

# **Samatha und Vipassanā**

**Konzentrations- und  
Einsichtsmeditation**

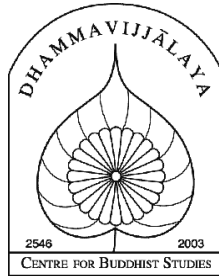


**Ashin Dr. Nandamālābhivamsa**

Deutsche Übersetzung  
und Dhamma-dāna

von

Ayya Agganyani



Centre for Buddhist Studies (CBS),  
Mahāsubodhayon Monastery, Sagaing, Myanmar

&

Abhidhamma-Hermitage,  
Bruckmühl, Deutschland

© 2013 Copyright Agganyani

# Inhalt

Vorwort	2
Konzentrations- und Einsichtsmeditation	3
Was ist <i>Samatha</i> ?	4
Was ist <i>Vipassanā</i> ?	5
Die zu praktizierenden dhammas	5
<i>Samatha</i> -Praxis	6
<i>Kasiṇa</i> Konzept	7
<i>Ānāpāna</i> Konzept	7
Die Tugenden des Buddha	7
Die <i>Samatha</i> -Methode	8
Körperhaltung	13
Ausrichtung auf den Atem	14
Erlangen von <i>jhāna</i>	17
Außergewöhnliches Wissen	19
<i>Vipassanā</i> -Praxis	21
Entwicklung von <i>Vipassanā</i>	24
Zwei Fahrzeuge	26
Beseitigung von <i>rāga</i> und <i>avijjā</i>	27
<i>Samatha</i> und <i>Vipassanā</i> mit <i>ānāpāna</i>	28
Ein kleiner <i>Sotāpanna</i> werden	31
Zwei wesentliche Praktiken	32
Biographie des Autors	34

## Vorwort

Dieser Text „*Samatha und Vipassanā*“ beruht auf einem Dhammavortrag, den der Ehrwürdige Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa kürzlich in Myanmar auf Burmesisch gehalten hat und der sich großer Beliebtheit erfreut. Im Februar 2013 erklärte und übersetzte Sayadaw in Sagaing selbst mündlich seinen Dhammavortrag für ein paar seiner Schüler ins Englische und ich schrieb, editierte und layoutete die englische Version, die jetzt in Myanmar in hoher Auflage als Büchlein zur freien Verteilung (*Dhamma-dāna*) gedruckt wird.

Wenig später, im März 2013, konnte ich die deutsche Übersetzung erstellen. Auch sie ist als *Dhamma-dāna* gedacht. Durch den Vortragsstil sind nach wie vor einige Wiederholungen enthalten und die Sprache ist einfach. Die Anmerkungen in den Fußnoten wurden von mir eingefügt, da die *Pāḷi*-Begriffe bei vielen Lesern hier weniger bekannt sind oder sich andere deutsche Übersetzungen dafür eingebürgert haben. Wenn *Pāḷi*-Substantive in einem deutschen Satz vorkommen, habe ich generell das Geschlecht wie im *Pāḷi* verwendet, wie sprachwissenschaftlich korrekt.

Möge Sayadaw U Nandamālas „*Samatha und Vipassanā*“ bei den Lesern zu mehr Klarheit führen und zur eigenen Praxis inspirieren.

Mögen alle ernsthaft Meditierenden durch die *Samatha*-Praxis Ruhe und das Glück der meditativen Vertiefungen (*jhānas*) erfahren – und durch die *Vipassanā*-Praxis Pfad, Frucht und letztlich *Nibbāna* realisieren.

Agganyani

# Samatha und Vipassanā

## Konzentrations- und Einsichtsmeditation

Heutzutage ist Meditation (*kammaṭṭhāna*) eine in der ganzen Welt wohl bekannte Praxis. Weil die Menschen Interesse haben, sind viele Meditationszentren entstanden. Ungeachtet ihrer Religion gehen die Menschen in die Meditationszentren. Aber sie haben verschiedene Zielrichtungen in ihrer Meditationspraxis: Zur Stressreduzierung und für einen friedvollen Geist, oder zur Befreiung vom Leiden des *Samsāra* und um Pfad (*magga*), Frucht (*phala*) und *Nibbāna* zu erlangen.

*Kammaṭṭhāna* bedeutet das Objekt der geistigen Entwicklung oder der Prozess der geistigen Übung. Es gibt zwei Arten *Kammaṭṭhāna*: *Samatha* und *Vipassanā*. Wer immer sie

ausüben will, sollte die Technik und die Unterschiede der beiden klar kennen, so dass man versteht, ob die eigene Praxis zu *Samatha* oder *Vipassanā* gehört.

### **Was ist *Samatha*?**

Wenn gefragt wird, was *Samatha* ist: *Samatha* ist eine Konzentration, die gegenteilige Geisteszustände wie Sinnesverlangen (*kāmacchanda*) usw. beruhigt. Die Konzentration (*samādhi*), die schlechte Emotionen und Stress beseitigt, kann als *Samatha* bezeichnet werden.

Der menschliche Geist wird instabil, wenn er Sinnesobjekten begegnet. Wenn beim Wahrnehmen eines Objekts Begehren nach diesem Objekt entsteht, ist geistige Instabilität und Unruhe vorhanden. Wenn Hass entsteht, ist geistige Instabilität und Unruhe da. Wenn Verblendung entsteht, ist geistige Instabilität da.

Solch eine geistige Instabilität wird von der „*Samatha*“ genannten Meditationspraxis beruhigt und beseitigt.

Darüber hinaus entfernt die Konzentrationsenergie, die durch *Samatha*-Praxis erlangt wurde, diese geistigen Instabilitäten, deshalb ist *Samādhi* wirklich *Samatha*. Ihr solltet euch merken, die Meditationspraxis und *Samādhi* sind beides *Samatha*.

In den Texten wird die Bedeutung von *Samatha* erklärt:

„*Paccanīkadhamme same-tīti samatho*“, was bedeutet, der *dhamma*<sup>1</sup>, der den entgegengesetzten *dhamma* beruhigt und beseitigt, wird *samatha* genannt.

### **Was ist Vipassanā?**

Wenn gefragt wird, was *Vipassanā* ist: *Vipassanā* ist, Dinge mit Wissen auf verschiedene Arten zu sehen. „*Vi*“ bedeutet verschiedene oder unterschiedliche Aspekte; „*passanā*“ bedeutet Wissen, das sieht. In anderen Worten, *Vipassanā* meint ein Wissen, das auf außergewöhnliche Art sieht. Wie sieht es auf außergewöhnliche Art und Weise? Normalerweise sehen die Menschen das Leben als Glück an und als ihr Eigentum. Im Gegensatz dazu wird ein Wissen, das Leben als unbeständig, leidvoll und unkontrollierbar sieht, *Vipassanā* genannt.

In den Texten wird erklärt: „*Aniccā divasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā*“, was bedeutet, das Wissen, das *sāṅkhāra-dhammas*<sup>2</sup> auf verschiedene Arten als unbeständig usw. sieht, ist *Vipassanā*.

### **Die zu praktizierenden dhammas**

Diese beiden *dhammas*, *Samatha* und *Vipassanā*, sind die *dhammas*, die entwickelt (*bhāvetabba*) und praktiziert werden sollten.

---

<sup>1</sup> Das Ding oder Phänomen; hier: der Geistesfaktor oder Geisteszustand

<sup>2</sup> Bedingte Wirklichkeiten oder bedingte Phänomene

Um den instabilen Geist stabil zu machen, sollte *Samatha* praktiziert werden. Ohne Konzentration und ohne Einsichtswissen ist *Nibbāna* unerreichbar. Um geistige Konzentration und hervorragendes Einsichtswissen zu erlangen, sollte *Vipassanā* befolgt werden. Allerdings haben diese beiden Praktiken, *Samatha* und *Vipassanā*, verschiedene Objekte.

### ***Samatha-Praxis***

Das Objekt von *Samatha* ist im allgemeinen ein Konzept (*paññatti*), da ein Konzept ein von vielen Menschen akzeptierter Konsens ist, aber es existiert in Wirklichkeit nicht.

Zum Beispiel wenn Menschen eine Farbe als weiß akzeptieren, wird sie weiß; wenn als rot, wird sie rot; wenn gelb, wird sie gelb. Das sind nur Konzepte..

Auf solch ein Konzept-Objekt versucht man seinen Geist zu richten und sich darauf zu konzentrieren. Die *Samatha-Praxis* basiert allgemein auf Konzept-Objekten. Einige Praktiken jedoch, wie *Buddhānussati* (sich die Qualitäten des Buddha in Erinnerung rufen) und *Catudhātuvavaṭṭhāna* (Analyse der vier Elemente), haben Objekte der Natur oder der letztendlichen Wirklichkeit (*paramattha*) als Grundlage. Sie sind auch *Samatha*.

In der *Samatha-Praxis* gibt es zwei Arten von Konzentration, Zugangs-Konzentration (*upacāra samādhi*) und *jhāna*-Konzentration (*appanā samādhi*). Davon führen 18 Konzept-Objekte zu *appanā samādhi*.



### ***Kasiṇa* Konzept**

Wenn ihr der *Samatha*-Praxis folgt, braucht ihr als Grundlage ein Konzept (*paññatti*) als Objekt. Die möglichen Objekte sind die vier Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Luft – oder die Farb-Konzepte dunkelblau, gelb, rot und weiß, oder das Raum- (*ākāsa*) oder Licht-Objekt (*āloka*). Solche Objekte werden *kasiṇa* genannt. Ihr solltet *Samatha* mit der Grundlage solch eines *kasiṇa* Hilfsmittels praktizieren.

### ***Ānāpāna* Konzept**

Außer diesem *kasiṇa* könnt ihr auch das *ānāpāna*-Konzept, das Ein- und Ausatmen, als *Samatha* Objekt verwenden. Jeder atmet pausenlos 24 Stunden lang am Tag. Ihr solltet versuchen Konzentration auf der Grundlage dieser Atemluft zu entwickeln.

### **Die Tugenden des Buddha**

Wenn die Frage aufkommt, ob *Samatha*-Praxis möglich ist indem man sich auf die Tugenden des Buddha ausrichtet: Ja, das ist möglich! Aber die Konzentration, die auf den Tugenden des Buddha basiert, führt nicht zum *jhāna*-Stadium oder zu *appanā samādhi*. Warum nicht? Die Tugenden des Buddha sind sehr tiefe Qualitäten, eine Art Wirklichkeit (*paramattha*). Deshalb kann *samādhi* basierend auf den Qualitäten des Buddha nicht bis zu *jhāna* reichen.

Wenn ihr *Samatha* mit den Tugenden des Buddha praktizieren möchtet, müsst ihr zuerst die Bedeutung der Tugenden

verstehen. Zum Beispiel „*Araham*“, der Buddha, der geistige Befleckungen<sup>3</sup> vollständig ausgemerzt hat. Eine vergleichende Betrachtung ist vielleicht hilfreicher: „Ich habe Gier (*lobha*), Hass (*dosa*), Verblendung (*moha*), Dünkel (*māna*), aber der Buddha nicht. Im Geist des Buddha gibt es all diese Befleckungen nicht mehr.“ Solch eine Vergleichende Kontemplation klärt die Bedeutung. Euer Geistesprozess wird auf die Tugenden des Buddha fixiert sein, so dass es wirkliche *Buddhānussati*-Praxis ist.

Dagegen kann das Benutzen einer *māla* (Rosenkranz) zum Abzählen der Tugenden oder das bloße Rezitieren der Worte ohne konzentrierten Geist nicht wirklich *Buddhānussati* genannt werden. Ihr müsst euch wirklich auf die echten Tugenden des Buddha ausrichten, so dass Freude (*pāmojja*) und Verzücken (*pīti*) aufkommen.

## Die *Samatha*-Methode

Wenn ihr die *Samatha*-Praxis systematisch befolgen wollt, müsst ihr entweder ein *kaṣiṇa* oder das „Ein- und Ausatmen“ als Meditations-Objekt wählen. Bevor ihr mit der *Samatha*- oder *Vipassanā*-Praxis beginnt, müsst ihr zuerst eure Sittlichkeit (*sīla*)<sup>4</sup> bereinigen indem ihr sie noch einmal auf euch nehmt. Wenn eine unethische Person ein Meditationsobjekt fokussiert, werden viele Objekte in ihren Geist eindringen. Um zu Vermeiden, dass solche Objekte auf den Geist übergreifen,

---

<sup>3</sup> *Pāli*: *kilesa*. Auch als Geistestrübung oder Verunreinigung übersetzt.

<sup>4</sup> *Sīla*: Moral, Sittlichkeit, Ethik, Tugend

müsst ihr eure Sittlichkeit (*sīla*) wiederherstellen. An euer *sīla* zu denken, sollte Glück in euern Geist bringen.

Es heißt: „*Sīlam adhippaṭissarāya*“, was bedeutet, *sīla* führt zu einem Zustand frei von Sorgen, es führt zu Freude, Verzücken, körperlicher und geistiger Ruhe, Glücksgefühl, Konzentration und Wissen, das der Wirklichkeit gemäß sieht. Deshalb müsst ihr als Erstes eure Sittlichkeit bereinigen.

Als Laie stellt die fünf ethischen Regeln wieder her, dann betrachtet eure Sittlichkeit: „Ab jetzt werde ich niemals irgendein Lebewesen töten, ich enthalte mich des Tötens. Ich erfülle diesen ethischen Grundsatz.“ Wenn ihr darüber nachdenkt, werdet ihr glücklich sein. „Ich nehme nie absichtlich das Eigentum anderer. Diese Sittlichkeit ist auch rein. Ich übe niemals sexuelles Fehlverhalten aus. Ich lüge nie, spreche immer die Wahrheit. Ich nehme nie berauschende Getränke oder Drogen zu mir.“ Wann immer ihr eure Sittlichkeit bedenkt, werdet ihr glücklich darüber sein.

Wenn ihr euern glücklichen Geist auf das *Samatha*-Objekt richtet, könnt ihr schnell Konzentration entwickeln. Im andern Fall, wenn ihr ohne Sittlichkeit meditiert, werden vergangene Schatten basierend auf Unsittlichkeit euern Geist befallen. Der Geist kann nicht stabil sein. Mit einem instabilen, unter dem Einfluss von Rastlosigkeit (*uddhacca*)<sup>5</sup> stehenden Geist kann man keine Konzentration erlangen. Deshalb sagte der Buddha: „*Sīlam adhippaṭissarāya*“, Sittlichkeit führt zu Freiheit von Gewissensunruhe. Frei von Gewissensbissen zu sein ist sehr

---

<sup>5</sup> Ruhelosigkeit, geistige Unruhe, Rastlosigkeit, Aufgeregtheit

wichtig. Der Buddha ermutigte uns, Sittlichkeit als Grundlage zu nehmen, welche Meditation wir auch praktizieren, *Samatha* oder *Vipassanā*.

Ein Mönch, der dem Familienleben entsagt hat, muss die Mönchs-Sittlichkeit bezüglich 227 Disziplinarregeln reinigen um sicher zu sein, dass er nun ohne Vergehen ist. Wenn er irgend eine Disziplin bricht, muss er sie wiederherstellen. Dann betrachtet er seinen eigene Sittlichkeit um Glücksgefühl zu erzeugen. Mit glücklichem Geist wendet er sich dem *Samatha*-Objekt zu.

Ohne vorbereitende Reinigung der Sittlichkeit die Meditationspraxis auszuüben, wird nicht leicht zu Erfolg führen. Es ist selbstverständlich, dass man Vorbereitungen treffen muss, wenn man Reis kochen will. Wenn man einen Samen sät, muss man den Boden vorbereiten, da wo man säen will. Vorbereitungen sind bei jeder Arbeit nötig.

Bevor ihr meditieren wollt, müsst ihr euren Körper und Geist reinigen, dann die Sittlichkeit. Danach betrachtet eure Sittlichkeit, das wird euern Geist glücklich machen.

Wenn während der Meditation ein Hindernis auftritt, was sollte man dann tun um sich davor zu schützen? Zuerst sollte man sein Leben dem Buddha überlassen – das ist ein Rat der Kommentatoren.

Wenn man Hindernissen gegenübersteht, entsteht Furcht. Wenn Furcht in Erscheinung tritt, kann nicht mehr weiter praktiziert werden. Man wagt nicht, seine Praxis fortzuführen. Wenn man seinen eigenen Körper dem Buddha überlässt, kann

man überlegen: „Ich habe meinen Körper dem Buddha überlassen; es macht mir nicht aus.“ Auf diese Weise kann man Furchtlosigkeit wiederherstellen und Mut fassen. Der Geist ist abhängig vom Denken in einem anderen Zustand. Solch ein rechter Gedanke kann die geistige Kraft wieder aufladen.

Was sollte vor der Meditation noch getan werden? Manchmal hat man vielleicht edle Personen beschuldigt ohne seinen Mund zu zügeln. Solch eine Beschuldigung wird zum Hindernis in der Meditations-Praxis. Deshalb muss man sich bei der edlen Person entschuldigen, wenn man sie angeklagt hat. Durch die Entschuldigung können Zweifel und geistiger Stress nicht im eigenen Geist verbleiben. Da ist keine geistige Anspannung. Man fühlt Glück, wenn man betrachtet: „Ich habe alles getan. Es gibt nichts Zweifelhafte oder Furchterregendes und keine Spannung.“ Um sich von solch einer geistigen Spannung zu befreien, ist Vorbereitungsarbeit wichtig und sollte getan werden.

Kommen wir zum *ānāpāna*-Objekt. Die Menschen atmen 24 Stunden täglich. Atemluft ist reichlich für alle vorhanden. *Samatha* sollte durch Fokussieren der Atemluft praktiziert werden. Wenn ihr dieser Praxis folgt, könnt ihr das erste *jhāna*-Stadium erlangen. Dieses könnt ihr mit demselben Objekt zum zweiten, dritten und vierten *jhāna*-Stadium aufwerten. Das bedeutet, ihr könnt mit dieser Methode alle *jhānas* erlangen.

Der Bodhisatta entsagte und folgte der asketischen Praxis, aber das ergab keinen Nutzen. Zum Schluss fand er den rechten Pfad, folgte ihm und erlangte schließlich Allwissenheit. Welcher Meditationstechnik folgte der Bodhisatta? Es war nichts

anderes als die *ānāpāna* Meditation. Um zum Buddha zu werden, nutzte der Bodhisatta die Atemluft als sein Meditationsobjekt. Diese Meditationstechnik bewirkt, dass man Arahāt wird. Wenn ihr *jhāna* oder *magga-phala*<sup>6</sup> erlangen möchtet, müsst ihr euch auf eure Atemluft konzentrieren. Die Atemluft ist sehr wertvoll. Die Atemluft ist für alle wichtig um lang zu leben. Jeden Tag zu jeder Zeit atmet ihr ein und atmet ihr aus. Wenn ihr keinen Gebrauch von eurem Atem macht, ist er nutzlos.

In der Welt werden einige Leute „*bāla*“ (Dummkopf) genannt. Das Pāḷi-Wort *bāla* meint eine Person, die nur atmet, aber keine Erkenntnis durch diesen Atem erlangen kann. So eine Person kann *bāla* genannt werden. Nicht nur Menschen, auch fast alle Tiere atmen für nichts anderes als ihr Überleben. Die edlen Personen nutzten diese Atemluft als Meditationsobjekt, nicht aber um länger zu leben. Deshalb erlangten sie *jhāna* und *magga-phala* bis hin zu *Nibbāna*, wenn sie *pāramī*<sup>7</sup> als Voraussetzung, Energie und den Wunsch, sie zu erlangen, hatten.

Der Bodhisatta erlangte *jhāna* indem er die Atemluft fokussierte. Danach änderte er seine Technik und benutzte *jhāna* als *Vipassanā*-Objekt. Durch *Vipassanā* Praxis erlangte er die vier Pfade einen nach dem anderen und wurde zum Buddha. Die Meditationstechnik des Bodhisatta hatte *ānāpāna* als Grundlage.

---

<sup>6</sup> *Magga*: Pfad, *phala*: Frucht. Die überweltlichen Bewusstseinsarten eines Edlen (*Ariya*) mit *Nibbāna* als Objekt.

<sup>7</sup> *Pāramī* oder *pāramitā*: Vollkommenheiten. 10 Eigenschaften, die zur Buddhaschaft führen.

## Körperhaltung

Welche Körperhaltung ist geeignet, wenn ihr *ānāpāna* als *Samatha*-Praxis wählt? Ihr müsst eine der Körperstellungen auswählen. Wenn ihr Gehen wählt, wird euer Geist aufgrund der Bewegung bei verschiedenen Tätigkeiten sein. Ihr müsst das Ein- und Ausatmen erkennen und auf den Weg achten. Der Geist kann nicht stabil sein. Wenn ihr nicht auf den Weg schaut, könntet ihr stolpern und ausrutschen. Deshalb ist die Körperhaltung Gehen für *ānāpāna* nicht geeignet.

Wenn ihr Stehen wählt, müsst ihr euern Körper davor bewahren, hinzufallen. Euer Geist hat dabei mehr Arbeit. Wenn ihr im Liegen praktiziert, werdet ihr über kurz oder lang einschlafen. Da ist keine Energie, es ist bequem und ihr fühlt euch wohl. Deshalb ist die Liegeposition auch nicht geeignet. Kurz gesagt, Gehen, Stehen und Liegen sind nicht gut für die Ausübung der *ānāpāna*-Praxis; nur die aufrechte Sitzposition ist gut und stabil.

Wer also immer die *ānāpāna*-Praxis ausüben will, sollte den Anweisungen folgen, die der Buddha gibt: „*Pallaṅkam ābhujitvā*“, sitzt mit gekreuzten Beinen, und „*ujum kāyaṃ paṇidhāya*“, haltet den Körper aufrecht. Wenn ihr mit gekreuzten Beinen sitzt, wird der Körper regungslos und stabil, weder wohl und schläfrig, noch zu angestrengt wie beim Gehen und Stehen. Männer sitzen mit gekreuzten Beinen<sup>8</sup>, während Frauen mit halb gekreuzten, untergeschlagenen Beinen sitzen können, was den Körper aufrecht hält.

---

<sup>8</sup> Lotussitz, oder die Beine voreinander gelegt, oder „Schneidersitz“

Warum sollte man den Körper aufrecht halten? Im Rücken gibt es etwa 18 Knochen und Gelenke, die man aufrichten muss. Wenn man die Gelenke beugt, quetscht und einengt, drücken sie aufeinander und Rückenschmerzen werden entstehen. Deshalb muss der Körper einschließlich des Kopfes aufrecht gehalten werden. Die Texte unterrichten genau wie man sitzen soll.

### **Ausrichtung auf den Atem**

Dann richtet euern Geist auf das *ānāpāna*-Objekt aus. Ihr müsst an den Nasenlöchern auf das Objekt achtsam sein, da wo die Atemluft berührt. Es gib unterschiedliche Menschen. Bei jemandem mit kürzerer Oberlippe berührt die Atemluft die Nasenspitze, während bei jemandem mit hervorstehender Oberlippe die Atemluft die Oberseite der Oberlippe berührt. Das heißt, ihr müsst an der Stelle achtsam sein, wo die Atemluft berührt.

In der *Samatha*-Praxis mit dem *ānāpāna*-Objekt solltet ihr regelmäßig ein- und ausatmen. Einige Meditationsmeister lehren schnell und energisch zu atmen um schnell *samādhi* zu entfalten. Solch eine Methode wird in den Texten nicht erwähnt. Aber einige machen es nach ihrem Gutdünken. Kraftvoll und schnell zu atmen verursacht Müdigkeit. Deshalb solltet ihr regelmäßig und natürlich ein- und ausatmen. Entspannt euern Geist und Körper. Behaltet keine Spannungen bei. Richtet euern Geist auf das Objekt und bleibt ruhig. Es sollte keinerlei Anspannung da sein. Der Geist muss dort gehalten werden, wo die Atemluft berührt.



Wenn wir uns darauf konzentrieren, wird das erste Fokussieren des Atemobjekts vorbereitendes Zeichen (*parikkamma nimitta*)<sup>9</sup> genannt. Wenn dieses Objekt klar im Geist erscheint, wird es abstraktes Zeichen (*uggaha nimitta*)<sup>10</sup> genannt. Zum Schluss verändert das Atem-Objekt seine Form im Geist; das sich ähnelnde Zeichen (*paṭibhāga nimitta*)<sup>11</sup> entsteht. Die geistige Wahrnehmung erschafft solche Erscheinungen. Für manche Menschen schaut die Atemluft dann wie zwei Rauchlinien aus; für einige andere vielleicht wie ein Perlen-Rosenkranz oder wie ein kleiner sich bewegender Ball an der Nasenspitze. Das ist unterschiedlich. Man kann im Geist eine rauchende Linie oder Lichtstrahlen sehen. Solche Bilder erscheinen unterschiedlich in verschiedenen Personen weil ihre Wahrnehmung unterschiedlich ist.

Man muss jetzt die Meditationspraxis auf der Grundlage dieses *nimitta* weiterführen und die Kraft der geistigen Konzentration erhöhen. Jetzt sind die geistigen Hindernisse (*nīvaraṇa*)<sup>12</sup> unterdrückt und bezwungen. Sinnesverlangen ist beruhigt. Hass auf das Objekt ist beseitigt. Geistige Ruhelosigkeit und Sorgen treten nicht auf. Faulheit und Müdigkeit<sup>13</sup> sind gebannt. Es gibt keinen Zweifel mehr in Bezug auf dieses Objekt. Solch ein Geisteszustand wird ein Zustand genannt, in dem geistige Hindernisse ferngehalten sind. Durch was werden

---

<sup>9</sup> Vorbereitungsbild (Nyanatiloka)

<sup>10</sup> Aufgefasstes Bild (Nyanatiloka)

<sup>11</sup> Gegenbild (Nyanatiloka)

<sup>12</sup> *Nīvaraṇa*: Hindernis, Hemmung (5 Eigenschaften, die den Geist bei der Meditation behindern, die Konzentration und Fortschritt hemmen)

<sup>13</sup> *Thīna-middha*: Stumpfheit und Mattheit (Nyanatiloka)

sie ferngehalten? Es ist die Macht der Konzentration, die sie fernhält. Konzentration beseitigt die anderen Geisteszustände, die Hindernisse sind. Im Geist kommen somit keine Unreinheiten auf; keine *nīvaraṇas* entstehen. Der Geist verweilt nur bei diesem Zeichen (*nimitta*), etwa der Licht- oder Rauchlinie.

Was geschieht danach weiterhin? Während man auf diesem *nimitta* bleibt, arbeitet die geistige Anwendung (*vitakka*)<sup>14</sup> mit diesem *nimitta*-Objekt. Anwendung meint den *dhamma*<sup>15</sup>, der den Geist auf das Objekt platziert. Wenn der Geist in Verbindung mit dem Objekt ist, mit dem Objekt vereint ist, wird das *vitakka* genannt. Solch ein Geistesfaktor erscheint deutlich und arbeitet sehr gut. Der Geist ist fortwährend in Kontakt mit dem *nimitta*-Objekt.

Ein anderer Geistesfaktor ist anhaltende Anwendung (*vicāra*)<sup>16</sup>. Sie ist so etwas wie ein Band vom Geist zum Objekt. Sie sorgt dafür, dass der Geist nicht vom Objekt ablässt sondern verbunden bleibt; das ist die Kraft von *vicāra*. Der nächste Zustand ist der Genuss dieses *nimitta*-Objekts, der *pīti*<sup>17</sup> genannt wird. Durch *pīti* ist der Geist am Objekt erfreut. Dann erscheint eine angenehme Erfahrung. Man fühlt sich

---

<sup>14</sup> Gedankenfassung (Nyanatiloka); anfängliche Hinwendung des Geistes zum Objekt.

<sup>15</sup> Hier: Geistesfaktor. Oder allgemeiner: Ding, Phänomen, Wirklichkeit.

<sup>16</sup> „Diskursives Denken“ (Nyanatiloka); anhaltende Hinwendung des Geistes. Ein gedankliches Verweilen, Untersuchen, Prüfen und Begreifen des Objekts.

<sup>17</sup> Freude, Entzücken, Verzückung, Begeisterung, Interesse (eine Emotion, kein Gefühl)

körperlich und geistig wohl. Man fühlt Glück. Das ist *sukha*<sup>18</sup>. Es gibt keine Spannung in Körper oder Geist. Nur Glücksgefühl tritt fortwährend auf.

### **Erlangen von *jhāna***

Durch die Kraft von *samādhi* hat der Geist nur ein Objekt. Alle Geisteszustände konzentrieren sich nur auf das *nimitta*-Objekt. Hat man diesen Zustand erreicht, ist die Funktion von *vitakka*, den Geist auf das Objekt anzuwenden; von *vicāra*, den Geist auf dem Objekt zu halten; von *pīti*, sich am, Objekt zu erfreuen; von *sukha*, glücklich mit dem Objekt zu sein. Sich auf ein Objekt zu konzentrieren, ist Einspitzigkeit (*ekaggatā*) oder Konzentration (*samādhi*). Diese fünf Faktoren werden *jhāna*-Faktoren genannt. Sie arbeiten harmonisch mit dem Objekt. Dies ist der Fall, wenn man das erste *jhāna* erreicht.

Hat man das erste *jhāna* erlangt, ist der Geist fern von Sinnesobjekten. Er verbindet sich nicht mit diesen Sinnesobjekten, wie mit erfreulichen sichtbaren Objekten, Tönen, Gerüchen, Geschmücken und berührbaren Objekten. Der Geist wendet sich niemals diesen Objekten zu. Der Geist ist frei von Sinnesobjekten und hält sie von sich fern.

Das Erlangen von *jhāna* ist möglich, wenn kein Verlangen nach Sinnesfreuden vorhanden ist. Wenn der Geist sich diesen Sinnesobjekten anschließt, ist es unmöglich, *jhāna* zu erreichen. Zum Beispiel muss eine Person, die am anderen Ufer sein will, dieses Ufer zurücklassen. Ohne dieses Ufer aufzu-

---

<sup>18</sup> Glücksgefühl, Wohlbehagen. Ein angenehmes Gefühl (*vedanā*).

geben, kann sie das andere Ufer nicht erreichen. So ist es auch mit *jhāna*: Wer immer *jhāna* erlangen will, muss Sinnesvergnügen aufgeben. Im Text heißt es: „*Vivicceva kāmehi*“, man muss Sinnesvergnügen fernhalten.

„*Vivicceva akusalehi dhammehi*“, man muss alle Arten unheilsamer Zustände fernhalten. Im *jhāna*-Stadium werden sie ruhig. Hass (*dosa*) beruhigt sich, Dünkel (*māna*), Neid (*issā*), Geiz (*macchariya*), alle Geisteszustände kommen zur Ruhe. Was ist in diesem Stadium passiert?

Man fühlt Freude und Glück, verursacht durch die Abgeschiedenheit von Sinnesvergnügen, genannt „*vivekaja pītisukha*“.

Die Mehrheit der Menschen in dieser Welt erfreuen sich an Sinnesvergnügungen, schöne sichtbare Dinge zu sehen, angenehmen Tönen zuzuhören, süße Düfte zu riechen, Geschmack mit der Zunge zu genießen, mit dem Körper angenehme berührbare Objekte zu spüren – solche Freuden werden Genuss von Sinnesvergnügen genannt. Der Genuss von *jhāna* ist aber nicht dergleichen. Er übersteigt alle Sinnesvergnügen und gibt sie auf. Die Freude ist mit dem *nimitta*-Objekt aufgekommen, wie dem Lichtstahl, der Rauchlinie, usw. Solch ein Zustand wird der Zustand des ersten *jhāna*, *paṭhama jhāna*, genannt.

Einige mögen denken, wenn sie *jhāna* erlangen, könnten sie fliegen. *Jhāna* ist Fliegen. In Wirklichkeit kann *jhāna* nicht fliegen. Das Wort *jhāna* hat zwei Bedeutungen: Niederbrennen und feste Konzentration. Wenn man das erste *jhāna* erlangt hat, brennt es geistige Unreinheiten und Hindernisse wie Feuer nieder. Wenn ihr zum Beispiel Papier anzündet, brennt das

Feuer das Papier nieder. Genauso brennt das *jhāna* das Verlangen nach Sinnesvergnügen nieder. Der Zustand stabiler Konzentration wird *jhāna* genannt. *Jhāna* ist zusammengesetzt aus den fünf Faktoren anfängliche Anwendung (*vitakka*), anhaltende Anwendung (*vicāra*), Freude (*pīti*), Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggatā*).

Welche Faktoren werden danach überwunden und sind im Stadium des zweiten *jhāna* bezwungen? *Vitakka* und *vicāra* sind überwunden. Jetzt wendet nicht *vitakka* den Geist auf das Objekt hin, sondern der Geist richtet sich durch die Kraft von *samādhi* automatisch auf das Objekt aus. Deshalb verbleibt der Geist im zweiten *jhāna* mit Freude, Glücksgefühl und Konzentration. Wenn man den Fehler in der Freude sieht, nämlich dass sie eine Emotion ist, wird Freude abgelegt und das Stadium des dritten *jhāna* ist erreicht. Im dritten *jhāna*-Stadium verbleibt der Geist mit zwei Faktoren, Glücksgefühl und Konzentration.

Dann mag man überhaupt keine Art von Emotion mehr. Dadurch legt man Glücksgefühl ab. Statt dem Glücksgefühl (*sukha*) tritt Gleichmut oder indifferentes Gefühl (*upekkhā*) in Erscheinung. Das ist die Erlangung des vierten *jhāna*-Stadiums. Darin verweilt der Geist mit zwei Faktoren, indifferentem Gefühl und Konzentration. Wenn das vierte *jhāna* erlangt ist, hat die geistige Kraft ihren höchsten Grad erreicht.

### **Außergewöhnliches Wissen**

Was schafft man durch diese Kraft? Man kann verschiedene Arten höheren Wissens oder außergewöhnlicher Kräfte (*abhiññā*) hervorbringen, wie z.B. im Himmel zu fliegen.

Die verschiedenen *abhiññā* sind nur im vierten *jhāna*-Stadium möglich. Um ein solches Stadium zu erlangen, muss man schwer arbeiten. Wiederholte Praxis ist nötig. Mit *abhiññā* kann man in die Erde eindringen oder im Himmel fliegen. Jedoch kann diese Hervorbringung nicht entgegen der Natur geschehen, sondern muss der Natur gemäß erfolgen.

Ein paar Beispiele: Wenn man auf der Wasseroberfläche gehen möchte, muss man zuvor die Oberfläche als fest erschaffen, dann kann man auf ihr wie auf einem Weg gehen. Wenn man dagegen auf einer normalen Wasseroberfläche geht, wird man einsinken. Das ist Naturgesetz. Wenn man in den Untergrund einzudringen versucht, muss man zuerst ein Loch in der Erde erschaffen, nur danach kann man hineingehen. Wenn man am Himmel gehen will, muss man zuerst einen Gehweg hervorbringen, dann ist es möglich darauf zu gehen. Nichts kann der Natur widersprechend getan werden.

Deshalb ist solch eine Kraft eine außergewöhnliche Kraft, aber nicht eine übernatürliche Kraft. Man kann die Natur nicht überwinden. Schöpfung muss den Naturgesetzen folgen. Wenn man in der *Samatha*-Praxis erfolgreich ist, kann ein solcher Zustand erfahren werden.

Gemäß der *Samatha*-Praxis kann man den ganzen Tag konzentriert auf nur ein Objekt verweilen. Nicht nur einen Tag, zwei Tage, drei Tage – man kann entsprechend seinem Wunsch in diesem Zustand bleiben. Die Kraft des Geistes schützt den materiellen Körper. Deshalb tritt im physischen Körper keinerlei Leiden auf. Der ganze Körper ist leicht und in Frieden. Demgemäß ist die *jhāna*-Erlangung dafür da, um

glücklich im gegenwärtigen Dasein zu leben. Der Buddha und die Arahats lebten durch diese Erlangung glücklich in ihren jeweiligen Leben.

Diese *Samatha*-Praxis ist echt und sollte nicht getadelt werden. Aber ihr müsst *Samatha* nicht ausüben, weil ihr durch *Samatha* nicht *Nibbāna* erlangen könnt. Sogar der Buddha übte die *Samatha*-Praxis, und die Arahats befolgten sie auch und erlangten wiederholt *jhāna*, deshalb sollte *Samatha* praktiziert werden.

Was ist das Ziel der *Samatha*-Praxis? Ihr Ziel ist *abhiññā* als Ergebnis. Wenn man *jhāna* nicht verliert, wird man in der Brahmawelt geboren werden. Das erste *jhāna* führt zur ersten *jhāna*-Ebene, und entsprechend das zweite zur zweiten, das dritte zur dritten, und das vierte zur vierten *jhāna*-Ebene.

### ***Vipassanā*-Praxis**

Als jemand, der erfolgreich in der *Samatha*-Praxis ist, muss man die Technik ändern, wenn man *magga*, *phala* und *Nibbāna* erlangen will. Man bleibt nicht mehr auf dem *nimitta*-Objekt sondern wechselt zu *Vipassanā*.

Wie wechselt man von *Samatha* zu *Vipassanā*? Zuerst versucht man mit diesem *nimitta jhāna* zu erlangen, dann tritt man aus dem *jhāna*-Stadium aus. Sodann fokussiert man den konzentrierten Geist selbst, der das *nimitta* als Objekt hatte. Das Subjekt, der auf das *nimitta* fixierte *jhāna*-Geist, wird zum Objekt der Kontemplation. Es ist, wie wenn man zum Beispiel ärgerlich ist und dann über seinen Ärger nachdenkt. So ist es

möglich. Wenn man aus dem *jhāna* austritt, kann der Geisteszustand des *jhāna* noch beobachtet werden. Indem man diese *jhāna*-Geisteszustände als Objekt beobachtet, praktiziert man *Vipassanā*-Meditation. *Vipassanā* ist unmöglich mit einem Konzept-Objekt wie dem Lichtstrahl. Der Geist selbst, der den Lichtstrahl wahrnimmt, muss indessen das Objekt von *Vipassanā* sein.

Zu Beginn von *Vipassanā* gibt es zwei Schritte. Als ersten Schritt muss der Meditierende Geist und Materie (*nāma-rūpa*) mittels ihrer individuellen Charakteristika (*sabhāva lakkhaṇa*) notieren<sup>19</sup>. Das bedeutet, man muss das Objekt durch seine individuelle Charakteristik beobachten. Wenn zum Beispiel anfängliche Anwendung (*vitakka*) das Objekt von *Vipassanā* ist, muss man *vitakka* von seiner eigenen individuellen Charakteristik her notieren. *Vitakka* ist ein Geisteszustand, der den Geist auf dem Objekt platziert.

Wenn man anhaltende Anwendung (*vicāra*) notiert: *Vicāra* hält den Geist auf dem Objekt. Wenn man Freude (*pīti*) notiert: Es ist ein Geisteszustand, der sich am Objekt erfreut. Wenn man Glücksgefühl (*sukha*) notiert: Es hat die Natur von Glück. Wenn man Konzentration (*samādhi*) notiert: Sie bewirkt, dass sich die Geistesfaktoren auf das Objekt konzentrieren. Diese Geistesfaktoren haben unterschiedliche individuelle Charakteristika.

---

<sup>19</sup> Mit „notieren“ (Englisch: note) ist in diesem Zusammenhang immer das geistige Notieren der eigenen, intuitiven Erfahrung im Augenblick gemeint, nicht das Etikettieren mit Worten (Englisch: labelling). Man beobachtet und betrachtet das Objekt, um seine charakteristischen Eigenschaften zu bemerken, sie sich zu merken, sie zu „notieren“.



Sobald man zur *Vipassanā*-Technik wechselt, sollte die letztendliche Wirklichkeit (*paramattha*) mit Hilfe ihrer individuellen Charakteristik notiert werden. Wenn man sich zum Beispiel auf Hass konzentriert, realisiert man den Hass: Er ist ein Geistesfaktor, der den Geist verbrennt und Geistesruhe vernichtet. Es ist wirklich so, dass Hass (*dosa*)<sup>20</sup> ein Geisteszustand ist, der den Frieden im Geist zerstört. Wenn man seine Natur bemerkt, realisiert man *dosa*.

Wenn Begehren (*lobha*) auftritt, fokussiert man *lobha*. Es ist ein Geistesfaktor, der am geistigen Objekt anhaftet. Auf diese Weise notiert man *lobha*. Jeder *dhamma* hat seine individuelle Charakteristik, die *sabhāva lakkhaṇa* genannt wird. Das ist der erste Schritt.

Im zweiten Schritt, nachdem man bedingte Phänomene, d.h. *nāma-rūpa*, durch ihre individuelle Charakteristik erkannt hat, sieht man sie überdies mit ihrer universellen Charakteristik. Die universelle Charakteristik ist die Natur von Unbeständigkeit (*anicca*), die Natur von Leiden (*dukkha*)<sup>21</sup> und die Natur der Unkontrollierbarkeit (*anatta*)<sup>22</sup>. Wenn man *nāma-rūpa* als *anicca*, *dukkha*, *anatta* sieht, wird es wirklich *Vipassanā*.

Wer zuerst *Samatha* und dann *Vipassanā* praktiziert, muss mit *nāma*<sup>23</sup> beginnen. Wenn man *nāma* klar sieht, kann man kontemplieren, wo dieses *nāma* erschienen ist. Durch Kontem-

---

<sup>20</sup> Aversion, Hass, Ärger, Wut, Zorn, Ablehnung, Abneigung; auch Angst fällt unter *dosa*

<sup>21</sup> Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit, unbefriedigende, unvollkommene Natur

<sup>22</sup> Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Unpersönlichkeit, ohne Seele seiend

<sup>23</sup> Geist, das Geistige, geistige Phänomene

plation tritt die physische Grundlage von *nāma* in Erscheinung. Indem man sich auf die Materie der Geistgrundlage konzentriert, können fast alle materiellen Phänomene klar wahrgenommen werden. *Nāma* und *rūpa* können beide vom Geist notiert werden. Man versteht, dass *nāma* verschieden von *rūpa* ist, und *rūpa* verschieden von *nāma*.

Man sieht deutlich, dass *nāma* und *rūpa* beide unbeständig sind. Sobald sie entstanden sind, verfallen sie. Sie entstehen und vergehen abhängig von Bedingungen. Ihr Vergehen ist für immer, sie tauchen nie wieder auf. Das nächste Entstehen ist abhängig von der nächsten Ursache. Auf diese Weise läuft der Prozess des Geistigen und Materiellen unaufhörlich. Abhängig von Bedingungen erscheinen sie und dann verschwinden sie wieder vollständig. Sie sind unbeständig (*anicca*). Diese Natur von Entstehen und Vergehen läuft für immer.

Alle *nāma* und *rūpa* sind instabil. Aufgrund ihrer Instabilität, sind *nāma-rūpa* unbefriedigend (*dukkha*). Man hat keine Macht solche Veränderlichkeit und Unzulänglichkeit zu kontrollieren; das ist *anatta*. *Nāma-rūpa* auf diese Art zu sehen, wird *Vipassanā* genannt.

## Entwicklung von *Vipassanā*

*Vipassanā* entfaltet sich in verschiedenen Stufen.

- (1) Die allererste Stufe ist das Wissen, das *nāma-rūpa* analysiert (*nāmarūpa pariccheda ñāṇa*)<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Analytisches Wissen über Geist und Materie

- (2) Die zweite Stufe ist das Wissen, das *nāma-rūpa* zusammen mit seinen Ursachen und Bedingungen sieht (*paccaya parigaha ñāṇa*)<sup>25</sup>.
- (3) Die dritte Stufe ist das Wissen, das *nāma-rūpa* sieht und es überprüft, ob es beständig oder unbeständig ist, Glück oder Leid, kontrollierbar oder unkontrollierbar. Diese wiederholte Kontemplation wird *sammasana ñāṇa*<sup>26</sup> genannt.
- (4) Auf der vierten Stufe sieht man *nāma-rūpa* im gegenwärtigen Augenblick entstehen und vergehen (*udayabbaya ñāṇa*)<sup>27</sup>.
- (5) Auf der fünften Stufe sieht man nur das sofortige Verfallen von *nāma-rūpa* (*bhaṅga ñāṇa*)<sup>28</sup>. Dies ist der höchste Grad des Sehens von *anicca*.

Danach verändert sich die Sichtweise des Meditierenden auf verschiedene Arten.

- (6) Diese *nāma-rūpa* sind furchterregend (*bhaya ñāṇa*)<sup>29</sup>.
- (7) Sie sind gefährlich (*ādīnava ñāṇa*)<sup>30</sup>.
- (8) In *nāma-rūpa* ist nichts Erfreuliches (*nibbidā ñāṇa*)<sup>31</sup>.
- (9) Man will *nāma-rūpa* aufgeben (*muñcitu-kamyatā ñāṇa*)<sup>32</sup>.

---

<sup>25</sup> Wissen oder Verstehen der Bedingungen von Geist und Materie

<sup>26</sup> Erkenntnis durch gründliches Verstehen (der drei Daseinsmerkmale)

<sup>27</sup> Erkenntnis des Entstehens und Vergehens („rising and falling“)

<sup>28</sup> Erkenntnis der Auflösung

<sup>29</sup> Erkenntnis des Furchterregenden, des Schreckens

<sup>30</sup> Erkenntnis der Gefahr

<sup>31</sup> Erkenntnis der Unerfreulichkeit, Ernüchterung und Abwendung

- (10) Dann reflektiert man über den Weg, wie *nāma-rūpa* aufgegeben werden kann (*paṭisaṅkhā ñāṇa*)<sup>33</sup>.
- (11) Auf der letzten Stufe hat man Gleichmut beim Sehen der *saṅkhāra* (*saṅkhār'upekkhā ñāṇa*)<sup>34</sup>.

*Saṅkhār'upekkhā ñāṇa* ist das höchste *Vipassanā* Wissen. Schritt für Schritt kann es erlangt werden.

Durch diese Entfaltung führt *Vipassanā* zu *magga*, *phala* und *Nibbāna*. Dagegen führt *Samatha* nur zu *abhiññā* und dazu, dass man nach dem Tod in der Brahma-Welt geboren wird.

## Zwei Fahrzeuge

Es gibt zwei Techniken: Man praktiziert zuerst *Samatha*, dann wechselt man zu *Vipassanā*. Oder man übt direkt *Vipassanā* aus, ohne vorher *Samatha* anzugehen. Es gibt zwei Fahrzeuge (*yāna*), ihr könnt entweder das *Samatha*- oder das *Vipassanā*-Fahrzeug benutzen. Was immer euch gefällt, könnt ihr nutzen: *Samatha* als Erstes, *Vipassanā* als Zweites; oder direkt *Vipassanā* ohne vorhergehenden *Samatha*. Beide diese Techniken sind richtig. Ihr könnt wählen, welche ihr mögt.

Wenn ihr zum Beispiel die Shwedagon Pagode sehen wollt, könnt ihr den Zugang über die südliche, nördliche, östliche oder westliche Treppe nehmen, um sie zu erreichen.

---

<sup>32</sup> Erkenntnis des Erlösungswunsches

<sup>33</sup> Erkenntnis durch reflektierende Betrachtung

<sup>34</sup> Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Daseinsformationen

*Samatha*-Praxis konzentriert den Geist auf ein Objekt und führt dann zur Erlangung höheren Wissens (*abhiññā*). *Vipassanā*-Praxis führt dazu, dass man *nāma-rūpa* als *anicca*, *dukkha*, *anatta* sieht.

„*Dve me bhikkhave dhammā vijjā bhāgiyā*“, oh Bhikkhus, diese beiden *dhammas* können zu *vijjā*<sup>35</sup> führen, d.h. zu *magga-ñāna*. Demgemäß kann man mit diesen beiden Techniken alle geistigen Befleckungen ausrotten.

Wenn ihr der *Samatha*-Technik folgt, was geschieht dann? Ihr könnt Begehren, das Verlangen nach dem Objekt, überwinden. Das ist ein großer Vorteil.

Wenn ihr aber der *Vipassanā*-Technik folgt, könnt ihr die Natur von *nāma-rūpa* durch die Charakteristika *anicca*, *dukkha*, *anatta* realisieren. Das Wissen wächst durch die *Vipassanā*-Technik. Durch dieses Wissen kann man *avijjā*, die die Wahrheit verdeckt hat, restlos beseitigen.

### **Beseitigung von *rāga* und *avijjā***

Kurz gesagt, *Samatha* kann *rāga* (Leidenschaft, Lust, Begehren) beseitigen. *Rāga* verursacht das Entstehen von Leiden. Es ist ein Geisteszustand, der sein Objekt begehrt. Dann fesselt *rāga* den Geist und verursacht, dass er angezogen wird. Solch ein *rāga* wird durch *Samatha*-Praxis bezwungen. *Samatha*-Praxis konzentriert den Geist und kann die Kraft von

---

<sup>35</sup> *Vijjā* ist ein Synonym für *ñāna*, Wissen, was meist als Gegenpol zu *avijjā*, Unwissenheit, Ignoranz verwendet wird.

*samādhi* erhöhen. Durch die Macht von *samādhi* wird *rāga* ferngehalten.

Die *Vipassanā*-Technik steigert das Einsichtswissen und man sieht die Dinge wie sie wirklich sind. Sie beseitigt Unwissenheit (*avijjā*).

*Rāga* verunreinigt den Geist. Mit verunreinigtem Geist kann man keine Befreiung finden. Anhaftung kontrolliert den eigenen Geist. Es gibt kein Entrinnen und keinen Ausstieg. Die meisten Menschen können *rāga* nicht überwinden. Fast alle Menschen in der Welt sind die Beute von *rāga* oder die Sklaven von *rāga*. Niemand kann *rāga* überwältigen, alle sind unter der Kontrolle von *rāga*. Die meisten Menschen können nicht für die Freiheit von *rāga* kämpfen. Der Weg, wie ihr gegen *rāga* kämpfen könnt um frei davon zu werden, ist *Samatha* zu praktizieren.

Dann lasst uns *avijjā* oder Unwissenheit betrachten. Wenn *avijjā* das verdeckt, was geschieht, ist Wissen unfähig die Wirklichkeit zu sehen, weil *avijjā* das Wissen schwächt. Wenn *avijjā* beseitigt ist, verstärkt sich die Kraft des Wissens. Durch die *Vipassanā*-Technik erhöht man sein Wissen.

### ***Samatha und Vipassanā mit ānāpāna***

Nun möchte ich *Samatha* und *Vipassanā* nur mit dem *ānāpāna*-Objekt erklären. Ihr könnt *ānāpāna* als Objekt für *Samatha* oder *Vipassanā* verwenden. Wenn ihr das *ānāpāna*-Objekt direkt für die *Vipassanā*-Praxis nutzen wollt, müsst ihr das Objekt auf folgende Weise betrachten: Im Atmen gibt es

drei Dinge, die Atemluft, den sensitiven Körper, den die Atemluft berührt, und Körper-Bewusstsein. In der *Vipassanā*-Praxis solltet ihr diese drei Dinge notieren. Die Atemluft wird das Berührungsobjekt „Luft“ genannt und ist eine Art von Materie. Der sensitive Körper, den die Luft berührt, ist eine andere Art von Materie. Körper-Bewusstsein entsteht durch das Zusammentreffen dieser zwei, Luft und sensitiver Körper.

Zum Beispiel seht ihr ein sichtbares Objekt mit eurem Auge. Abhängig von Auge und sichtbarem Objekt entsteht Sehbewusstsein. Beim Hören eines Tones entsteht abhängig von Ohr und Ton Hörbewusstsein. Beim Riechen entsteht abhängig von Nase und Geruch Riechbewusstsein. Beim Schmecken erscheint abhängig von Zunge und Geschmack Schmeckbewusstsein. Auf dieselbe Art entsteht beim Berühren abhängig von Körper und berührbarem Objekt Körperbewusstsein. Bei diesem *ānāpāna*-Objekt ist die Atemluft das berührbare Objekt und der sensitive Körper ist die Stelle, wo die Luft berührt. Wegen des Zusammentreffens der beiden entsteht Körperbewusstsein.

Der Buddha sagte: „*Kāyaṅca paṭicca phoṭṭhabbesa uppajjati kāyaviññāṇam*“, abhängig von Körper und berührbarem Objekt entsteht Körperbewusstsein.

Nach dieser Lehre solltet ihr zuerst die Atemluft als berührbares Objekt notieren. Dann ist da der sensitive Körper, wo die Luft berührt. Dies sind beides materielle Qualitäten. Abhängig von diesen beiden materiellen Qualitäten muss Körperbewusstsein entstehen. Von diesen drei Dingen sind die Atemluft und der sensitive Körper Materie (*rūpa*), sie haben nicht die Natur

ein Objekt zu erkennen, sie sind sich nie eines Objektes bewusst. Es ist nur Körperbewusstsein, das allein Geist ist (*nāma*). Es ist sich des Objektes bewusst.

Betrachten wir zum Beispiel ein Gas-Feuerzeug. Da gibt es mindestens drei Bedingungen: Im Innern des Feuerzeugs das Gas und das Eisen-Rädchen, und das Bedienen von jemandem. Aufgrund des Zusammentreffens der drei erscheint die Flamme. Der Geist ist verglichen damit wie eine Flamme, er erscheint abhängig von der physischen Grundlage und dem Objekt. Der Geist kann also nicht von alleine entstehen, so wie die Flamme nicht von alleine entsteht, sondern nur durch das Zusammentreffen dreier Dinge, Gas, Rädchen und bedienendem Finger.

Ein anderes Beispiel. Nehmen wir an, da ist eine Harfe. Es gibt drei Bedingungen, die den Klang erzeugen: Der Harfen-Hohlkörper, die Saite und der Finger, der spielt. Durch das Zusammentreffen der drei entsteht der Klang. Der Klang kann nicht von alleine auftreten; er tritt abhängig von drei Bedingungen auf.

Entsprechend ist in *ānāpāna* die Atemluft Materie, die die Nasenlöcher berührt. Die Nasenlöcher sind sensitiver Körper. Abhängig von diesen beiden erscheint Körperbewusstsein. In diesem Fall sind Atemluft und sensitiver Körper von materieller Beschaffenheit (*rūpa*), Körperbewusstsein, das sich der Berührung bewusst ist, ist Geist (*nāma*).

In diesem Augenblick entstehen nur *nāma-rūpa*. Man sieht nur *nāma-rūpa* wie sie wirklich sind. Solch ein Sehen wird



analytisches Wissen von Geist und Materie (*nāmarūpa pariccheda ñāṇa*) genannt. Das ist das erste Wissen.

Dann nimmt das Wissen Schritt für Schritt zu. Man versteht es mehr und mehr. Körperbewusstsein tritt nicht in Erscheinung, bevor Atemluft und Nasenlöcher sich treffen. Sobald sich diese beiden treffen, tritt Körperbewusstsein auf. In diesem Fall sind die Atemluft und der sensitive Körper die Ursache, Körperbewusstsein ist die Wirkung. Im Fall des Harfenspiels sind Harfen-Hohlkörper, Saite und spielender Finger die Ursache, der entstehende Klang die Wirkung. Man kann *nāma-rūpa* mit ihren ursächlichen Bedingungen verstehen. Dieses Wissen wird „Wissen der Bedingtheit“ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) genannt.

Diese beiden Erkenntnisse, das analytische Wissen und das Wissen der Bedingtheit, sind die Grundlage von *Vipassanā*.

### **Ein kleiner *Sotāpanna* werden**

Wenn ihr diese beiden *ñāṇas* erlangt, analytisches Wissen von Geist und Materie und Wissen der Bedingtheit, werdet ihr ein wahrer Buddhist. Im *Visuddhimagga* heißt es, man muss versuchen diese beiden Erkenntnisse zu erlangen. Wenn ihr sie erlangt, werdet ihr ein kleiner Stromeingetretener (*cūḷa sotāpanna*).

Warum seid ihr kleiner *sotāpanna* zu nennen? Ihr habt keine falsche Wahrnehmung gehabt. Im letztendlichen Sinn gibt es kein Wesen, nur *nāma-rūpa* existiert. Dieses *nāma-rūpa* muss auch abhängig von Bedingungen entstehen. Wenn ihr das

erkennt, habt ihr keine Zweifel, ihr seht klar und der Wahrheit gemäß, deshalb werdet ihr *cūḷa sotāpanna* genannt.

Da ihr als Mensch geboren seid während die Lehre des Buddha besteht, müsst ihr versuchen diese beiden Wissen zu erlangen. Dann könnt ihr durch zunehmendes Wissen *saṅkhār'upekkhā ñāṇa* erreichen, die höchste Ebene von *Vipassanā*. Wenn *saṅkhār'upekkhā ñāṇa* reif geworden ist, könnt ihr *Nibbāna* finden, wo alle bedingten Dinge (*saṅkhāra*) vollständig enden. Die Leute sagen, wenn der Pfad endet, wirst du ein Dorf finden. Genauso ist es, wenn eure *Vipassanā*-Praxis aufhört *saṅkhāra* zu verfolgen, dann werdet ihr *Nibbāna* finden, das Ende von *saṅkhāra*.

## Zwei wesentliche Praktiken

Ich möchte sagen, die beiden Techniken, *Samatha* und *Vipassanā*, sind wesentliche Praktiken in der Lehre des Buddha. Es ist wichtig sie systematisch und richtig auszuüben. Ihr könnt die beiden zu Hause praktizieren, wo immer ihr seid und wer immer ihr seid, ob Laie oder Ordiniertes. Soweit ihr übt, wird die Wirkung sein. Schaut nicht zu sehr auf das nächste Leben. Wenn ihr die Praxis in diesem Leben ausübt, könnt ihr *jhāna* beziehungsweise *Nibbāna* erfahren.

Der vom Buddha gelehrt Dhamma kann von einem selbst gesehen werden (*sanditṭhiko*) und hat sofortige Wirkung (*akāliko*), es gibt keine Warteliste. Aber ihr werdet so viel erlangen, wie eure Qualität (*pāramī*) es erlaubt.

Zum Schluss: *Samatha* bändigt die geistigen Hindernisse und macht den Geist ruhig und friedvoll. *Vipassanā* lässt spezielles Sehen und Wissen erlangen. Deshalb solltet ihr, solange die Lehren des Buddha leuchten, mit Verständnis und Vertrauen versuchen diese beiden Techniken auszuüben. Möget ihr es erfolgreich versuchen!

*Sādhu - sādhu - sādhu!*

## Biographie des Autors



Sayadaw Dr. Nandamālābhivaṃsa, 1940 in Burma geboren, in Sagaing und Mandalay ausgebildet, wurde schon mit 16 Jahren *Dhammācariya* (Dhamma-Lehrer), wenige Jahre später bestand er das sehr schwierige *Abhivaṃsa*-Examen. Er studierte auch in Sri Lanka an der Kelaniya University in Colombo (M.A.) und erhielt seinen Dr.phil. (Ph.D.) an der Magadh University, in Bodh-Gaya, Indien.

Wegen seiner herausragenden Kenntnis der buddhistischen Schriften und seiner Lehrerfahrung wurde er mit vielen hohen Ehrungen und Titeln ausgezeichnet, wie *Aggamahāganthavācakaṇḍita* und *Aggamahāpaṇḍita*.

Er leitet das traditionelle Studienkloster Mahāsubhodayon in den Sagaing Hills und das Sadhammajotika Subhodhārāma Institute in Monywa als *Padhāna-Nāyaka*.

Er ist Rektor der „International Theravāda Buddhist Missionary University“ (ITBMU) in Yangon, der „Sītagū International Buddhist Academy“ in Sagaing, des „International Institute of Abhidhamma“ in Yangon und der „Abhidhamma Foundation Singapore“.

Er ist der Gründer und Leiter des „*Dhammavijjālaya*, Centre for Buddhist Studies“ (CBS) in Sagaing, das Ausländern für weiterführende Studien und Praxis dient, und des

„*Dhammasahāya*, Institute of Dhamma Education“ (IDE) in Pyin Oo Lwin (Maymyo).

Sayadaw lehrt auch in USA, Europa, Malaysia und Singapore, wo er hauptsächlich Abhidhamma-Kurse für westliche Vipassanā-Lehrer und Meditierende gibt.

Seine Lehrmethode ist lebendig und praktisch anwendbar mit vielen Beispielen und Referenzen aus Alltag, Sutten, Abhidhamma-Büchern und Kommentaren.

Sayadaw lehrt in Englisch und mit einer Menge Humor und liebender Güte (*mettā*).

Weitere Informationen über seine Kurse und Schriften finden sich auf der Website <http://www.abhidhamma.de> bzw. auf der englischsprachigen Website [www.abhidhamma.com](http://www.abhidhamma.com).



Sayadaw 2011 mit einer internationalen Studiengruppe im CBS



*Dhamma-dāna*

– nur zur freien Verteilung –

Dieses Heft findet sich auch als ebook  
zum freien Download auf der Website



<http://www.abhidhamma.de>