

Meditationskurs

Yoga Studio Minden, 5. Abend, 24. 2. 2012

I. Die Welt folgt acht Weltgesetzen

„Acht Weltgesetze, ihr Mönche, folgen dem Weltlauf, und der Weltlauf folgt diesen Weltgesetzen. Welches sind sie?

**Gewinn und Verlust,
Ehre (Ruhm) und Verachtung (Schande),
Lob und Tadel,
Freude und Leid.**

Genau wie den unwissenden Weltling, ihr Mönche, treffen auch den wissenden, edlen Jünger Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid. Worin besteht nun hierbei die Verschiedenheit, die Besonderheit, worin der Unterschied zwischen dem wissenden, edlen Jünger und dem unwissenden Weltling?¹

Ja, worin liegt der Unterschied?

Vielleicht darin, daß der Wunsch nach Zufriedenheit, bzw. ‚Zufriedenheit an sich‘ für den ‚unwissenden Weltling‘ als Langeweile erlebt wird und für den ‚wissenden, edlen Jünger‘ als höchst freudevoll?²

Doch wir wollten klären, was sich hinter *Samatha und Vipassanā* Meditation verbirgt.

II. Samatha und Vipassanā

a) Was ist Samatha

Samatha bedeutet Konzentration, Gelassenheit, Ruhe.

Wenn der Geist tief auf das Objekt der Meditation konzentriert ist, wird er gelassen und ruhig.

Samatha Meditation ist tiefe Konzentration/Sammlung des Geistes auf ein einzelnes Objekt, z.B. den Körper, den Atem, ein Bild oder einen Satz etc.

¹ aus dem Dutiya-lokadhamma Sutta des Palikanon

² Oswald Arnold Gottfried Spengler: ‚Dauerndes Glück ist Langeweile‘

Das Resultat der *Samatha* Meditation ist daher das Erreichen von tiefer Konzentration/Sammlung und führt zu sogenannter Zugangskonzentration/Angrenzende Sammlung und schließlich zu dem, was *jhana* bzw. *dhyāna*³ genannt wird. Wenn der Geist tief (vollkommen, vollständig gesammelt) auf das Objekt der Meditation gerichtet ist (absorbiert ist), lösen sich alle Verunreinigungen (Trübungen) des Geistes wie z.B. Lüsternheit (neurotische Gier), Dünkel, Ignoranz usw. auf, weil der Geist einspitzig in das Objekt vertieft ist.

Trübungen des Geistes entstehen aus dem, was bekannt ist als:

„Die Fünf Meditationshindernisse“:

- 1. Sinnesbegierde**
- 2. Zorn**
- 3. Faulheit und Starrheit**
- 4. Rastlosigkeit und Reue**
- 5. Zweifel**

Wenn der Geist frei von allen Trübungen, den Hindernissen ist, fühlen wir uns gelassen, ruhig, freude- und friedvoll.

Das Resultat von *Samatha* Meditation ist also ein ‚gewisses‘ Maß an Entzücken durch das Erreichen tiefer Sammlung, aber es ermöglicht noch kein rechtes Verständnis der mentalen, emotionalen und physischen Phänomene, **„so wie und was diese wirklich sind“**.

Die meisten möchten hier verweilen, weil es eine sehr angenehme Erfahrung, ein angenehmer Zustand ist, doch dieser Situation, dieses Gesammelt-Sein ist eigentlich nur die Voraussetzung für den nächsten Schritt in der Meditation: *Vipassanā*

a) Was ist *Vipassanā*

Etymologie

Das Pali-Wort *Vipassanā* setzt sich zusammen aus dem Sanskrit-Präfix „vi-“ und der Verbalwurzel „√paś“ für „sehen“. Es wird meist mit „Einsicht“, „Klarblick“ oder „Klarsicht“ übersetzt.

Das Präfix „vi-“ bedeutet:

- „zwei Teile“
- eine Bewegung „weg“ von etwas anderem.
- unterscheiden

Wörtlich könnte man *Vipassanā* auch als „Auseinander-Sehen“ übersetzen.

Es bezeichnet demnach ein intuitiv unterscheidendes, tiefer durchschauendes und damit von Illusionen befreiendes „Sehen“ im Sinne eines unmittelbaren, direkten Erfassens.

³ *dhyāna* bezeichnet im Buddhismus Bewusstseinszustände in der Meditation die dadurch gekennzeichnet sind, daß das menschliche Ego und daraus entstehende Gedanken und Vorstellungen keine Rolle mehr spielen, bzw. aufhören. Es ist ein Zustand von Leichtigkeit, durchdrungen von Freude und Zufriedenheit.

Die Bedeutung von „vi-“ ist also eine „intensive“ Qualität des Unterscheidens.

*Vipassanā meint also eine besondere Art des ‚Tiefblickens‘,
das direkt, ungetrübt oder wahrheitsgemäß
alle inneren und äußeren Vorgänge erfasst.*

Mit der Bedeutung von „vi-“ sind die Illusion oder Falschheit und die Realität oder Wahrheit gemeint, so könnte man sagen.

‚Passanā‘⁴ bedeutet:

- **Sehen oder ‚Höheres Sehen‘**
- **Vollkommenes (rechtes) Verständnis/Verstehen oder**
- **Realisierung durch tiefe Sammlung**

*So bedeutet Vi-Passanā ein ‚Sehen‘,
das mit Hilfe der intuitiven Unterscheidung durch Achtsamkeit
zunehmend jede Illusion, Manipulation oder Verblendung durchschaut
und damit die jeweilige Realität oder Wahrheit direkt erfasst.*

Ein Wissender erkennt intuitiv, daß:

Gewinn und Verlust,
Ehre (Ruhm) und Verachtung (Schande),
Lob und Tadel,
Freude und Leid

immer folgende Merkmale tragen:

- **Unbeständigkeit**
- **Unbefriedigtheit und Leiden**
- **Nicht-Seele, Nicht-Selbst oder Nicht-Ego**

und weiß:

**„ . . . man kann in der Welt ein wunderbares Leben leben,
wenn man zu arbeiten und zu lieben versteht. Zu arbeiten für
das, was man liebt, und das zu lieben, woran man arbeitet.“**



⁴ Nyanatiloka **übersetzt: pasanna** Wurzel sad, sidati = sinken, PP sanna, Vorsilbe pa. Es bedeutet: geklärt (vom Wasser), aufgeheitert (vom Himmel). Es ist der Inbegriff des anfänglichen religiösen Vertrauens, eine erste Ahnung eines Daseinssinnes. Pasanna wird verbunden mit Geist, Gemüt, Herz (mano, ceto, citta), im Vimāna-vatthu Text anscheinend wahllos. Diese Heiterkeit besteht eben in allen drei Stufen des Inneren.