buddhismus trägt man zumindest in Asien auch möglichst helle Kleidung.³ Fühlt sich der Geist wohl, so wirkt sich das wiederum auf den Körper aus. Achten sollte man vor der *Bhāvanā*-Übung auch auf die Ernährung. In einem Geist, in dessen Wohnstätte – im Körper – der Magen mit schwerem Essen be-

³ Anmerkung der Redaktion: Dies ist ein ortsgebundener Brauch, der nur auf die Theravāda-Länder Südostasiens zutrifft und nach dem wir uns im Westen nicht unbedingt richten müssen.

lastet ist, übernimmt schnell die Schläfrigkeit die Oberhand. Ebenso verursacht ein hartnäckig knurrender Magen Unbehagen. Es ist angemessen, etwa 1½ Stunden vor der Übung ein kleines Mahl zu sich zu nehmen.

Wer eine Meditationshalle betritt, sollte nicht nur seine Schuhe, sondern auch seine Sorgen vor der Tür abstellen. Die Alltagslast sollte beharrlich aus den Gedanken verbannt werden, damit man sich ganz auf die Übung konzentrieren kann. Nur durch volle Hingabe wird sich Fortschritt und das damit einhergehende Glücksgefühl, Freude und auf einer noch höheren Stufe Entzücken und schließlich auf der höchsten Stufe der ersehnte Gleichmut einstellen.

Bhāvanā ist kein Gesellschaftsspiel. Es nützt weder einem selbst noch anderen, darauf stolz zu sein, dass man meditiert. Meditiert man aber einfach, ohne Worte darum zu machen, so nützt es einem sehr viel. Und zwar geistig und körperlich: Körperliches Wohlbefinden ist eine willkommene Begleiterscheinung der Meditation, die geistige Entwicklung ist einfach überwältigend. Aus diesem Grunde sollte man *Bhāvanā* fleißig üben und ernst nehmen. Das Ziel der Übung ist die endgültige Befreiung. Deshalb gilt es, stets achtsam zu sein – nicht nur während der Meditation, sondern auch in jedem Augenblick des alltäglichen Lebens –, denn Achtsamkeit soll gleichzeitig als Weg und als Ziel betrachtet werden. Der Same enthält bereits alle Eigenschaften der späteren Frucht. Diesen Samen sollte man mit Energie, aber ohne Anhaftung, mit Ausdauer, aber ohne Übertreibung, mit Geduld, aber ohne Unbeständigkeit, mit Strenge, aber ohne Selbstquälerei, und stets mit einer ethisch korrekten Haltung und mit Achtsamkeit zum Wachsen bringen. Auf diese Weise können wir später die süße Frucht genießen.

Der Weg zur Erleuchtung, wie ihn der Buddha gezeigt und verständlich in allen Einzelheiten dargelegt hat, steht allen offen. *Nibbāna* ist kein göttliches Privileg, jeder kann es aus eigener Kraft erreichen. Es gibt kein größeres Glück. Dieser leidlose Zustand kann allerdings nur mittels *Bhāvanā* erreicht werden.

Aranka Chandrasiri



Die Vier-Elemente als Meditationsobjekte und Daseinsrealitäten

Das Grundthema heißt *Bhāvanā* – Geistesentfaltung, im allgemeinen Sprachgebrauch „Meditation“. In der Theravāda-Tradition unterscheidet man

Samatha-bhāvanā – Meditation der Geistesruhe, und
Vipassanā-Meditation – Einblicks- oder Klarblick-Meditation

Der einzelne Meditationsbeflissene ist sich keineswegs immer im Klaren, wie sich beides voneinander unterscheidet. *Samatha*-Meditation ist alles, was – wie der Name schon sagt – zu geistiger Sammlung, zu geistiger Ruhe und Unerschütterlichkeit führt. Am besten bekannt ist die Atembetrachtung, die sowohl zu geistiger Ruhe als auch zu klarem Einblick in die geistig-leibliche Wirklichkeit, als *Vipassanā*-Meditation, geübt werden kann. Die meisten Meditationsarten, die als *Samatha*-Übung betrieben werden, führen wohl zu gegenwärtigem Glück und je nach dem Grad ihrer Entfaltung zur Wiedergeburt in höheren Welten als feinkörperliche oder körperlose Wesen, nicht aber zur endgültigen Leidfreiheit, wo man alle leidverursachenden, an den Prozess der Wiedergeburt fesselnden Geeseseigenschaften für immer überwindet und somit Geburt, Alter, Krankheit und Tod für immer entgeht. Durch eine Erfahrung besonderer Art, die man im volkstümlichen Sprachgebrauch „Erleuchtung“ nennt, wird die totale Leidfreiheit direkt erfahren, „wie das Auge den Mond sieht“, und damit schwinden alle Leiden schaffenden, stets nach neuem Dasein verlangenden Geeseseigenschaften für immer. Wie sich diese Freiheit „anfühlt“, davon können Unerleuchtete sich nur einen Begriff machen. Wer sie aber als Höhepunkt der *Vipassanā*-Meditation direkt erfahren hat, hat sie verwirklicht, mit anderen Worten: Er hat *Nibbāna*, das Hoheziel des Buddhaweges, erreicht.

Mancher möchte sich fragen: Wenn nun die *Vipassanā*-Meditation zu diesem Ziele führt, die *Samatha*-Meditation aber nicht, wozu soll man sich mit der *Samatha*-Meditation abquälen? Sollte man sich stattdessen nicht ganz auf *Vipassanā* konzentrieren? Man kann, aber aussichtsreich ist es nicht, denn die dazu nötige geistige Kraft und Stabilität erfordern ein Training, das *Vipassanā* allein nicht bietet. Zur Steigerung der konzentrativen Fähigkeiten bietet sich am ehesten die Atembetrachtung an, die bei erfolgreicher Übung den Eintritt in höhere Stadien der Sammlung, *Jhānas*, ermöglicht. Wer sie erreicht, dessen Geist wird auch bei der *Vipassanā*-Übung nicht mehr hin- und herflackern und die Fähigkeit beeinträchtigen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Die Vier-Elemente-Meditation (*cātudhātu-kammaṭṭhāna*) gehört zu den insgesamt 40 Arten der *Samatha*-Meditationen, ist jedoch im Unterschied zu anderen *Samatha*-Übungen nicht auf die Entfaltung geistiger Bilder (*nimitta*) gerichtet, sondern auf die Durchdringung realer Daseinsgegebenheiten (*paramattha-dhammā*), zu denen die Vier Elemente (*cātudhātu*) gehören, nämlich

das Erdelement (*pathavī-dhātu*)
das Wasserelement (*āpo-dhātu*)
das Feuerelement (*tejo-dhātu*)
das Windelement (*vāyo-dhātu*)

Bei dieser Übung ist der Geist nicht vollständig von der Schau geistiger Bilder absorbiert, wie es der Eintritt in die Volle Sammlung und die Vertiefungen erfordert, und darum lässt sich mit dieser Meditationsart nur die der Vollen Sammlung (*appanā samādhī*) vorangehende Angrenzende Sammlung (*upacāra samādhī*) erreichen, weil der Geist in der Vollen Sammlung total von einem geistigen Bild (*nimitta*) absorbiert ist und dann reale Gegebenheiten wie die Vier Elemente nicht der Wirklichkeit gemäß zu durchdringen vermag. Als Grundlage zur *Vipassanā* leistet aber gerade die Vier-Elemente-Meditation vorzügliche Dienste. Sie ist für einen verständigen Menschentyp (*buddhi-carita*) gedacht.

Man darf die Vier Elemente nicht nur als Stofflichkeiten verstehen wie das Erdreich im Garten, das Wasser im Dorfteich, das Feuer im Ofen und den Wind, der durch die Bäume pfeift, sondern vielmehr als bloße Eigenschaften, die voneinander untrennbar sind und immer zusammen auftreten, jedoch in unterschiedlicher proportionaler Gewichtung. Die bloße Eigenschaft der Härte und Schwere gilt als Erdelement, die Eigenschaft des Fließens und des Zusammenhalts (kohäsive und adhäsive Kräfte) als Wasserelement. Das Feuerelement ist Temperatur, ob heiß oder kalt, und das Windelement jede bewegende und stützende Kraft. Ob ein Gegenstand hart und fest, flüssig, flammend oder gasförmig ist, hängt von dem Stärkeverhältnis der Vier Elemente zueinander ab. Man nehme einen harten und festen Gegenstand in die Hand: Man wird feststellen, dass er von kohäsiven Kräften zusammengehalten wird, andernfalls würde er durch die expansive Kraft des Windelements im Raume zerfallen. Er hat Temperatur, ist warm oder kalt, und er wird von der stützenden Kraft des Windelements in sich abgestützt, ansonsten würde er durch die zusammenziehende Kraft des Wasserelements in sich zusammenschrumpfen.

Mit flüssigen, feuer- und gasförmigen Stoffen verhält es sich ebenso, nur dass jeweils ein anderes der Vier Elemente vorherrscht. Auch Flüssigkeiten haben einen gewissen Grad der Härte, sind warm oder kalt und beweglich, aber das fließende, kohäsive Element überwiegt. Beim Feuer tritt Hitze am stärksten in Erscheinung, doch die übrigen drei Elementareigenschaften sind auch vorhanden, und beim Wind und anderen gasförmigen Stoffen ist es die Kraft der Bewegung und Expansion, die vorherrscht. Aber auch der Wind als bewegende Kraft hat einen geringen Grad der Festigkeit, wird zusammengehalten, ist warm oder kalt. Das heißt, wo eins der Vier Elemente sich zeigt, sind auch die anderen „mit von der Partie“.

Wie verhalten sich die Vier Elemente im menschlichen Körper? Der in Hamburg lebende Indologe Hans Gruber bezeichnet sie als Spürqualitäten, d. h. als Spürbarkeiten. Das gilt jedoch nicht für das Wasserelement. Festigkeit, Temperatur und Bewegung des Wassers und aller anderen Flüssigkeiten sind körperlich spürbar, nicht aber die Eigenschaften des Fließens an sich und des Zusammenhalts. Fassen wir ins Wasser, spüren wir einen für das Wasser charakteristischen Grad der Festigkeit, der Temperatur und der Bewegung, aber von Fließen und Zusammenhalt weiß der Körpersinn nichts. Festigkeit, Temperatur und Bewegung des Wassers sind so geartet, dass wir sofort wissen: Aha, Wasser! Das ist kein Spurvorgang, sondern ein geistiger. So ist das Wasserelement, Fließen und Zusammenhalt an sich, kein Spürobjekt (*phoṭṭhabbārammana*), sondern ein Geistobjekt (*dhammārammaṇa*).

Die Vier Elemente versteht man am besten durch die meditative Praxis. Die nun folgenden Ausführungen beruhen auf der Lehrmethode des burmesischen Meditationsmeisters U Acinna Pha Auk Sayadaw, dessen Hauptzentrum sich im Süden Burmas in der Nähe der Stadt Mawlamyaing befindet. Pha Auk Sayadaw sagt von seiner Methode, sie sei nicht die seine, „sondern gründe sich auf Texte, *Abhidhamma* und Kommentare“. Wer seinen Anweisungen folgt, gewinnt einen völlig neuen Einblick in die Daseinsrealität und rückwirkend ein tieferes Verständnis für die Buddhalehre.

Die Übung beginnt damit, die Vier Elemente im eigenen Körper unmittelbar zu erspüren. Jedes der Vier Elemente hat mehrere Eigenschaften, denen man nun auf den Grund geht. Die Eigenschaften des Erdelements sind: Härte, Rauheit, Schwere und deren Gegenteil: Weichheit, Glattheit, Leichtigkeit. Die Eigenschaften des Wasserelements sind, wie schon gesagt, Fließen und Zusammenziehung. Hitze und Kälte stehen für das Feuerelement und Stoß- und Stützkraft für das Windelement.

Die Übung beginnt mit dem Durchspüren des Körpers, anfangs Stück für Stück, dann als Ganzes, und dann heißt es, die insgesamt zwölf Eigenschaften der Vier Elemente eine nach der anderen auf dem Wege deserspürens kennen zu lernen. Anfangs befolgt man eine andere Reihenfolge als die in den Texten gegebene: Das Markante, leicht zu Erkennende kommt zuerst und das Schwierige später. So beginnt man mit der Stoß-

kraft des Windelements. Es folgen Härte, Rauheit und Schwere des Erdelements. Dann wendet man sich der stützenden, aufrechterhaltenden Kraft im Körper zu, dem zweiten Aspekt des Windelements, und danach landet man wieder beim Erdelement und spürt den Eigenschaften der Weichheit, Glattheit und Leichtigkeit nach. Es folgen Hitze und Kälte, die dem Feuerelement angehören, und zuletzt Fließen und Zusammenziehung, die beiden Eigenschaften des Wasserelements.

Ein Menschentyp mit raschem Verständnis wendet sich dem Körper als Ganzem zu und bestimmt die Vier Elemente in Kürze: Alles, was hart oder rau ist, ist das Erdelement; was fließt und zusammenzieht, ist das Wasserelement, was Hitze und Reifung ist, ist das Feuerelement, und bewegende und stützende Kräfte sind das Windelement. Er betrachtet diese Elemente als bloße Elemente, nicht als Wesenheiten oder Seele. Übt er auf diese Weise, mag es nicht lange dauern, dass Sammlung entsteht, verstärkt durch Verstehen, das die Eigenschaft der Elemente klarmacht.

Wer die Vier-Elemente-Meditation beherrscht und zur Vollen Sammlung und zu den Versenkungen (*jhāna*) fortschreiten will, hat es leicht, dies mit anderen Meditationsarten zu bewerkstelligen. In Frage kommt am ehesten die Betrachtung der 32 Körperteile (*koṭṭāsa*). Konzentriert man sich nach längerer Übung immer stärker auf die Farbe eines bestimmten Körperbestandteils wie z. B. auf das Weiß des Schädelknochens, vermag man auf diese Weise die *Kasina*-Meditation zu üben – in diesem Falle das Weiß-*Kasina* – und von ihr ausgehend zu den höchsten Stadien der Versenkung fortzuschreiten.

Für einen Typ mit langsamem Verständnis ist die ausführliche Methode der Vier-Elemente-Betrachtung gedacht. Sie ist jedoch so differenziert, dass man mit ihrer Beschreibung ein ganzes Buch füllen könnte, und das übersteigt die Möglichkeiten dieser Abhandlung.

Wie übt man? Man spürt sich als Erstes in den ganzen Körper ein und durchforscht ihn nach einer einzigen der zu betrachtenden zwölf Elementareigenschaften. Am markantesten ist die Stoßkraft des Windelements. Man beginnt damit, dass man den Schub der Atemluft gegen die Rückseite der Kehle beim Einatmen wahrnimmt. Gelingt dies, geht man zu einem benachbarten Teil des Körpers über und spürt dem Schub des Windes weiter nach. So lernt man nach und nach die Stoßbewegung im Kopf kennen, dann im Nacken, im Rumpf, in den Armen, Beinen und Füßen. Das tut man immer wieder, bis man die Stoßkraft des Windelements im ganzen Körper mit Leichtigkeit zu spüren vermag. Dazu gehört zu betrachten, wie diese Kraft den Brustkorb ausdehnt und den Bauch bewegt. Ist dies nicht klar, versucht man, den Herzschlag zu spüren oder wie das Blut durch die Adern pulsiert. Wo auch immer Bewegung ist, ist auch „Stoß“. So entwickelt man sein Verständnis und nimmt „Stoßen“ (oder Schieben) den ganzen Körper hindurch wahr. An manchen Stellen ist es leicht, an anderen Stellen schwieriger.

Auf ähnliche Weise spürt man den übrigen Elementen nach. Kann man allen zwölf Eigenschaften der Vier Elemente leicht und schnell auf den Grund gehen, versucht man, zwei, drei, vier und mehr Elementareigenschaften auf einmal zu erspüren, bis man sie alle zwölf zusammen überschauen kann. Dabei steigert sich die Konzentration, es steigen Lichter auf, zuerst ein blasses Rauchgrau, es wird immer heller, weiß wie Watte und am Ende gleißend wie ein Glas- oder Eisblock. Der ganze Körper erscheint als weißes Gebilde. Nun konzentriert man sich auf das Erkennen der Vier Elemente in diesem Licht.

Wie ist es möglich, in einer so subtilen Lichterscheinung so etwas Handfestes, Grobes wie die Vier Elemente auszumachen? Es ist das Feuerelement in den *Kalāpas*⁴ der

⁴ *Kalāpas* sind Verbände materieller Eigenschaften, von denen acht immer vorhanden sind: die Vier Elemente, Farbe, Geruch, Geschmack und eine ernährende Essenz (*oja, āhāra*). Man kann die *Kalāpas* mit Teilchen vergleichen, doch dies kann nur eine Verbildlichung sein, da die *Kalāpas* nichts Substantielles sind, sondern lediglich Verbände bloßer Eigenschaften, kernlos und

Körpersensitivität, das durch die starke Konzentration zum Leuchten gebracht wird und den ganzen Körper mit Licht erfüllt. Auch dieses Licht besteht aus den Vier Elementen, wenn auch in einer sehr subtilen Form, denn auch Licht hat einen – wenn auch kaum merklichen – Grad von Festigkeit, Zusammenhalt, Temperatur und Bewegung, die zusammen als *Kalāpas* erscheinen. Der konzentrierte, klar verstehende Geist ist fähig, die Vier Elemente in diesen Licht*kalāpas* der Wirklichkeit gemäß zu erkennen und voneinander zu unterscheiden. Es handelt sich daher um ein geistiges Sehen, wobei Konzentration und Erkenntnis Hand in Hand gehen.

Wie gestaltet sich dabei der Übungsablauf? Gehen wir einen Schritt zurück! Ist man fähig, die gleißende Lichterscheinung mindestens eine halbe Stunde lang oder länger festzuhalten, mögen sich in der Lichtfront kleine Löcher zeigen. Sie stehen für das Raumelement, das „von den Vier Elementen Unberührte“, das die einzelnen *Kalāpas* umgibt und voneinander trennt. Konzentriert man sich auf eins dieser Löcher, offenbart sich dem geistigen Auge das Raumelement, und die gleißende Lichtfront bricht auseinander in einem Wirbel sich mit rasender Geschwindigkeit bewegender, funkelnder Teilchen. Es sind Abbilder jener *Kalāpas*, die den ganzen Körper durchfluten und mit deren Hilfe Berührungen wahrgenommen werden. Der nächste Schritt besteht darin, in diesen Lichtfunken die Vier Elemente zu erkennen und somit von der Erscheinung zur Realität vorzustoßen.

Unmittelbar vor diesem Schritt ist ein Stadium erreicht, das man als „Reinheit des Geistes“ (*cittavisuddhi*) bezeichnet und der schon erwähnten „Angrenzenden Sammlung“ (*upacāra samādhi*) entspricht. Gelingt es einem nun, mit Hilfe der Angrenzenden Sammlung und verstärkter Einsicht, die einzelnen Lichtfunken in ihre Vier Elemente aufzulösen und diese zu erfassen, wie sie wirklich sind, betritt man damit den Bereich der Einblicks-Meditation (*vipassanā-bhāvanā*). Auf der Reinheit des Geistes baut sich die Reinheit der Erkenntnis (*ditṭhi-visuddhi*) auf, die in diesem Falle mit der Analyse der Vier Elemente beginnt.

Reinheit des Geistes bedeutet Freiheit von Geistestrübungen nach dem Eintritt in die Angrenzende Sammlung oder eine der vier Versenkungen (*jhāna*), ohne die klares Erkennen nicht möglich ist. Reinheit der Erkenntnis bedeutet Überwindung falscher Ansichten und Theorien in Bezug auf die Daseinsrealität durch klare Unterscheidung geistiger und körperlicher Gegebenheiten in der Einblicks-Meditation (*vipassanā*), die sich auf die Analyse der Vier Elemente aufbaut. Es wird offenbar, dass im Körper kein bleibendes Ich oder Selbst zu finden ist. Im Bereich des Geistigen – Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein – trifft dies ebenfalls zu, doch ist dies Gegenstand einer anderen Art der *Vipassanā*-Meditation.

Wer die Vier-Elemente-Meditation übt, lebt in seinem Körper, ohne sich mit ihm zu identifizieren. Wie in einer Regenwolke Wassertröpfchen fortwährend entstehen, verdunsten und neue zum Entstehen bringen, so geschieht es auch im Körper mit den *Kalāpas* einschließlich der Vier Elemente. Wer das sieht, erkennt: „Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst“ und wird frei von jeder Aversion gegen die Tatsachen der Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Unwesenhaftigkeit aller Dinge. Er vermag zu akzeptieren, was ist: Entstehen und Vergehen sind wie Geburt und Tod von Moment zu Moment in einem Prozess, der sich unausbleiblich auf das Lebensende zu bewegt. Dies zu akzeptieren bedeutet Loslösung, und mit dieser Loslösung stellt sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit ein, das die große Befreiung, das *Nibbāna*, vorausahnen lässt, solange man es noch nicht erreicht hat.

Anagārika Kassapa

leer. Die Kompaktheit der sog. Materie ist bloße Erscheinung und beruht auf der Härte des Erdelements, die ebenfalls als bloße Eigenschaft zu verstehen ist.



Edelhofdamm 54, 13465 Berlin-Frohnau
www.buddhistisches-haus.de / e-mail: mail@buddhistisches-haus.de

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Bhante Puññaratana, Bhante Medhayo, Anagārika Kassapa oder auch von geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigungen).

Mittwochs Nachmittag findet nach telefonischer Vereinbarung (030 - 401 55 80) mit Bhante Puññaratana in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung statt. Samstags wird von 16.00 bis 17.30 Uhr Unterricht in der Buddhalehre erteilt und um 18.30 Uhr machen die Mönche in der Bibliothek eine *Pūja* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

Mittwochs: 18-19.30 Uhr Meditation mit Samaneri Agganyani/ Bhante Puññaratana

Donnerstags: 18-20.00 Uhr Meditation mit Bhante Medhāyo

Freitags: 18-20.00 Uhr Meditation (auch für Anfänger) mit Bhante Puññaratana

Samstags: 16-18.00 Uhr Meditation mit Harald Wolf

Sonntags: 17-19.00 Uhr Meditation mit Anagārika Kassapa

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten unter 030-401 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

Tempel:	im Sommer:	8-18 Uhr
	im Winter:	9-18 Uhr
Bibliothek und Büro:		9-12 Uhr
		14-18 Uhr

* * *

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus 1*

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 23.11; 7.12; 4.1; 18.1; 1.2.; 15.2.; 1.3.; 15.3.; 29.3.; 12.4.; 3.5.; 17.5.; 31.5.; 14.6.; anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz

(auch für Anfänger)