

MEDITATION
IM THERAVADA BUDDHISMUS

Inhalt

- 1. Skizzierung der buddhistischen Erlösungsidee**
- 2. Tugend als Basis buddhistischer Meditation**
- 3. Die Bedeutung der Geistessammlung (samadhi)**
- 4. Erläuterung der acht jhana**
 - 4.1. Zur Ausgangssituation**
 - 4.2. Jhana-Erleben**
 - 4.3. Die arupajjhana**
- 5. Zur Bedeutung anderer Meditationsobjekte**
- 6. Die höheren Geisteskräfte**
- 7. Meditationsbewegungen der Moderne (Sri Lanka)**

Literatur

1 Die buddhistische Erlösungsidee

Nach buddhistischem „Glauben“ wird der Mensch wiedergeboren. Ähnlich den Zyklen der Natur, in der Tod eigentlich nur Wandlung darstellt, sahen die Inder den Menschen als Teil derselben und damit eben solchen Kreisläufen unterworfen. Nach der buddhistischen Lehre, die 5 Wiedergeburtformen unterscheidet, reist ein Wesen von Welt zu Welt bzw. von Leben zu Leben, aufgrund seiner alten Taten, genauer: seiner Absichten. Viele gute Taten führen damit zur Aufhäufung guten „Karmas“ und bringen gute Auswirkungen (*vipāka*). Eine Wiedergeburt in göttlichen, himmlischen, lichten Sphären und Menschenwelt ist zu erwarten. Auf schlechte und grausame Taten folgt Wiedergeburt im Geisterreich, Tierreich oder in Höllenwelten. Nirgends jedoch macht ein Wesen endgültig halt: Wie ein Tropfen Wasser in Kreisen durch Himmel und Meere kreist oder eine Flamme einer Kerze die nächste entfacht, kreisen die Wesen: Die Zeiträume die die Wesen dabei in elendsten Welten zubringen müssen (aus denen zu gelangen schwerer ist, als sich darin zu verirren), und die Ewigkeiten die dieser irrwitzige Kreislauf vonstatten geht, läßt den Buddhisten sich nach einem Ende dieses Wiedergeburtenslaufes sehnen: NIRVANA.

DAS Ziel innerhalb der Buddhistischen Lehre, das selber Gegenstand tausendfältiger Spekulationen wurde, soll hier aber nicht Gegenstand sein. Festzuhalten sei nur: NIRVANA (pali: Nibbana) stellt das Ziel des Buddhismus da, der damit als Heils- bzw. Erlösungslehre OHNE Schöpfergott gedacht werden muß.

Damit nähern wir uns auch dem eigentlichen Thema. Denn wie kann diese erstrebte Befreiung erzielt werden? Meditation spielt hier eine entscheidende Rolle. Da uns *kein* außerhalb allem Bedingten stehendes Wesen, also ein *Gott behilflich* sein kann (denn eine jede Existenz ist, nach der Lehre Buddhas schon allein aus dem Grunde seines Daseins bedingt, abhängig und damit wandelbar, also auch die eines, wie auch immer gearteten, Gottes) und wenn auch das Lebenslauf *kein natürliches Ende findet*, wie müssen wir dann ganz konkret vorgehen, wenn wir diesen Wiedergeburtenskreis verlassen wollen? (Der Buddhismus ist nur insofern dem Leben gegenüber zurückhaltend, als das Ziel des Nirvana erstrebenswerter als jegliches Daseinsform angesehen wird.)

Eben in der Bedingtheit, im Dualismus, in der gegenseitigen Abhängigkeit aller Naturphänomene (innerer wie äußerer) sieht Buddha den Ansatzpunkt. Denn wenn ein Kettenglied dieses Laufes bricht, müßten sich auch alle anderen auflösen wie nie

4

dagewesen. Wahn oder Unwissen nennt Buddha eines dieser Kettenglieder die uns fest in der Beständigkeit einer Scheinwelt halten. Wo Wechsel ist, sehen wir Dauerhaftigkeit, wo Unzufriedenheit wohnt, dünken wir ewige Zufriedenheit und wo leere Phänomene rasend schnell entstehen und zerfallen besteht für uns eine feste Welt. Um dies näher zu erläutern ein Beispiel: Man stelle sich vor, einer Versuchsperson würde eine 3D Brille und Kopfhörer aufgesetzt. Im folgenden würde man in der Brille einen naturgetreuen Film vorspielen und dazu angenehme Geräusche produzieren: Läuft der Film und die Musik schnell genug und wäre die Qualität entsprechend, könnte es leicht geschehen, daß unsere Versuchsperson im Geschehen dermaßen aufgeht, daß sie die Freude und den Schmerz für völlig real wähnt den sie vorprojiziert bekommt. Sollten wir jedoch die Bildsequenz drastisch vermindern, so würde die Versuchsperson das *Trugbild* (*avijjā*) durchschauen, dem sie sich hingab und für die Gestalten vor sich keine Begierde (*tanha*)

mehr kennen. (Auch der drastisch erhöhte Ablauf würde zu Überdruß (nibbida) führen, vgl. die Überdrußerscheinungen unter den am Informationsrausch Leidenden der Gegenwart, brächte jedoch kein unmittelbares Durchschauen, da der Film immer noch solcher ist und nicht als aus bloßen entstehenden und vergehenden Bildern bestehend erkannt wird).

Es gibt ein Werkzeug, so Buddha, mit dessen Hilfe wir diese Situation des im Trug Verlorenenseins, sofern gewollt, ändern können: Unseren Geist. Würde der nämlich scharf genug (Wie ein Pfeilschmied den Pfeil spitzt³) so könnte er *allmählich* durch das verwirrende Gewirr unserer festgefahrenen Ideen und Sichtweisen (ditthi) hindurchblicken und würde deren imaginäre Wirklichkeit durchschauen (wie Schaum im Wasser⁴) und Loslassen. Befreiung im Buddhismus ist darum nichts anderes, als der durch einen speziell trainierten Geist erreichte, andauernde (akappa) Zustand der Befreiung, der in der Losgelöstheit vom Wahnbild Samsaras besteht. Dem Schein entgangen, kann man sich nicht mehr verfangen: Daher die uns unbeschreiblich heldenhaft wirkenden Charaktere buddhistischer Heiliger (arahat) und die Macht ihres trainierten Geistes. Ein Geistessystem, daß für Jahrhunderte indisches und infolge asiatisches Denken bestimmen sollte. Wir wollen uns nun dieses geistige Schulungssystem näher ansehen...

³ Der Wahrheitpfad, v.33

⁴ PTS, Samyutta-Nikaya III, S.140

2. Tugend als Basis buddhistischer Meditation

Gemäß einer sehr bewährten Methode, sollten man nach fixiertem Ziel immer mit den aller- einfachsten Schritten in dessen Richtung beginnen: mit dem Naheliegenden. Und buddh. Meditation ist bei weitem NICHT der erste Schritt. So herausgelöst wie es im Westen aus kommerziellen Gründen oft wird, kann es durchaus negative Auswirkungen haben. Eine Spritze kann nicht nur hilfreiche Impfstoffe spritzen, ein Auto nicht ohne Übung sicher gefahren werden. Darum fordert die Theravada Meditation unbedingt eine feste moralische Grundlage (**sila**). Das will nicht heißen, daß das eine das andere ausschließt, aber daß beide Faktoren Hand in Hand gehen. Wie zuvor erläutert, bedingen sich alle Phänomene. Ja auch der buddh. Erlösungsweg besteht aus Faktoren, die sich gegenseitig stärken müssen, soll die geistige Schulung gedeihen. Zu achten ist dabei auf deren Gleichgewicht!

Auf der Grundlage 5 ethischer Prinzipien basiert demnach jeder Versuch spiritueller Höherentwicklung, geistiger Läuterung. Die *panca sila* sind der naheliegende Zugang zur buddh. Meditation, bilden seine Basis und stärken sein Fundament. Für die zu bündelnden geistigen Kräfte stellen sie die unabdingbare Grundlage. Mit ihrer Erfüllung wird *die Kraft des Einhaltens eines gefaßten Vorsatzes erlernt*, eine grundlegende geistige Eigenschaft ohne deren Entwicklung Meditation dem Versuch gleicht, bei einem Hochsprungturnier ohne Stab, oder bei einem Autorennen ohne Auto antreten zu wollen. Diese panca sila sind:

- Kein Lebewesen bewußt zu verletzen
- Kein fremdes Gut mit diebischer Absicht sich anzueignen
- Kein Wesen des anderen Geschlechtes sexuell zu mißbrauchen bzw. Treue zu brechen

Keine Lüge bewußt zu formulieren

Keinen Alkohol oder andere den Geist trübende Mittel zu sich zu nehmen.

Nachdem der Adept nunmehr eine erste Grundlage für weitere Geistesentfaltung geschaffen hat, kann die eigentliche Meditationsübung beginnen. Wichtig ist an dieser Stelle zu bemerken, daß es unter den kommentariell aufgelisteten 40 Meditationsthemen immer einige gab, die ein Lehrer entsprechend dem Charakter seines jeweiligen Schülers auswählte. Obzwar einige behaupten, daß die Charaktertypen-Lehre Produkt der nachkanonischen Scholasten wäre, so sehen wir an vielen Stellen in den ältesten Teilen des Pali Kanons oftmals

6

den Buddha seine Schüler ganz unterschiedlich in Meditationstechniken unterrichten. Es muß eigentlich kaum einer weiteren Bemerkung bedürfen, ist doch gerade Geistesentfaltung eine höchst subjektive Sache, daß dementsprechend kompetente Lehrer ihre Schüler individuell unterrichteten. Dennoch etablierten sich im Laufe der 2000 jährigen Geschichte des Buddhismus unterschiedlichste „Standard“ Meditationsprogramme von deren Gemeinsamkeiten hier gesprochen werden sollen.

3. Die Bedeutung der Geistessammlung (samādhi)

In der klassischen Dreiteilung des Buddhistischen Erlösungsweges, den Buddha schon in seiner ersten Predigt in Benares umrissen hat, stößt man immer wieder auf die Abfolge **sīla** Tugend; **samādhi** geistige Sammlung; und **paññā** Weisheit, die letztendlich in der erlösenden Erkenntnis **anāraṃsa** mündet und die Befreiung die neue Wirklichkeit werden läßt.

Unter **sīla** sahen wir die **pañca sīla** als Fundament kennen. Was bedeutet **samādhi**? Was ist unter geistiger Sammlung zu verstehen?

Unter **samādhi** versteht der Theravada Buddhismus den Zustand geistiger Vertiefung. Hierbei werden in immer wiederkehrender Form acht Vertiefungszustände unterschieden. Sie bilden, um einen Vergleich zu liefern, den Bohrkopf des buddh. Erlösungsapparates und sind ein Kernpunkt buddh. Praxis. Leider wurden und werden sie sehr oft mißverstanden und ihre Wichtigkeit heruntergespielt. In einem ausdrucksstarken Text des Samyutta Nikaya jedoch lesen wir folgenden bedeutenden Ausspruch Buddhas: „**samāhito bhikkhave yathābhutam pajānāti**...“⁵ „...der geistig Gesammelte erkennt die Dinge der Wirklichkeit gemäß.“

Was wird da der Wirklichkeit gemäß erkannt? Das Dasein durchschaut und Nibbāna verwirklicht. Buddha spricht in solchen Fällen vom völligen Verstehen der vier edlen Wahrheiten. Mit anderen Worten: dem geistig Gesammelten wird die Verwirklichung des Nibbāna versprochen. Auch in einem anderen Text heißt es, daß es sich hierbei um eine ganz natürliche Sache handle „**dhammata esa bhikkhave**...“⁶ Angefangen vom Schritt der Reuelosigkeit eines Tugendhaften Lebens, den Grund für Sammlung bereitend, führt letzteres „notwendigerweise“ zur Erwachung (**bodhi**), wie Buddha das befreiende Aufwachen aus dem Weltentraum nennt. Auch der in allen vier Nikāyas des Pālikanon immer wiederkehrende

⁵ PTS, Sa-yutta-Nikaya, VI, S.414 f.

7

stereotype Ausdruck: „Wenn er so die sechs Sinnesgebiete der Wirklichkeit gemäß durchschaut (nämlich als entstehend und vergehend etc.) dann wird er überdrüssig

(nibbindati). Durch Überdruß entsteht Reizlosigkeit (nibbid viracchati). Durch Reizlosigkeit wird er befreit (viraga vimucchati)⁶, folgt diesen Überlegungen. Was sind nun diese acht Zustände? Wie wirken sie? Und wie werden sie erreicht? Folgende Überlegungen anhand eines Beispiels sollen diese Fragen klären helfen.

4. Erläuterung der acht jhāna

4.1 Zur Ausgangssituation

Ohne ein Meditationsobjekt zuhelfe zu nehmen, wird es nahezu unmöglich sein, diese eigentlich nur durch *eigene Erfahrung* erfassbaren Zuständen zu untersuchen.

Nehmen wir daher ein naheliegendes, weil berühmtes und leicht anschauliches Objekt: den Atem

Unter den 40 Meditationsthemen ist der Atem als Objekt *gerichteter* Konzentration deshalb als „klassisch“ einzustufen, weil er 1. das Thema war dessen sich Buddha selber bei seinen letztlich erfolgreichen Erlösungsbemühungen bediente, 2. weil es keine weiteren Hilfsmittel nötig macht und 3. bis auf den heutigen Tag unter praktizierenden Buddhisten ein beliebtes Meditationsobjekt darstellt.

Unsere Versuchsperson begibt sich für das Experiment an einen stillen Ort. Namentlich werden Wälder oder leere Räume genannt. Wichtig ist vor allem für den Beginner die umgebende Stille. Seine Konzentration ist noch schwach. Zu sehr ist sein Geist gewohnt von Sinneseindruck zu Sinneseindruck zu hetzen. Wenn er sich still niedersetzt, bleiben seine Gedanken nicht einen Moment ruhig. Er erinnert sich, hört ihn umgebende Geräusche oder beginnt seine Haltung zu ändern die ihm immer wieder unbequem wird. Für das System buddh. Geistesentfaltung die Grundsituation in der sich ein jedes Lebewesen befindet:

⁶ Angereichte Sammlung, Bd. V, S. 10

⁷ PTS, Samyutta-Nikaya, IV, S. 2 ff.

angezogen von angenehmen Sinneseindrücken, abgestoßen von unangenehmen, dem Wahn insofern verfallen, als daß es die Außenwelt für real wähnt und nicht als das, was sie wirklich ist: Projektion des Geistes, Konstrukt.

Das zwischen den Sinnen mit der Aufmerksamkeit Hin-und-Her-Schwirren werden wir nun in unserem Experiment einschränken: Die Versuchsperson erhält den Auftrag sich auf seinen Atemstrom zu konzentrieren und das Gefühl des die Nasenöffnung streifenden Luftzuges konzentriert zu verspüren. Mit jedem Einatmen soll es mental „ein“ denken und mit jedem Ausatmen „aus“. Ununterbrochen soll es nur an diese zwei Wörter denken und sie im langsamen Wechsel des Atemstroms wiederholen. Natürlich wird unserer Versuchsperson das am Anfang kaum gelingen. Zu sehr ist es das Streuen der Aufmerksamkeit im Alltagsleben gewohnt. Noch ist die Willenskraft der Einhaltung eines mentalen Entschlusses durch die erst kürzlich aufgenommene Übung in den 5 Tugendregeln zu schwach. Nach einigen Wochen jedoch wird sich die Versuchsperson in der Lage sehen, immer länger dem Atemstrom eine Minute oder länger ununterbrochen zu folgen.

4.2 jhāna-Erleben

Was geschieht? Ein erster Versenkungszustand kündigt sich an. Die buddhistische „Phänomenologie“ beschreibt ihn aus folgenden Bestandteilen zusammengesetzt:

vitakka „Gedanke“ und bezieht sich auf den zu repetierenden Gedanken, der zur Fixierung der Konzentration auf den Atem eingesetzt wurde. Bei manchen Meditationsthemen wo es kein äußeres physisches Objekt gibt, ist er der alleinige Konzentrationsgegenstand.

vicara „Kreisen“, „Wiederholen“, das rhythmische ununterbrochene Bewegungen (vi-cara), Wiederholen dieses Gedankens

pīti starkes Glücksgefühl

sukha tiefe Freude

ekaggatā „Ein-spitzig-keit“, mit anderen Worten: völlige Konzentration.

Der Übergang vom einfachen wiederholen des Gedankens „ein-aus“ zum plötzlich hereinbrechenden Glück- und Freude-Gefühl ist das erste Zeichen deutlichen Fortschritts. Wichtig ist, dass dieser erste Versenkungszustand (pathamajjhāna) sich auch gerade dadurch kennzeichnet, daß er sich als geistiger Zu-stand, d.h. als ein *Verweilen* in etwas auszeichnet.

9

Neben ihrer Wichtigkeit auf dem buddh. Erlösungsweg generell, hat man ihnen (den ersten vier jh na den Namen dittha-dhamma-sukha-vihāra gegeben, also die „glücklichen Verweilungszustände noch in diesem Leben“, die dasselbe nebst ihrer transzendentalen Bedeutung auch durch sich selbst bereichern mögen, wie einige Quellen, in denen Hausleute aus Buddhas Zeit zu Wort kommen, auch offen verlautbaren. Wie aber geht es weiter?

Nach weiteren Übungswochen, wenn unsere Versuchsperson ohne größere Schwierigkeiten diesen Zustand erreichen und die Konzentration noch stärker geworden ist, wird die wiederholende Tätigkeit dem Geist von selber zu schwer und der Übende „vergißt“ den Gedanken, ohne jedoch seine Konzentration einzubüßen. An Stelle des fein gewordenen Atems rückt das starke Glücksgefühl in den Mittelpunkt. Es allein füllt im 2. jh na den Geist des Meditierenden aus. vitakka und vic ra wurden hinfällig, doch die andere 3 Faktoren bleiben.

Insgesamt ein vom Groben zum Feinen Bewegen: Der Geist des Praktizierenden wird immer stiller. Brachte die Entlastung des Geistes vom Sog der vielen Eindrücke durch die vorgegebene Beschränkung auf *ein* Objekt eine Erleichterung, rückt jetzt diese freudige Erleichterung selber in den Mittelpunkt stiller Innenschau.

Im 3. jh na verstärkt sich diese Tendenz. Hier ent-lädt sich der Geist selbst des Glückes, das ihm mit der Dauer der Versenkung zu bewegt erscheint (!) und gibt sich nur noch der tiefen milderen Freude hin, die ihn durch und durch erfüllt.

Der letzte Schritt folgt dieser progressiven Reduktion von Geistesinhalten. Letztlich, im 4. jh na, kehrt völlige Stille im Geist ein. Zwar mögen Gedanken hin und wieder durch das Bewußtsein ziehen, doch haben sie absolut keine Kraft mehr das Bewußtsein zu fesseln und mit sich zu reißen. Ähnlich Geräusch und Gefühle. Unsere Versuchsperson befindet sich in einem *geistigen Schwebezustand*, einem *Verweilen (vihāra)* wie es die buddh. Terminologie treffend benennt. In diesem vierten Zustand herrscht nur noch upekkhā -ekaggatā = Konzentration die von unberührbarem stillen Gleichmut geprägt ist.

Und dieser Gleichmut ist es, den der Buddha unter den Erlösungshilfen an oberste Stelle stellt. *Er* ermöglicht die durchdringende Schau, die von der Scheinwelt den Schleier zu heben vermag. Aber auf was wird geschaut? Auf den Geist selber, plump formuliert. In dieser Sammlung geistiger Erkenntniskraft auf einen Punkt führt die Lupe buddh. Weltanschauung (*samma ditthi*) dazu, daß irgendwann die erlösende Einsicht sich einstellt. Um zu unserem obigen Beispiel zurückzukehren: In Zeitlupe können sich die einzelnen Sinneseindrücke jetzt nur noch

10

manifestieren: Die geballte Konzentration auf ein Objekt verlangsamt den Sinnesansturm dermaßen, daß die Vorstellung einer kompakten, kohärenten Welt (*ghanasanna*) in dieser abgelösten (*up – ekkhā*) Schau früher oder später zusammenbrechen muß.

Aber das ist nicht das einzige. Denn dieser vierte Zustand bildet auch den Ausgangspunkt für alle parapsychischen Kräfte (*abhi*) die auch der Buddhismus kennt und lehrt, wenn auch mit untergeordneter Bedeutung. Darauf wollen wir später noch zu sprechen kommen.

Doch ein drittes Faktum muß erwähnt werden. Anfangs sprachen wir von acht Zuständen, sind aber mit der Erkenntnis, daß der vierte Zustand uns schon in Nirvanas Nähe bringt, scheinbar zu einem natürlichen Abschluß gelangt:

4.3 Die vier *arupajjhāna*

Was hat es dann mit diesen 4 weiteren Zuständen auf sich?

Im Grunde ist es einfach. Alle weiteren Zustände sind nur „Variationen“ zum 4. jh na selber. Sie tragen alle vier denn auch nur die Faktoren *upekkh* und *ekaggat* . Das einzige was sie untereinander und vom 4. jh na unterscheidet ist, daß „abstrakte“ Vorstellungen, d.h. Gedanken als neue Objekte genommen werden. Und gerade hier treffen wir Siddhatthas Lehrer an. Offenbar schienen die ersten jh nas unbedeutend und wie so oft wurden (philosophische) Konzepte Fallstricke auf dem Weg zum eigentlichen Ziel. Im sogenannten 5. jh na schwebt der Geist „in“ der Vorstellung des „unendlichen Raumes“, im 6. im „unendlichen Bewußtsein“, im 7. im Nichtsheitsgebiet und im 8. in der Vorstellung von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung. Diese „Vorstellungen“, fern der physischen Welt und Verbunden mit starkem Maß an Konzentration, stellten für die Asketen zu Buddhas Zeit die absolute Spitze jeglicher Erfahrungsmöglichkeiten dar. Und so war es ja auch fast. Nur ließ es den jungen Siddhattha unbefriedigt, selbst nach solchen „extravaganten“ Fahrten der Versenkung unbefriedigt immer noch von weltlichem Unglück erschüttert werden zu können. Die Befreiung die er sich ersann durfte *keine* zeitliche sein: er suchte eine „ewige“ Befreiung, durch die man durch nichts mehr zu erschüttern war und wie eine Lotusblume aus dem Sumpf der Welt emporragen und *darüberstehen* konnte. Letztlich fand er, wie es die Suttas zu schildern wissen, diese Befreiung im Gleichmut, dem die 4. Vertiefung zum Durchbruch verhalf, verwirklicht.

5. Zur Bedeutung anderer Meditationsobjekte

Zurück zu den unterschiedlichen Meditationsobjekten. Unser Beispiel galt der bekannten Anapanasati Meditation. Doch ist sie nicht die einzige traditionsreiche Methode um die geistige Konzentration zu schärfen. Ein weiterer wichtiger Umstand neben der Stärkung geistiger Sammlung, gilt im System der buddhistischen Geistesentfaltung (bh van) dem Entwickeln gewisser geistiger Gegenpole um unliebsamer Regungen Herr zu werden und schließlich gänzlich zu überkommen. Die Ekelbetrachtung des Körpers (asubha-bh van) wurde unter anderem gezielt dafür eingesetzt, sinnliche Begierde zum Körper des anderen Geschlechtes zu reduzieren bzw. zu überkommen. Dazu heißt es im AN in einem Gleichnis⁹, daß ein Mönch der die konzentrierte Vorstellung der Unreinheit des eigenen Leibes entfaltet hat, vom Geschlechtsverkehr sich so abgewendet hat, wie eine Hahnenfeder ins Feuer gehalten, sich krümmt und vom Feuer wegwirbelt, ohne Hoffnung jemals wieder glattgerollt werden zu können.

In diesem Sinne stoßen wir bei den 40 traditionellen Themen der Theravada Meditation auf unterschiedlichste Bereiche, die auch von Buddhistischen Laien für ihr alltägliches Leben angewandt wurden, um gewisser unseliger Verhaltensweise ledig zu werden, bzw. andere gute Charaktereigenschaften sich anzugewöhnen.

In seiner umfassenden Darstellung listet der sinhalaische Kommentator Buddhaghosa diese 40 Objekte geistiger Schulung auf, und klassifiziert sie unter anderem je nachdem inwieweit sie der Erreichung der Vertiefungen (jh nas) dienlich sein können oder nur der Kontemplation, d.h. bewußten Verstärkung charakterlicher Qualitäten dienen.

Einige davon sollen im folgenden der Vollständigkeit halber kurz erwähnt werden:

Die erste große Gruppe bilden die „Kasi. “. Kasi. , ein umstrittenes Wort, war die (unter anderem auch schon vorbuddhistische) Bezeichnung für konkret physische Gegenstände zur Fokussierung der Aufmerksamkeit. Es werden Erd-, Feuer-, Wasser-, Windkasi. , Blau-, Gelb-, Weiß-, Rotkasi. , sowie Licht und Raumkasi. unterschieden. Allen ist gemein, daß

⁸ PTS, Samyutta-Nikaya, III., S. 138

⁹ Angereihete Sammlung, IV., S. 30

eine kreisrunde Fläche des besagten Objektes angefertigt und in der Meditationsübung angeschaut wird. Mental wird dabei ebenfalls wieder das Objekt benannt, also z.B. „blau, blau,...“ Irgendwann taucht dem Meditierenden selbst bei geschlossenen Augen das Bild deutlich im Geiste auf. Ab da konzentriert er sich nur noch auf dieses. Auch diese Kasi. meditation ermöglicht die Versenkung in oben besprochenen acht jh nas. Ihre Besonderheit liegt vor allem darin, das sie *die* Meditation zur Erlangung der „höheren Geisteskräfte“ (abhinna, oder was wir heute unter parapsychischen Kräften kennen) darstellt. Der Grund liegt in der gewonnenen Macht über die 4 Elemente und „Grundfarben“. Dadurch und durch die gebündelte geistige Kraft des Meditierenden soll sein Geist im Stande sein die äußere Materie gemäß seinem Willen zu verändern. Viele Geschichten und Erzählungen dazu lassen sich unter anderem in Buddhaghosas Visuddhimagga (Kap. XII) nachlesen.

Die 10 Betrachtungen bilden eine zweite große Gruppe. Darunter fallen viele Meditationsthemen, die wir uns eher als zur Kontemplation gedacht denken müssen. Buddhaghosa erwähnt auch, daß kaum eine von ihnen zu den jh nas führt. Dazu gehören: Betrachtung über den Erwachten (Buddhānussati) -> zur Stärkung des Vertrauens (saddha)

Betrachtung über die Lehre und die Gemeinschaft (Dhammanussati, Sanghanussati) aus denselben Gründen;

Kontemplation über Tugend (sīlanussati), Kontemplation über Freigebigkeit (cāganussati) eine Bedeutende Tugend für das buddh. Laienleben; Kontemplation über die Himmelswesen -> als Ansporn zu gutem Leben und zum „über das Dasein hinaus planen“;

Kontemplation über den Tod (mara. nussati) -> Eingedenksein der eigenen Vergänglichkeit vermeidet Trägheit und Zeitvergeudung, ... Kontemplation über den Frieden (upasam nussati) -> als Vorgeschmack auf Nibbāna.

Die vier göttlichen Verweilungszustände: Güte (Liebe zu allen Wesen, Freundschaft), Freude oder Mitfreude, Mitgefühl und Gleichmut.

Die ersten drei werden von einigen modernen Meditationslehrern auch als Variationen zum 3. jhāna verstanden. Eine durchaus interessante Hypothese, macht doch gerade das 3. jhāna „sukha“ tiefe emotionale Freude zu seiner Basis und könnte somit durchaus Grundlage für Gefühle wie Liebe, Mitfreude und Mitgefühl sein, die ja nacheinander betrachtet ebenfalls einen zunehmenden gleichmütigeren Charakter bekommen und somit in logischer Folge im 4. (und damit erneut: höchsten!) göttlichen Verweilungszustand, dem Gleichmut (siehe 4. jhāna!) enden.

13

Weiter muß bemerkt werden, daß die 4 göttlichen Verweilungszustände zusammen mit den 4 jhānas und 4 höheren jhānas eine Dreiheit bilden, denen das Attribut des Verweilens (vihāra) zuerkannt wird. Während man in den 4 jhānas „Das Glück noch auf Erden“ kostet, in den 4 höheren (arupa) jhānas in „friedvollem Verweilen (santavihāra) ruht, so bringen die 4 göttlichen Verweilungszustände einem brahmischen, göttliches Glück.

Für die Inder, für die das geistige Niveau beim Tode denn auch den Faktor darstellt, nachdem sich die Form der Wiedergeburt entscheidet, nimmt Meditation daher einen hohen Rang ein: Denn wie keine andere „Beschäftigung“ wird sie zum „Ticket“ für eine göttliche Welt. Denn obwohl schon tugendhaftes Leben einem himmlische Bereiche näher bringt, so sind gute Taten allein noch deshalb kein absoluter Bürge für ein besseres Dasein nach dem Tode, weil der unruhige unkontrollierte Geist im Moment des Ablebens ja unversehens in Wut oder Trauer geraten könnte. Das gute Tun wäre zwar nicht vergebens, doch die Früchte solcher Taten könnte eine Geburt in höllischen Welt kaum zum Genuß darbieten.

Darum finden wir in buddh. Schriften so oft den Appell an die liebe Laiengemeinde neben der Aufforderung zur Freigebigkeit und ethischen Tugendfülle auch regelmäßig den Geist zu schmieden und ihn auf eine „leichtere“, „stillere“ Ebene zu heben, wodurch einem selbst ein plötzlicher Tod relativ gewiß eine solch friedvollem Geist angemessene Wiedergeburt bescheren würde.

Der Mönch jedoch, der nicht eine bessere Wiedergeburt sondern die Verwirklichung Nibbāna noch in diesem seinem Leben anstrebt, schult sich seinerseits in diesen drei möglichen Formen geistiger Vertiefung und nimmt den Gleichmut als Ausgangspunkt für die Durchschauung des samsarischen Daseinstraumes. Wie der Fall sich darstellen mag: alle 3 Arten der vihāra stehen im Kern buddh. Meditation gemäß den Vorstellungen des Theravāda.

6. Die höheren Geisteskräfte

Nur noch als eine Art Nachtrag seien hier kurz die höheren Geisteskräfte angerissen. Die stellen sich nämlich gemäß der Überlieferung so dar:

1. Das himmlische Auge („Clairvoyance“). Speziell durch die Entfaltung des Licht bzw. Weißkasinās und dessen Meisterschaft im 4. jhāna, soll es der Meditierende über die Fähigkeit verfügen über weite Distanzen hinweg sehen zu können. Wie? Nachdem er in

14
das 4. jhāna eingetreten ist, fast er ganz intensiv den Wunsch (-> Karma!) an einen gewissen Ort (Erde, Himmel, Hölle etc.) schauen zu wollen. Dabei kann es sich um Schauplätze oder Menschen handeln, je nachdem, was er in seinem Wunsch formuliert hat. Dann tritt er sofort wieder in das durch den Wunschbefehl kurzzeitig unterbrochene 4. jhāna und wartet bis sich der Effekt von selber einstellt. Meistens wird dieser „höheren Kraft“ die durch die „Bündelung des 4. jhāna Brennglases“ und dem entsprechenden „Glas“ (hier: Licht) eingeschaltet wurde, eine Zeitspanne mitgegeben, um durch eine zeitliche Determination die Kraft noch stärker zu fokussieren: Ein enormer andauernder geistiger Druck auf einem kleinen Punkt. Für Geschichten zu diesen „Wunderkräften“ sei wieder auf Kap. XII des Visuddhimagga verwiesen.

2. Ähnlich zu denken ist die „Erweckung“ des „himmlischen Gehörs“: Hier kann über weite Räume hinweg gehört werden ohne sich zu bewegen. Als Objekt dient das Windkasi. .

3. Durchschauung der Herzen anderer (Telepathie). Verbindung mit dem Geist anderer. Da jeder unterschiedlichste Assoziationen hat, empfiehlt Visuddhimagga die Einschätzung des anderen Menschen nach den „Farben seiner Aura“ und liefert dafür ein nach kommentarieller Art bis ins letzte Detail durchbehandeltes Farbsystem.

4. Erinnerungen an frühere Leben: Oftmals mit Blaukasi. , kann jedoch nach Lehrreden auch mit jedem anderen zum 4. jhāna führenden Meditationsobjekt erreicht werden. Auch hier wieder ist der geistige Befehl (die Autosuggestion) das Entscheidende.

5. Zuletzt noch, nach Beherrschung und Meisterung der 4 Elementkasinās die Fähigkeit zur Psychokinese in allen ihren Formen: Anfangen von Levitation über das Eintauchen in Erde und Schlüpfen durch Wände: Nur die Grenzen der Phantasie bilden hier die Grenzen.

Abschließend zu den abhi möchte ich jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, daß diese unterschiedlichen magischen Kräfte im Theravada Buddhismus nie das Heilsziel Nibbana verdrängten, wenn sie auf der anderen Seite jedoch auch für viele großen Anreiz boten sich intensiver mit buddh. Meditation, genauer samath oder sam dhi-Meditation zu befassen.

Und damit sind wir auch schon bei unserem zweiten großen Zweig traditioneller Meditationspraxis innerhalb des Theravada angelangt.

Nun mag man Fragen: Was fehlt denn noch? Wir sind doch über sila und samadhi schon längst zu panna und damit Nibbana gestoßen, haben nebenbei sogar noch die magischen Kräfte kennengelernt. Samath Meditation hat all das beschert, wozu also noch vipassana?

15

Hier ist, wie so oft in der Geschichte des Buddhismus, ein Begriff der alten Pali Texte aus dem organischen Zusammenhang im Laufe der Jahrhunderte herausgelöst worden und hat sich verselbstständigt. Anfangs dürfen wir vipassana nur als Ausdruck für den letzten Teil sehen, der nach erreichtem vierten jhāna im Meditierenden vor sich geht. Beziehungsweise müssen wir uns vorstellen, das Buddha als erfahrener Unterweiser einigen seiner Mönche, in samatha weit Fortgeschrittenen, ohne Umschweife direkt mit

dem illusionären Charakter der Welt als Meditationsobjekt konfrontierte, mit dem Vorwissen, daß sie während einer solchen Kontemplation nach einiger Zeit von selbst in den Zustand eines 4. jhanas kämen und somit zum gleichen Endergebnis: sozusagen zum gleich konstituierten Erlösungsmoment von der anderen Seite: Wir brauchen A und B um eine Aufgabe zu lösen. Einer nimmt zuerst A und dann B; während ein anderer mit B beginnt und dann zu A übergeht: beide kulminieren aber im selben Endzustand: cetovimutti (Befreiung durch Gemüts[ruhe]) und panna vimutti (Befreiung durch Weisheit) deuten auf charakterliche Tendenzen hin, keine der beiden ist aber „besser“.

Als der Ausdruck jedoch losgelöst worden war, und durch die abgerissene praktische Meditationsunterweisung jh nas mit hinduistischer Praxis gleichgesetzt worden waren, versuchte man dem engen Begriff vi – passana („an – sehen“, also synonym für up – ekkh = darauf – Schauen) mit einer eigenen Geschichte zu beleben und sorgte für Verwirrungen, die bis auf den heutigen Tag die Meditationslehrer des Theravada in zwei Lager (zumindest was die Theorie angeht) spaltet.

7. Theravada-Meditationsbewegungen der Moderne

Hierbei will ich mich nur auf Sri Lanka, und auch das in nicht mehr als einer kurzen Aufzählung, beschränken:

Große Bedeutung darf man den überall im Land vertretenen burmesischen Vipassan - Centres beimessen, die maßgeblich daran beteiligt waren die Meditationseuphorie wie wir sie in Myanmar finden, unter den sinhalesischen Laienbuddhisten auszuweiten. Allerdings mit weit weniger Erfolg als das in Burma der Fall war. Einige eminente sinhalesische Mönchsältere übten Kritik an der Nur-Vipassan Haltung der burmesischen Zentren und sorgten für Verunsicherung und Skepsis. Leider muß auch erwähnt werden, daß die Qualität dieser Zentren im Laufe der letzten zehn Jahre sich drastisch verschlechtert hat. Das betrifft nicht

16

nur die zwei größten Zentren, das International Lanka Vipassan Centre in Colombo unter der Leitung des ehrw. Pemasiri und das International Vipassan Meditation Centre in Kanduboda unter der Leitung des ehrw. Madawala Upali (die beide durch unterschiedliche Lehr-Auffassungen die gesamte burmesische Vipassan Ordensgruppe (das „Shweyin“ Nikaya in zwei Lager spalteten) sondern auch viele deren über das ganze Land verstreuten Zweigklöster (wie zB. das in einem Vorort Gampahas) In dieser Tradition erschienen zahlreiche Bücher zur Meditation. Wichtigste Persönlichkeit und Autor zahlloser Bücher ist der vor ein paar Jahren verstorbene R.ruk n. Chand nanda Mah thera

Im Bereich von samath Meditation allerdings tut sich in Sri Lanka weit aus mehr:

Hier gibt es einige „sektenähnliche“ monastische Gruppen und Laienbewegungen, wovon der ehrwürdige Amatagavesi, der sich auch in anderen südostasiat. Ländern großer Beliebtheit erfreut (vor allem Singapur, eine der größten Geldquellen sinhalesischer buddh. Meditationsbewegungen) und durch ein völlig neu-konzipiertes Meditationssystem, daß sehr kompliziert und relativ unangelehnt am P Rikanon sein soll, herausfällt.

Nur noch einen guten Namen bewahrt die vor ein paar Jahrzehnten noch so rühmlich im Buch „Forest Monks Of Sri Lanka“ dargestellte Sri Kalyani Samsthava, eine

Gemeinschaft von Waldklöstern, deren Verbund auf rund 250 geschätzt wird. Die vor allem durch die Tempelmönche der Städte in den Orden getragenen zum Teil erschreckenden Verfallserscheinungen (Geld und Gut Ansammlung, politische Aktivität, sexuelle Verfehlungen) verbreiten sich rasch unter dem sinhalesischen Sangha. Obwohl solche Tendenzen immer wieder Gegenreformen auslösen und lösen, bringt der Konsens der breiten Bevölkerung, die diese Entwicklung zwar besorgt verfolgt aber kein Interesse daran hat einzugreifen (aufgrund möglichen schlechten Karmas das daraus entstehen könnte – so die Propaganda einiger „moderner“ Mönche), diese schnell zu einem Halt. Auch aggressive Laienorganisationen wie die Vinaya-Wardhana verstärken eher das Mißtrauen an Reformversuchen von Laienseite, auf die man aber, früher oder später, nicht verzichten wird können.

Zu einer solchen kleinen Reformgruppe innerhalb des Waldmönchsanghas kann die strikte Mönchsgemeinde um den ehrwürdigen Nyanananda zu Mitirigala, die jedoch wiederum nur allzu oft sektenähnlichen Charakter tragen und bei denen es von angeblichen Arahats und Medien wimmelt.. momentan jedenfalls eine für am meisten Aufsehen erregendste Gruppen .

17

Versteut können wir dann noch in Sri Lankas Wäldern, asketische meditative Mönche vorfinden: Vor allem wer in der Nähe des Adams-Peak ist sollte wissen, daß wir hier einen der beliebtesten Nationalparks meditativer Mönche haben. Er löste damit den Yala Nationalpark ab, der durch die kriegerischen Auseinandersetzungen mit der LLTE die Versorgungsgrundlage der Mönche durch verängstigte und in Folge abgewanderte Laien nicht mehr gewähren kann.

Als ein inselweit bekannter und geschätzter Meditationslehrer sei noch zuallerletzt der in Kalutara lehrende „Mr. Ananda de Silva“ genannt, Schüler des in den 50ern zu solcher Berühmtheit gelangten allerdings leider schon verstorbenen Sri Matara Nánarama Mahathera (auf den sich nahezu alle heutigen Meditationsmeister berufen). Herr de Silva konnte mit seinem auf Liebende Güte hin ausgerichteten Systems große Schichten der Bevölkerung zum regelmäßigen Meditieren bewegen.

Literaturverzeichnis

Oldenberg, H.: Buddha. Sein Leben, Seine Lehre, Seine Gemeinde. 13. Aufl., Stuttgart o.J.

Feer, L. M. (ed.): Samyutta-Nikaya. The Pali Text Society, 1. Aufl., 1894 London

Neumann, K. E.: Der Wahrheitpfad. 2. Aufl., 1921 München

Die Reden Gotamo Buddhos aus der mittleren Sammlung.,

2. Aufl., 1922 München

Carrithers, M.: Forest Monks Of Sri Lanka. 1. Aufl., 1983 Oxford

Nyanaponika, B.: Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung.

4. Aufl., Freiburg i. Br.

Der Weg zur Reinheit. Visuddhimagga. 5. Aufl., Konstanz