

Meditationskurs 6. Abend

Yoga-Studio, 20. Juni 2014

I. Das Ziel

in der Sprache der kanonischen Texte des Buddhismus ist:
die Zerstörung von Gier, Hass und Verblendung.

Alle Lehren und Schulen in der Buddhistischen Tradition stimmen darin überein!

Die tiefsten Wünsche sind:

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich in Sicherheit sein.

Möge ich friedlich und unbeschwert sein.

II. Zwei wesentliche Meditationspraktiken sind:

1. *Samatha* (Sammlung, Konzentration) bändigt die geistigen Hindernisse und macht den Geist ruhig und friedvoll.
2. *Vipassanā* lässt ‚spezielles Sehen und Wissen‘ erlangen. Deshalb sollte man, solange die Lehren des Buddha zugänglich sind, mit Verständnis und Vertrauen versuchen, diese beiden Methoden auszuüben.

III. Konzentration,

ob durch Geistesruhe- oder Einsichtsmeditation erzielt, sollte folgende Merkmale haben:

1. der Geist ist nicht abgelenkt durch Beschäftigung mit dem Vergangenen;
2. nicht erregt durch Sehnsucht nach Zukünftigem;
3. nicht geschrumpft durch Lethargie;
4. nicht bewegt durch Ruhelosigkeit;
5. nicht der weltlichen Leidenschaft unterworfen;
6. nicht widerspenstig durch Ärger;
7. die Konzentration verstärkt sich durch wiederholte Praxis.

IV. Die Dhyānas

Man erreicht das erste Dhyānas

- durch die Wahrnehmungen
a) des Unattraktive, z.B: Zerstreung, Haß, neurotisches Begehren und

- b) die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit;
- die ersten drei *Dhyānas* durch kultivieren liebender Güte, Mitgefühl und uneigennützig Freude,
- das vierte *Dhyānas* nur durch Gleichmut. Alle vier *Dhyānas* sind erreichbar durch die zehn Kasinas¹ und Atemachtsamkeit (*ānāpāna-sati*).

a) Die Rupa-Dhyānas

Diese ersten vier Vertiefungsstufen sind noch aus unserer Alltagserfahrung heraus nachvollziehbar. Deswegen können sie auch noch (annähernd) intellektuell beschrieben werden.

1. Der erste Schritt in die Vertiefungen erzeugt ein Glücksgefühl, insbesondere ein angenehmes Körpergefühl. Sinnliches Begehren ist ausgeschaltet, es existieren keine unheilsamen Gedanken mehr.
2. Die zweite Vertiefungsstufe ist eine Vertiefung der ersten Stufe. Hier entsteht ein Verzückungszustand inneren Friedens. Es entsteht ein Gefühl von Freude.
3. In der dritten Stufe ‚kühlt‘ sich diese Verzückung zu einem Zustand achtsamen Gleichmuts ab. Wir erfahren ein Gefühl tiefster wunschloser Zufriedenheit.
4. Die vierte Stufe ist eine Vertiefung des dritten Vertiefungszustandes: Hier gibt es weder Leid noch Freude. Es ist ein Zustand von Frieden, Wunschlosigkeit und Gleichmut. Es herrscht eine tiefe innere Stille.

b) Die Arupa-Dhyānas

(auch „Vipassana-Jhanas“) Die nächsten Vertiefungsstufen sind intellektuell nicht mehr beschreibbar, sondern nur in der Meditation erfahrbar. Deswegen können sie hier nur (annähernd) mit Namensbezeichnungen versehen werden.

5. Die fünfte Stufe und erste der arupa-Dhyānas heißt „Die Unendlichkeit des Raumes“.
6. Die sechste Stufe bezeichnet das „Unendliche Bewusstsein“.
7. Die siebte Stufe ist die „Basis des Nichts“.
8. Stufe acht heißt „Weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung“.

¹ Kasina vielleicht verwandt mit skr. *krtsna* 'all, vollständig; gesamt',

ist der Name für ein rein äußerliches Verfahren, Sammlung und Vertiefungen zu erreichen. Es besteht darin, daß man seine volle ungeteilte Aufmerksamkeit auf einen sichtbaren Gegenstand konzentriert, etwa auf eine bunte Scheibe, eine brennende Kerze einen Fleck Erde, einen Teich u. dgl., bis man schließlich mit ruhigem Geist diesen Gegenstand gesammelt wahrnimmt. Indem man weiterhin seine volle Aufmerksamkeit auf das Objekt gerichtet hält, erreicht man schließlich einen Zustand, wo alle Sinnentätigkeit ‚ausgeschaltet‘ ist, wo es kein Sehen und Hören, keine grobstofflichen körperlichen Eindrücke mehr gibt, nämlich den Zustand der ersten Vertiefungsstufe (siehe *Dhyāna*).