

Samma samadhi – zielgerichtete Vertiefung

Heute also zum letzten Glied des Edlen Achtfältigen Pfades, zu *samma samadhi*. *Samadhi* wird meist mit Meditation übersetzt, Konzentration wäre möglicherweise eine korrektere Übersetzung, hier habe ich *Vertiefung* gewählt, ich hätte auch den Begriff *Versenkung* verwenden können.

Ich habe an dieser Stelle vor einem halben Jahr schon einmal einen Vortrag mit dem Titel „*samadhi*“ gehalten, damals ging es um den Schritt von *samadhi* auf dem zwölfgliedrigen Pfad zur Erleuchtung, dem Spiralpfad. Heute also um *samadhi* im Rahmen des Edlen Achtfältigen Pfades. Und ebenso wie der Dreifache Pfad, der Edle Achtfältige Pfad und der zwölfgliedrige Spiralpfad sind dies nur verschiedene Modelle, die eine Wirklichkeit des Erleuchtungsstrebens, des spirituellen Wachstums darzustellen, die aber alle ihre Berechtigung haben, denn sie nähern sich der Realität auf verschiedene Art an und zeigen uns somit diese Realität unter verschiedenen Aspekten. Daher ist auch dieser Vortrag über *samadhi* von meinem letzten Vortrag verschieden, er zeigt andere Aspekte auf. Für manchen von euch ist er dadurch vielleicht hilfreicher, für andere eine nützliche Ergänzung.

Zunächst einmal fällt auf, dass *samma samadhi* im Edlen Achtfältigen Pfad an achter und damit letzter Stelle steht. Umgekehrt ist es jedoch das, was die Menschen am Buddhismus meist als erstes anspricht, oder auch das, was die Menschen anspricht, die noch gar nicht wissen, was Buddhismus ist und ihn daher auch nicht suchen. Das ist der Grund, warum diese Einrichtung hier „*Meditation am Obermarkt*“ heißt und nicht „Der achtspurige Pfad am Obermarkt“. Dass *samma samadhi* an letzter Stelle in dieser Aufzählung steht, hat meiner Meinung nach den Sinn darin, dass *samma samadhi* – vollkommene Vertiefung – die Königsdisziplin ist, der vielleicht schwierigste Teil des Pfades. Aber eben ein notwendiger Teil.

Auch in der knappen Darlegung des Dreifachen Pfades wird *samadhi* erwähnt, es ist dies der Pfad aus *sila* – *samdhī* – *prajna*, aus Ethik, Meditation und Weisheit. Und in dieser Darlegung des Pfades wird deutlich, was das Ziel ist *prajna* (Weisheit) nicht zu verwechseln mit Wissen. Vollkommene Weisheit ist gleichbedeutend mit Erleuchtung, mit Verwirklichung, mit Buddhaschaft. Die Basis hierfür ist aber *sila* – Ethik. Und der Pfad führt unweigerlich über *samadhi*, Meditation, Konzentration, Vertiefung. Heute wollen wir etwas mehr Verständnis davon bekommen, was das eigentlich ist: *samadhi*, Meditation.

In der indischen Kosmologie und insbesondere im Buddhismus spricht man von drei Welten (*trailoka*), wir könnten vielleicht verständlicher von drei Ebenen der Realität sprechen. Die unterste dieser drei Ebenen ist *kamaloka*, die Welt sinnlichen Erlebens. Ganz augenscheinlich befinden wir uns in dieser Welt, unabhängig davon, in welchem Bewusstseinszustand wir uns gerade befinden. Alle sechs Sphären des Lebensrades, von der die menschliche Sphäre nur eine ist und die Bewusstseinszuständen entsprechen gehören dem *kama-loka*, der Sinnenwelt an. Oberhalb dieser Ebene gibt es *rupa-loka*, die feinkörperliche Welt, und *arupa-loka*, die unkörperliche Welt. Und in *samadhi* erheben wir uns aus der Sinnenwelt, aus dem *kamaloka* in das *rupa-loka* oder das *arupa-loka*, wobei letzteres für das Erleuchtungsstreben nicht wichtig ist.

Wenn wir also in *samadhi* sind – und ich meine hier wirklich *samadhi*, nicht irgendwelche mehr oder weniger dilettantischen Meditationsversuche – dann sind wir im *rupa-loka*, in *dhyanas*, in meditativen Vertiefungszuständen. Laut Sangharakshita, dem Gründer der buddhistischen Gemeinschaft Triratna, lässt sich das erste *dhyana*, die erste Vertiefungsstufe des *rupa-loka* für einen Meditierenden in einigen Wochen oder Monaten erreichen. Ich möchte hinzufügen: wenn die Bedingungen dazu gegeben sind. Ich selbst habe 1992 mit Meditation angefangen. Aber erst seit meinem ersten Retreat bei Triratna, Ostern 1996, habe ich eine regelmäßige tägliche Meditationspraxis mit unseren beiden Meditations-techniken, den Vergegenwärtigungen des Atems und der *metta bhavana*. Und tatsächlich habe ich ein halbes Jahr später meine erste *dhyana*-Erfahrung gehabt.

Allerdings hatte ich auch die Bedingungen dafür geschaffen. Zu diesen Bedingungen gehörte tägliche Meditation, tägliches Dharmastudium, zwei Meditationsretreats, eine aktive körperliche Beschäftigung, indem ich nämlich einen Tempel baute, eine wöchentliche Puja-Praxis, weiterhin die Tatsache, dass ich bereits im Vorjahr alle meine politischen Ämter abgegeben hatte, also von einem deutlichen Maß an Hektik Abstand genommen hatte, und ebenso meine berufliche Tätigkeit stark eingeschränkt hatte – ich hatte bereits damals die Dreitageweche für mich realisiert. Außerdem trat diese erste *dhyana*-Erfahrung im Rahmen einer 9-tägigen Einzelklausur auf, wobei mein tägliches intensives Meditations- und Übungsprogramm von morgens um 5 h bis abends 23 h ging. Ich will nicht behaupten, dass alles dies bei jedem genau so sei muss, natürlich nicht. Ich beschreibe nur, wie es bei mir war, und zeige damit auf, was Sangharakshita vermutlich in etwa meint, wenn er sagt, dies könne in einigen Wochen bis einigen Monaten erreicht werden.

Was ist nun das erste *dhyana*? Es ist die Stufe der Integration, wobei sowohl horizontale Integration, das heißt die Integration der

verschiedenen Elemente des bewussten Geistes, als auch vertikale Integration, also die Integration der unterschiedlichen, häufig einander widerstrebenden Elemente des unbewussten Geistes gemeint sind. Sangharakshita bezeichnet diese Ebene als das wahrhaft menschliche Stadium. Man kann *dhyana*, meditative Vertiefung auch als natürlichen Zustand des Geistes, der unabgelenkten Achtsamkeit, bezeichnen, also immer dann, wenn die fünf groben und die drei subtilen Meditationshindernisse nicht am Wirken sind.

Wenn Euch das etwas zu nebulös erscheint, dann möchte ich es etwas handfester darstellen. In dem ersten *dhyana* sind fünf Faktoren am Wirken,

1. *vitakka* (Ausrichten des Geistes auf das Meditationsobjekt)
2. *vicara* (Beständigkeit in der Betrachtung des Objektes)
3. *piti* (Verzückung, Begeisterung, exstatische Freude)
4. *sukha* (Glückseligkeit)
5. *citt'ekagatta* (einspitzige Ausrichtung, d.h. ungeteilte Aufmerksamkeit des Geistes auf das Meditationsobjekt und nichts als das Meditationsobjekt)

Dazu kommt die Abwesenheit aller fünf groben Hindernisse (sinnliches Verlangen, Abneigung, Unentschlossenheit, Mattigkeit, Unruhe) und der subtilen Hindernisse. Außerdem sollten alle diese Faktoren voll entwickelt sein und eine gewisse Zeit anhalten, ich würde als Minimum eine Viertelstunde ansetzen. Wenn also eure Meditation irgendwann einmal dieser Beschreibung entsprochen hat, dann dürftet ihr dabei im ersten *dhyana* gewesen sein.

Ich glaube wir haben eigentlich genug damit zu tun, das zu ergründen, ich möchte aber noch kurz die anderen drei *dhyanas* des *rupa-loka* erwähnen.

Das zweite *rupa-dhyana* ist das Stadium der Inspiration. Hier befinden wir uns in einer künstlerischen Ebene, wir sind in Kontakt mit etwas, was in der europäischen Tradition als Musen bezeichnet wird, in der indischen Tradition sprechen wir vom Kontakt mit *dakinis* (was übersetzt „himmliche“ Jungfrauen heißt) oder *dakas* (die männliche Variante). Poetisch könnte man diese Stufe als nicht-konzeptuelle Offenheit für den Ozean der Leerheit bezeichnen. In diesem *dhyana* findet keinerlei Denktätigkeit mehr statt.

Im dritten *rupa-dhyana* versiegt diese äußere Quelle der Inspiration und uns eröffnet sich stattdessen ein inneres Kraftfeld, wir befinden uns damit auf der Stufe der Mystiker, der oben erwähnte Faktor von *piti*, von Verzückung ist auf dieser Stufe erloschen, da unser Empfinden verfeinert

ist. Hier treten mitunter auch bereits paranormale Phänomene auf wie Telepathie, Hellsehen, Erinnerung an frühere Leben etc.

Typischer jedoch sind diese Phänomene auf der Stufe des vierten *dhyanas*, einer Stufe von Ausstrahlung, man könnte auch sagen, der Stufe des Magiers. In diesem Zustand ist auch die Empfindung der Glückseligkeit erloschen stattdessen ist eine Geistesqualität aufgestiegen, die man als *upekkha*, Gleichmut, bezeichnet, und die gekennzeichnet ist von einem Verständnis für das abhängige Entstehen, von Nicht-mehr-Parteilichkeit aufgrund tiefen Verstehens jenseits jeder Konzeptualität.

Wenn all dies vielleicht als tolle, fremde, ferne Ziele erscheinen, so möchte ich dem widersprechen. Dies sind keine Ziele, jedenfalls keine Ziele im Sinne des Dharma. Denn alle diese *dhyanas* sind vergänglich. Der Buddha hat vor seiner Erleuchtung nicht nur diese vier *rupa-dhyanas* geübt und gemeistert, sondern auch noch die vier *dhyanas* der unkörperlichen Sphäre und musste feststellen – all dies führt nicht zur Erleuchtung. Diese *dhyanas* sind vorübergehende Zustände. Ist das *dhyana* vorbei, so ist man wieder zurück im *kama-loka*, in einem Bereich, in dem Verlangen, Abneigung und Verblendung unser Handeln bestimmen.

Allerdings sind die vier beschriebenen *rupa-dhyanas* die Basis, auf der man aufbauen kann. Alle diese *dhyanas* gehören zum Bereich der *samatha*-Meditation, also dem Bereich, der der Entfaltung von Geistesruhe dient. Erleuchtung kann jedoch nur erreicht werden durch *vipassana*-Meditation, durch Einsichtspraktiken. Das heißt nun nicht, dass alle diese Meditation müßig wäre, weit gefehlt. Die vier *rupa-dhyanas* sind die Grundlage für Integration, für Verfeinerung, für Läuterung, in Abhängigkeit wovon *vipassana*, Einsicht in die Natur der Realität, entstehen kann. *Vipassana* führt auf dieser Basis zur Einsicht in *paticca-samuppada*, Entstehen in Abhängigkeit, zu Einsicht in die drei *laksanas*, in Unvollkommenheit, in Unbeständigkeit und Wesenslosigkeit. Dabei muss nochmals betont werden, dass es nicht reicht diese Dinge intellektuell zu verstehen, sie müssen vielmehr in Meditation, in *dhyana*, gedankenfrei, geschaut werden.

Es gibt aber noch eine zweite Gefahr neben diesem reinen Intellektualismus. Der besteht darin, den zweiten Schritt vor dem ersten zu machen. Manche Lehrer betonen einseitig *vipassana* bevor die Basis durch *samatha* gelegt wurde, zu diesen Lehrern gehören Thich Nhat Hanh, Ole Nydal und teilweise auch Goenka. Demgegenüber ist es eine im Buddhismus weitgehend akzeptierte Auffassung, dass man eine höhere Stufe nicht vollenden kann, bevor man nicht die niedere vollendet hat. Das heißt nicht, dass auf dem Pfad der unregelmäßigen Schritte nicht gewisse

Erfolge erzielt werden können. Es besteht jedoch, gerade wenn *vipassana*-Techniken ohne ausreichende *samatha* Grundlage angewendet werden die Gefahr von psychischer Schädigung – bis hin zum Suizid.

Man muss allerdings sagen, dass der Pfad der unregelmäßigen Schritte, also alles Mögliche einmal auszuprobieren, unserer modernen westlichen Herangehensweise entspricht. Das ist in der Regel auch nicht schlimm. Entscheidend ist aber, dass wir erkennen, wenn wir den Pfad wirklich gehen wollen, egal ob wir den Pfad als den Dreifachen Pfad, den Edlen Achtfältigen Pfad oder den Spiralpfad ansehen, dass wir dann, wenn wir das wirklich wollen, den Pfad der unregelmäßigen Schritte verlassen und auf den Pfad der regelmäßigen Schritt wechseln müssen.

Und so können wir uns in vier Stufen weiterentwickeln

1. Stadium der Integration – sowohl horizontal-bewusst als auch vertikal-unbewusst – dem dienen Achtsamkeitsübungen wie die Körperachtsamkeit oder die Atemachtsamkeit
2. Stadium der Emotion – dem dient zunächst die *metta bhavana*, später können die anderen *brahma viharas* dazukommen. Wir arbeiten hier bei Meditation am Obermarkt und bei allen Triratna-Einrichtungen parallel an den ersten beiden Stadien, daher unsere beiden hier verwendeten Meditationstechniken.
3. spiritueller Tod (und das gehört in den Bereich von *vipassana*) hier geht es um die Überwindung der Subjekt-Objekt-Dualität
4. spirituelle Wiedergeburt – also das Entstehen des Neuen, nachdem jegliche Anhaftung an das Selbst aufgegeben wurde. Hierzu dient u. a. die *buddhanusati* eine Meditationsübung, die Vergegenwärtigung des Buddha genannt wird. (Hierauf wird u. a. in unserem Reflexionskurs hingearbeitet.)

Ich will heute hier nicht mehr zu *samadhi*, zu Meditation, sagen. Ich denke, dass es noch genug Fragen oder Anmerkungen von Euch dazu geben wird.

Und ich möchte heute, wo wir am Ende der Vortragsreihe zum Achtfachen Pfad und am Jahresende angelangt sind, ankündigen, dass ich im nächsten Halbjahr meine Donnerstagsvorträge alle über unterschiedliche Aspekte von Meditation halten werden, sodass wir alle die Chance haben uns hier donnerstags sehr viel intensiver mit Meditation auseinander zu setzen, als das bisher der Fall war. Dadurch werden diese Donnerstagabende von Meditations- und Dharma-Abenden, die sie bislang waren, zu wirklichen Offenen Meditationsabenden – ganz starke Betonung auf Meditation. Wer sich verstärkt mit anderen Aspekten des Dharma, der Lehre des Buddha, beschäftigen möchte, den verweise ich hiermit auf die

Kurse, die montags stattfinden. Hier werden wir uns verstärkt mit den anderen beiden Aspekten des buddhistischen Dreiklangs Hören – Reflektieren – Meditieren befassen. Ab 16. Januar mit Reflexionstechniken und ab 26. März mit Hören, also mit Input der buddhistischen Lehre, nämlich mit dem Kurs „buddhistische Psychologie“.