

ŚAMATHA

VON OLIVER PETERSEN

Die buddhistische Meditation umfaßt analytische und konzentrierte Techniken als Mittel gegen die Hindernisse im Geist, die nach der Lehre des Buddha das Leiden hauptsächlich verursachen. Die Unwissenheit, der eigentliche Ursprung aller Leiden-schaften, kann nur durch die Weisheit, die aus der Vereinigung von Geistiger Ruhe (Śamatha) und Besonderer Einsicht (Vipaśyanā) entsteht, überwunden werden. Die Weisheit wird dabei oft mit einem hellen Licht -- etwa einer Kerze -- verglichen. Brennt jedoch die Kerze nicht ruhig, wird man durch ihr flackerndes Licht nur wenig erkennen können. Entsprechend ist die Konzentrationsfähigkeit als die Kraft vonnöten, die der Einsicht Stabilität und Intensität verleiht. Im Alltag erlaubt uns ein konzentrierter Geist, wirkungsvoll zu handeln.



Günstige Umstände sind gerade für die konzentrierte Meditation wichtig: Eine achtsame und ethische Lebensführung ist die Grundlage für tiefere Erfahrungen. Ein genügsamer und zufriedener Lebensstil sind unverzichtbar, um den Geist zu beruhigen. Darüber hinaus muß das Wissen über die Durchführung der Übung vorhanden sein. Als Übungsort wählt man, insbesondere bei dieser Schulung, einen ruhigen und abgeschiedenen Ort, da jeder Lärm die Versenkung stört. Eine korrekte Meditationshaltung ist förderlich für das innere Energiesystem. Rezitationen zur Entwicklung

einer guten Motivation und zur Reinigung des Geistes sind in jedem Fall gute mitwirkende Bedingungen für ein gutes Gelingen. Das Bedenken der Vorteile der Konzentration wird helfen, die Faulheit zu vermindern und den Schwierigkeiten, die bei der Praxis natürlicherweise entstehen, energisch entgegenzuwirken. Um den Geist zu Beginn der Meditation zu beruhigen, kann man eine Zeitlang die Aufmerksamkeit auf den Atem richten.

Hat sich unter dem Einfluß all dieser Umstände der Geist etwas beruhigt, wird er auf das Meditationsobjekt der Konzentrations-schulung gerichtet, für das man sich vor Beginn der Übung entschieden hat. Eine Vielzahl von Objekten ist als Grundlage der Fähig-

keit denkbar, den Geist ungestört und klar auf etwas auszurichten. Vorteilhaft ist es, ein heilsames Objekt zu wählen, besonders empfehlenswert ist ein Bildnis des Buddha. Man schaut sich vor Beginn der Meditation das Bild genau an und prägt es sich ein. In der eigentlichen Meditation stellt man sich dieses Objekt dann geistig vor, das heißt man visualisiert es vor sich im Raum. Bei der Übung der Konzentration muß man sich darum bemühen, das Objekt im Geist zu halten

Die Entfaltung der Konzentration

und nicht zu verlieren. Wann immer der Geist das Buddha-Bild verliert, was am Anfang ständig vorkommt, ruft man es sich wieder ins Gedächtnis zurück. Die Übung besteht darin, den Geist wieder und wieder zum Objekt zurückzubringen und ihn daran zu binden. Zu Beginn ist die Stabilität des Geistes entscheidend, also die Fähigkeit, das Objekt gegenwärtig zu halten, nicht so sehr die Klarheit des Objekts. Im Verlauf eines in den Lehrschriften präzise dargelegten Prozesses über neun Stufen wird zunehmend auch die klare Erscheinung entwickelt.

Da der Geist zu Beginn der Übung noch keine große Kraft besitzt, ist es effektiver, kurze Sitzungen von fünf bis zehn Minuten abzuhalten. Dabei wird man bemerken, daß Erregung und Dumpfheit des Geistes die Haupthindernisse darstellen und den Geist abwechselnd von einer stabilen und klaren Konzentration abhalten. Beiden Fehlern wird im Anfangsstadium dieser Übung mit der Selbstbeobachtung, die die Hindernisse frühzeitig bemerkt, und der Vergegenwärtigung, die das Meditationsobjekt ins Bewußtsein zurückholt, entgegengewirkt. Der Dumpfheit muß außerdem mit Tatkraft begegnet werden, die Erregung kann mit der Kontemplation der Vergänglichkeit vermindert werden. Der Ablauf dieser Übung zur Geistigen Ruhe, bei der fünf



Hindernisse mit acht Gegenmitteln bekämpft werden, sollte genau studiert werden, wenn man diese Meditation intensiv praktizieren möchte. Das Ziel ist eine ungestörte, klare und anstrengungslose Konzentration, die von Freude begleitet wird. Der Meditierende ist dann in der Lage, seinen Geist auf einem beliebigen Meditationsobjekt verweilen zu lassen, so lange er es möchte. Aber schon anfängliche Stufen der Konzentration, zum Beispiel die 3. oder 4. Stufe, auf der der Geist wäh-

rend der Sitzung länger auf dem Objekt ruht, als daß er abgelenkt ist, wären schon eine hervorragende Grundlage für andere Dharma-Übungen. Wenn die Zeit für eine intensive Klausur fehlt, ist es anzuraten, diese Übung jeden Tag einige Minuten durchzuführen.

Am Ende der Meditation widmet man das Heilsame, das diesen Bemühungen entspringt, dem Wohl aller Wesen.

Langfristig sollte die voll entwickelte Konzentrationsfähigkeit auf die Einsicht in die Leerheit gerichtet und so die Vereinigung von Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht herbeigeführt werden, die zur Befreiung führt.