

---

# DIE 4 SCHÜTZENDEN MEDITATIONEN

*Catu arakkhana bhavana*

---



Nur zur freien Verteilung/© 98-04

The Austrian Bhikkhusangha  
Sumangalarama  
Vilekumbura  
11742 Meetirigala  
SRILANKA

---

ODER:  
**DIE 4 KAMMATTHANA**



*Eine praktische Meditationsanleitung  
nach der uralten Tradition der Heiligen  
in der Lehrüberlieferung des Theravada.*

---



---

„Mögen alle Wesen wohlauf und glücklich sein, und den  
Frieden des Nibbana verwirklichen!“

- ein Mönch -

*Weit wandert, einsam schweift es hin,  
das Körperlose, Innerste,  
das Herz - wer das bezwingen kann,  
entkommt aus diesem Todesreich.*

(Dhammapada 37; nach KEN)

---

jeden Schrittes. Nicht zu schnell gehen, aber auch nicht zu langsam! Rund 20 Schritte in eine Richtung sind genug. Drehen Sie sich nicht gleich um! Am Ende der 20 Schritte angelangt, bleiben Sie stehen, immer noch das Wort im Geiste wiederholend, beginnen Sie wieder zurückzugehen, bei jedem Schritt eine Wiederholung des Meditationswortes.

---

## FRAGEN & ANTWORTEN

Falls Sie weitere Fragen über Details haben oder über Probleme bzw. Erfahrungen Ihrer Meditation Nachfragen möchten, können Sie sich an folgende Adresse wenden:

THE AUSTRIAN BHIKKHUSANGHA  
SUMANGALARAMA  
VILEKUMBURA  
11742 MEETIRIGALA  
SRI LANKA

---

☸ Ganz ausgezeichnet eignen sich alle vier Kammatthana als Meditationsobjekte für den *ALLTAG*. Viele Leute, die nicht wissen wie Sie die vielen Stunden ihres Alltages in ein meditatives Leben integrieren können, werden durch diese 4 Kammatthana eine immense Bereicherung erfahren. Nahezu jede noch so kleine Tätigkeit kann hiermit zur Meditation werden! Für den Alltag wählen Sie bitte jenes Kammatthana, bei dem Sie das Gefühl haben, daß Ihr Geist am schnellsten, leichtesten zur Ruhe kommt.

Bis zum Ende des vierwöchigen Programmes bleiben Sie einmal bei mettanussati als alltägliches Kammatthana. Am Ende der vier Wochen, nachdem Sie für jedes Kammatthana ein Gefühl bekommen haben, entscheiden Sie sich für jenes, das Sie am ehesten zur Ruhe kommen läßt und bei dem Sie am leichtesten Ihren Geist sammeln können.

☸ Sollten während der Meditation irgendwelche (ungewohnten) Bilder, wie z.B. Buddhastatuen oder Knochenskelette, Visionen oder Farben auftauchen, betrachten Sie das bitte nicht als Fortschritt! Ebenso aber nicht als Grund zur Unruhe! Ihre Aufgabe hierbei lautet schlicht und einfach:

EGAL WAS in Ihrem Geist auftaucht, nicht beachten, nicht verfolgen, sondern unverzüglich den Geist wieder auf das Meditationsobjekt richten.

☸ Falls Ihnen einmal ein Wochenende oder mehrere Stunden der Meditation zur Verfügung stehen, sollten oder können Sie die Sitzmeditation mit Gehmeditation abwechseln:

Beim Gehmeditieren nehmen Sie Ihr Alltags-Meditationsobjekt und verbinden das geistige Wiederholen des Wortes mit dem Setzen eines




---

#### INHALT:

<b>1</b>	<b>Einleitend...</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Zu den 4 schützenden Meditationen</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Der Meditationsablauf</b>	<b>8</b>
<b>3.1</b>	<b>Vorspann</b>	<b>8</b>
<b>3.2</b>	<b>Die Mediation</b>	<b>12</b>
	<b>Nachbemerkung</b>	<b>17</b>
	<b>Fragen &amp; Antworten</b>	<b>19</b>

---

## 1 EINLEITEND ...



Die buddhistische Meditation gliedert sich in zwei große Hauptrichtungen:

Geistesruhe-Meditation (samatha)

und

Einsichts-Meditation (vipassana).

Ziel der Geistesruhe-Meditation ist es, den Geist des Meditierenden, mittels der Konzentration auf ein Objekt, in einen vertieften Zustand zu bringen.

Man unterscheidet hier 8 vertiefte Zustände des Geistes – die sogenannten Vertiefungen (jhana). Die ersten 4 Vertiefungen wurden vom Buddha als „glückliche Verweilungszustände noch in diesem Leben“ bezeichnet. Das 4. jhana stellt die „Krone“ der Vertiefungen dar. Als eine Erweiterung des 4. jhanas gelten die sogenannten 4 arupa-jjhanas (unkörperliche Vertiefungen).

Alle diese 8 Vertiefungen gehören dem samsara, dem Kreislauf der Wiedergeburten, an. Das heißt: Keine Erlangung irgendeines dieser auch noch so beglückenden Konzentrationszustände beendet das samsarische Leiden. Das Gefallen finden an und das häufige Entfalten eines dieser jhanas, führt zur Wiedergeburt in gewissen himmlischen Daseinsebenen mit extrem langer Lebensspanne (z.B.: beim 8. jhana bis zu 84.000 kalpas [ Weltzeitalter]).

Als Meditationsobjekt nehmen Sie bitte entweder:

„Leben ist unsicher“ bzw. Pali: „jivitam aniyatam“

(sprich: dschiwi-tang anija-tang)

oder

„Tod ist sicher“ bzw. Pali: „maranam niyatam“

(sprich: marenang niyatang)

Wiederholen Sie nach gleichem, oben beschriebenen, Schema während der 5 Minuten den gewählten Begriff (z.B.: „Tod ist sicher, Tod ist sicher, Tod ist sicher, ...“).

### Nachbemerkung

❁ Die Steigerung der Meditationsdauer in 5 Minuten Intervallen gilt vor allem für diejenigen, die längere Sitzzeiten nicht gewohnt sind. Falls Sie z.B. eine Stunde zu sitzen pflegen, können Sie anstelle der jeweiligen 5 Minuten, 15 Minuten setzen, und von anfänglichen 15 Minuten in der ersten Woche, über 30 Minuten in der zweiten (metta & buddhanussati), gelangen Sie zu einer Stunde in der vierten Woche. Bzw. bei insgesamt 40 Minuten beispielsweise 10 Minuten pro Meditation (etc.).

Je länger sich Ihre kontinuierliche Sitzdauer gestaltet, in welcher Sie die Sitzhaltung bitte nicht ändern, desto mehr Einsichten erlangen Sie über die wahre Natur Ihres Geistes & Körpers!

„Knochen“ als Meditationsobjekt empfohlen. Das entsprechende alternative Paliwort wäre *atthi* (sprich: *atti*).

Wie gehabt, konzentrieren Sie sich im Sitzen für 5 Minuten auf das wiederholende, ununterbrochene Denken dieses einen Wortes: „Knochen, Knochen, Knochen,...“ Sobald Sie bemerken, daß Ihr Geist abgeschweift ist, richten Sie ihn augenblicklich erneut auf das Wiederholen des Meditationsobjektes: „Knochen, Knochen, Knochen,...“.

### *DIE VIERTE WOCHE*

In der vierten Woche fügen Sie zu den ersten drei Meditationen im Sitzen noch die Meditation über den Tod (*marananussati*) hinzu. Vergessen Sie nicht, vor jedem Meditationsobjekt die 5 Minuten zu determinieren!

Die Meditation über den Tod ist ein vortreffliches Mittel, um aus der Illusion eines trägen Lebens zu erwachen: Das Leben als das zu sehen, was es ist (nämlich völlig unberechenbar) kann in einem viel Ergriffenheit erzeugen, den Pfad Buddhas mit mehr Interesse und Eifer zu beschreiten und die kostbare Lebenszeit so gut als möglich mit heilsamen Tun und Läutern des eigenen Geistes zu erfüllen.

Außerdem hilft diese Meditation auch dabei, über alle Kleinigkeiten des Lebens hinaus größeren Gleichmut und Ausgeglichenheit entfalten zu können, anstelle sich in belanglosen Dingen zu verlieren und seine Zeit damit zu vertun.

Buddha Gotama, der vor seiner völligen Erwachung (*bodhi*) alle 8 Vertiefungen gemeistert hatte, war sich dieser Tatsache bewußt und suchte nach einer Methode, den Geist von den samsarischen Banden loszulösen. Dabei entwickelte er das, was wir heute als Einsichtsmeditation (*vipassana*) bezeichnen.

Die 8 *jhanas* sind (wenn auch unter anderem Namen) in vielen Religionen, Überlieferungen, etc., anzutreffen. Einsichtsmeditation (*vipassana*) existiert allerdings nur in der buddhistischen Lehre, dem Dhamma.

In der Vipassana-Meditation wird in einem speziellen Meditationsystem (das ohne Lehrer nicht geübt werden sollte) der geistige Faktor der „gründlichen Aufmerksamkeit“ (*yoniso manasikara*) dazu verwendet, die Funktionsweise der 6 Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Denken) in direkter persönlicher Erfahrung ihrer wahrheitsgemäßen Natur nach, zu durchschauen.

Durch das direkte Erleben von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ich (bzw.: Entstehen-Vergehen, Mangel, Unkontrollierbarkeit) löst sich der Geist von der samsarischen Illusion los. Dieser Prozeß verläuft in 8 Schritten, den sogenannten „*Vipassana-ñānas*“, Einsichtswissen. Gipfel dieses intensiven Einsichtsprozesses stellt die Realisation, tatsächliche individuelle Erfahrung von *nibbana*, dem Ziel der buddhistischen Lehre, dar. Diese Realisation erfolgt in 4 Graden: Vom Stromeintritt über Einmalwiederkehr und Nichtwiederkehr zur Arahatschaft, die das völlige Erlöstsein vom Wiedergeburtenskreislauf darstellt.

## 2 ZU DEN 4 SCHÜTZENDEN MEDITATIONEN...



Als Grundlage eines jeden meditativen Lebens und als beste Schulung für sowohl Geistesruhe als auch Einsichtsmeditation, haben sich seit alters her diese 4 Meditationsthemen bewährt:

- Meditation über den Erwachten (Buddhanussati)
- Meditation über die Liebende Güte (Mettanussati)
- Meditation über die Unreinheit des Körpers (Asubhanussati)
- Meditation über den Tod (Marananussati).

Die klösterliche Tradition des Theravada hatte das Wissen vom Üben und Anwenden dieser 4 so hilfreichen Meditationsobjekte (Kammatthana) über die Jahrhunderte hinweg bewahrt und weitergegeben.

Angesichts des mangelnden Interesses an der Meditationspraxis, am tatsächlichen Beschreiten des Weges, der von Buddha so klar aufgezeigt worden war, ist allerdings die Kunst der richtigen erfolgreichenden Ausübung der 4 Kammatthana, sowie das Wissen von ihren Segnungen, bereits vielerorts verlorengegangen. Zur erneuten Belebung dieser Meditationstechnik dient vorliegende Broschüre.

Nachdem Sie eines dieser 9 Attribute gewählt haben, gehen Sie genauso wie bei dem ersten Meditationsobjekt vor:

Mental wiederholen Sie z.B.: „araham, araham, araham,...“ ohne über die Bedeutung des Wortes zu grübeln. Achtung: Jeder andere Gedanke, den Sie denken, zeigt, daß Sie bereits von Ihrem Objekt abgeschweift sind. Sobald das passiert ist, und es wird oft passieren, richten Sie Ihren Geist sofort wieder auf das monotone Wiederholen des Meditationsobjektes (also das gewählte Wort) und fahren Sie damit solange fort, bis Sie erneut denken, daß 5 Minuten um sind.

Sollte ein Blick auf die Uhr zeigen, daß Sie jetzt insgesamt erst 9 Minuten (5 Minuten metta und 4 Minuten buddhanussati) verstrichen sind, bleiben Sie bitte noch solange sitzen bis auch die zweiten 5 Minuten um sind (also 10 Minuten gesamt) und stehen Sie dann auf. Dies dient wieder zum Training der Genauigkeit des Zeitfestlegens!

### *DIE DRITTE WOCHE*

In der dritten Woche meditieren Sie zu mettanussati (5 Minuten) und buddhanussati (5 Minuten) nun auch über die Unreinheit des Körpers (asubhanussati) für weitere 5 Minuten. Mettanussati versetzt Sie in die Lage, immer eher Ihren in Zorn oder Ärger geratenen Geist durch den Gedanken der Liebenden Güte mit Güte zu füllen. Buddhanussati zapft den Vertrauensquell aus den tiefen Ihres Unterbewußtseins an und verleiht dadurch Kraft (Vertrauen führt zu Kraft, siehe „die 5 Fähigkeiten“). Die folgende Meditation asubhanussati hilft dabei, über die Körperillusion hinwegzukommen und auftretendes heftiges Verlangen oder Begehren im Laufe der Zeit immer schneller in den Griff zu bekommen.

Von den 32 Merkmalen der Unreinheit des Körpers, wurde stets

## DIE ZWEITE WOCHE

Nach Ablauf der ersten Woche (bzw. des ersten Monats) meditieren Sie Buddhanussati, d.h. nachdem Sie den Vorspann beendet haben und auf die oben beschriebene Weise mettanussati 5 Minuten lang geübt haben, legen Sie, immer noch mit geschlossenen Augen verweilend, einen zweiten Zeitentschluß fest:

„Möge ich jetzt noch 5 Minuten Buddhanussanti üben“

Und zwar folgendermaßen:

Von den folgenden 9 Attributen eines Erwachten (Buddhas) die in den Lehrreden überliefert sind, wählen Sie dasjenige Paliwort aus, das Sie am meisten anspricht. Das finden Sie heraus, indem Sie langsam jedes Wort laut aussprechen und dabei auf den Klang (bei geschlossenen Augen) hören. Gehen Sie alle 9 Attribute wieder und wieder durch, bis Sie dasjenige gefunden haben, dessen Klang Ihnen nach mehrmaligem Vorsprechen am meisten gefällt.

Es folgen die 9 Attribute:

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1) Bhagava                       | (sprich: bbagewaa)               |
| 2) Araham                        | (sprich: arahang)                |
| 3) Samma-sambuddho               | (sprich: sammaa sambuddho)       |
| 4) Vijja-carana-sampanno         | (vidschaa tscharene sampanno)    |
| 5) Sugato                        | (sprich: sugato)                 |
| 6) Lokavidu                      | (sprich: lokeviduu)              |
| 7) Anuttaro purisa-damma-sarathi | (anuttero purise damme saaratii) |
| 8) Sattha devamanussanam         | (sattaa dewe - manussaanang)     |
| 9) Buddhho                       | (sprich: buddho)                 |

Ziel der 4 Kammatthana Meditationen, bzw. 4 schützenden Meditationen, ist es:

- ❁ den unruhigen Geist zu zähmen und zu sammeln
- ❁ gezielt gegen unheilsame geistige Eigenschaften wie Gier, Haß, Trägheit und Mangel an Vertrauen vorzugehen
- ❁ erste Einsichten in die Funktionsweise des Geistes zu erlangen
- ❁ den Geist auf Geistesruhe, bzw. vor allem auf Ein-sichtsmeditation vorzubereiten



### 3 DER MEDITATIONSABLAUF

#### 3.1 VORSPANN

Keine Meditationssitzung sollte ohne einen Vorspann (pubbakicca) beginnen! Der Geist des Meditierenden muß langsam aus dem weltlichem Trubel in die andächtige Stille der Meditation geführt werden, wenn man hofft, handfeste Ergebnisse zu erzielen.

ORT: Im Sitzen am besten vor einer Buddha-  
statue/-bild, Altar, o.a.  
TAGESZEIT: beliebig

- A.) Entzünden eines Räucherstäbchens o.a.  
**Darbringung** von Wasser (in einem Schälchen) oder von Blumen/Blüten/Räucherstäbchens vor einer Buddhastatue/-bild.
- Jedesmal, gleichzeitig mit der äußeren Handlung des Darbringens, im Inneren einen vertrauensvollen Geist entstehen lassen, indem man denkt: „Mit diesem Räucherstäbchen (etc.) will ich die unermeßlichen Tugenden des Erwachten verehren“.
- Wenn dies dem westlichen Geist auch etwas befremdlich erscheinen mag, erzeugt es doch die für die Meditation unabdingbare geistige Haltung des Vertrauens in den Lehrer (Buddha).
- B.) Darauf: **Verbeugen** und gleichzeitig denken (oder rezitieren): „Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa“ 3mal;

sondern einfach nur im Geiste wiederholen: metta, metta,...

Mit der Zeit wird Ihr Geist immer seltener vom Konzentrationsgegenstand, dem Wort, dem einen Gedanken, abschweifen. Das ist das Entfalten von Einspitzigkeit bei einem Meditationsobjekt. Das nennt man das Sammeln des Geistes. Wirkliche Meditation hat nichts mit dem ziellos umherwandernden und abschweifenden, sich in Gedankenmeeren ertränkenden, Geist zu tun! Herumdenken und meditieren sind zweierlei!

Versuchen Sie also während der 5 Minuten solange als möglich, mit möglichst keiner Unterbrechung durch andere Gedanken, Schmerzen, Geräusche etc., den Geist beim steten Wiederholen des Wortes (zB.: „metta“) zu halten. Am Ende der Sitzmeditation verbeugen Sie sich. Stehen Sie ruhig, nicht hastig, auf.

Versuchen Sie auch im ALLTAG von 0 bis 24 Uhr Ihren Geist, während Sie Dinge des alltäglichen Lebens verrichten, bei diesem Wort, dem Konzentrationsgegenstand, verweilen zu lassen (bei offenen Augen!). Z.B.: beim Aufstehen: „metta, metta, metta,...“ oder beim Waschen, beim Zähneputzen, beim Anziehen („metta, metta, metta,...“), beim Einkaufen, beim Kochen, beim Aufräumen, beim Spaziergehen oder beim Einschlafen: „metta, metta, metta,...“ Um nur ein paar Tätigkeiten, die Sie auf diese Weise ebenfalls zur Meditation werden lassen können, beim Namen zu nennen! Meditation ist mehr als ein Hobby!

Damit Meditation sie wirklich dahin bringt, wo Sie hinwollen – zum inneren Frieden und zur Einsicht – müssen Sie lernen, rund um die Uhr zu meditieren; d.h. Ihren Geist verstehen zu lernen. Sie werden sehen wie schnell diese Meditationsmethode Ihnen

- > einen ruhigen, konzentrierten Geist;
- > eine größere Güte zu allen Lebewesen;
- > eine anfängliche Einsicht in die Wunderwelt Ihres Geistes verschafft.

## 3.2 DIE MEDITATION

Sie sollten nicht sofort mit allen 4 Meditationen beginnen. Am besten folgen Sie dem folgenden 4-wöchigen Programm.

Wenn Sie 2 bis 3mal am Tag 5 bis 10 Minuten Zeit haben, üben Sie die 4 Meditationen jeweils eine Woche. Wenn Sie weniger Zeit haben jeweils ruhig einen Monat.

### *DIE ERSTE WOCHE*

Nach beenden des Vorspannes, der einige Minuten in Anspruch genommen hat, beginnen Sie nun mit der eigentlichen Meditation.

**Denken** Sie sich, bei geschlossenen Augen, **eines** der folgenden Wörter: „metta“ oder „liebende Güte“ oder „sukhi hotu“ oder „Glück“

Haben Sie eines dieser Wörter gewählt – jenes das *Sie* am besten mit dem Begriff der allumfassenden, unbegrenzten Liebe (metta) verbinden – denken Sie es während der gesamten Zeitspanne ihrer Sitzmeditation, möglichst ohne Unterbrechung, z.B.: „metta, metta, metta,...“ ruhig, konzentriert, gleich einem Mantra - allerdings mit voller Aufmerksamkeit.

Sobald irgendein anderer Gedanke, irgendeine Erinnerung (sei sie noch so reizend, faszinierend oder wichtig) auftaucht, lenken Sie sofort Ihren Geist wieder zurück auf das Wiederholen des Meditationswortes: metta, metta, metta,... Sie sollten nicht über die Bedeutung des Wortes nachdenken, noch brauchen Sie es laut aussprechen,

oder zu Deutsch: „Verehrung sei Ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Auferwachten“

Sowie:

Buddham saranam gacchami  
Dhammam saranam gacchami  
Sangham saranam gacchami

(Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha)  
(Ich nehme meine Zuflucht zum Dhamma)  
(Ich nehme meine Zuflucht zum Sangha)

Dutiyampi Buddham saranam gacchami  
Dutiyampi Dhammam saranam gacchami  
Dutiyampi Sangham saranam gacchami

(Zum zweiten Mal nehme ich ...)  
(Zum zweiten Mal nehme ich ...)  
(Zum zweiten Mal nehme ich ...)

Tatiyampi Buddham saranam gacchami  
Tatiyampi Dhammam saranam gacchami  
Tatiyampi Sangham saranam gacchami

(Zum dritten Mal nehme ich ...)  
(Zum dritten Mal nehme ich ...)  
(Zum dritten Mal nehme ich ...)

- C.) Danach **setzen** Sie sich auf den Boden, ohne Polster (Meditation heißt, die wahre Natur von Körper und Geist kennenlernen zu wollen – also sind auch Schmerzen und Unbequemlichkeit große Lehrmeister), aufrecht, entspannt, Hände im Schoß, Augen geschlossen.
- D.) Um etwaige, den Meditationsverlauf behindernde, karmische Auswirkungen (kammavipakas) von unheilsamen Taten aus früheren Leben/Zeiten, die sich im Körper und Geist auf unterschiedlichste Weise manifestieren können, zu neutralisieren, ist es von ungemeiner Wichtigkeit als nächstes alle lebenden Wesen um **Verzeihung** zu bitten:

„Mögen mir alle Buddhas, Paccekabuddhas, Arahats, heilige Jünger, sowie alle anderen Wesen, denen ich jemals im samsara durch Körper, Sprache oder Geist Schaden zugefügt haben sollte, verzeihen.“

- E.) Danach folgt eine Reflektion über die **Tugendregeln**, die als buddhistischer Laie eingehalten werden. Also die 5 Tugendregeln (sila), die 8 oder die 10. Das Halten und Schützen einer jeder Tugendregel gilt es mittels eines festen Entschlusses vorzunehmen:

„Habe ich seit der letzten Sitzmeditation das 1. sila gebrochen?...

Ich werde mich bemühen das 1. Sila nicht zu brechen.“

„Habe ich seit der letzten Sitzmeditation das 2. Sila gebrochen...“

usw.\*

Meditation ohne Tugend ist wie ein Baum ohne Wurzeln:

Ein Wachstum zu erwarten wäre töricht!

- F.) **Zeitfestlegung:** am Ende des Vorspannes legen Sie die Gesamtdauer der Meditation fest, z.B.:

„Ich werde jetzt 5 Minuten meditieren.“

Wenn Sie denken, daß 5 Minuten vergangen sind, werfen Sie einen Blick auf die Uhr. Sollten 4 Minuten vergangen sein, so bleiben Sie bitte mit offenen Augen noch sitzen, bis die 5 Minuten völlig abgelaufen sind. Auf diese Weise lernt der Geist nach und nach die festgelegte Zeitspanne intuitiv, haarscharf, einzuhalten. Das kann Ihnen auch bei anderen Tätigkeiten im Alltag zugute kommen.

**Wichtig:** das Üben des Zeitentschlusses ist sehr, sehr wichtig für den späteren Weg!

\*Die 5 sila lauten zur Erinnerung wie folgt:

1. Absichtlich kein Lebewesen töten - diese Tugendregel nehme ich auf mich.
2. Nicht zu stehlen - diese Tugendregel nehme ich auf mich.
3. Keine Untreue gegenüber meiner/m Lebensgefährtin/en (Ehebruch) - diese Tugendregel nehme ich auf mich.
4. Nicht absichtlich zu Lügen - diese Tugendregel nehme ich auf mich.
5. Keine den Geist berauschende Mittel zu mir zu nehmen - diese Tugendregel nehme ich auf mich.

(Über die 8 und 10 sila siehe buddhistische Nachschlagewerke)