

Dreierlei Ziele fortgeschrittener Meditation

Bhikkhu Āyu Kusalānanda

Buddha lehrte viele Kombinationen von Meditationsvorgehen je nach dem, welche persönlichen Voraussetzungen und welchen Fortschritt er bei seinen Schülern gesehen hat. Die vierzig traditionell unterschiedenen buddhistische Meditationsarten werden nach verschiedenen Kriterien eingesetzt (siehe dazu das Unterkapitel über Meditationsgegenstände in Mirko Frýba: *Anleitung zum Glücklichsein – Die Psychologie des Abhidhamma*, Bauer Verlag, Freiburg 1987). In einer modernen Vereinfachung werden heutzutage einzelne buddhistische Meditationstechniken zu günstigen Preisen angeboten, wobei der Sinn der ganzen emanzipatorischen Lehre des Buddha, von ihm Dhamma genannt, den Massen von Konsumenten dabei meistens entgeht.

Dhamma als der methodische Weg des heilsam geschickten (*kusala*) Lebens (*āyu*) enthält nicht nur Meditationsanweisungen, sondern auch Muster oder Matrizen (*mātika*) für das Benützen der Ergebnisse fortgeschrittener Meditation bei der alltäglichen Lebensmeisterung. Bevor wir uns hier der dreifachen Einteilung von Zielen fortgeschrittener Meditation widmen, wie sie von Buddha vorgenommen ist (siehe *Anguttara-Nikāya*, *Tikanipāta*), sollen wir uns im Klaren darüber seien, dass Unterschiede zwischen einem Allgemeinangebot der Meditation in Kursen und der geschickten Meditationsanwendung bestehen. Eine Meditation, die dem Einüben der Methode dient, ist nicht dasselbe wie die Meditation, in der man die Ergebnisse der Übung genießt.

Im gegenwärtigen Angebot buddhistischer Meditationskurse finden wir allerlei Mischungen von Imaginationen und hypnotischen Suggestionen, wie auch Singen von Texten und Murmeln von Formeln, sogenannt spirituell sinnliche Massage, oder aber harte Vorgehensweisen asketischer Selbstquälerei, dynamisches Meditieren und sakrale Tänze — und dies alles, leider Gottes, finden wir auch im Angebot von Gurus, die im buddhistischen Kleid auftreten. Dies alles hat gewiss weder mit fortgeschrittener Meditation noch mit ihrem Einnüben zu tun — soweit wir uns nach dem ursprünglichsten Buddhismus der nüchternen Theravādashule orientieren. Da gibt es selbstverständlich auch seriöse Angebote von Einführungskursen, in welchen man vor allem die Atmungsachtsamkeit (*ānāpāna-sati*), das achtsame Gehen (*cankamana*) und die Gütestrahlung (*mettā-bhāvanā*) als grundlegende Techniken der Ruhe- (*samatha-*) und der Einsicht-Meditation (*vipassanā-bhāvanā*) lehrt.

Einige international verbreitete Meditationsschulen berufen sich auf weltbekannte Lehrer und ihre Methoden. Nennen wir mindesten die zwei bekanntesten amerikanischen Pioniere auf diesem Gebiet: Joseph Goldstein, der die Methoden von Burmesen Mahasi Sayadaw und Pandita Sayadaw anbietet, und Jack Kornfield, der als der beste Lehrer der thailändischen Schule von Achaan Chaa gilt. In der ganzen Welt gründet Meditationszentren der indische Kaufmann Satyanarayan Goenka, der eine Meditationstechnik lehrt, die ihm der burmesische Laienlehrer U Ba Khin beigebracht hat. Die australisch-deutsche Nonne Ayya Khema hat in Europa die Methode des Thera Ñānarāma von Sri Lanka bekannt gemacht. Praktisch alle übrigen Angebote von Theravādameditation in Europa können auf diese erwähnten Meditationsschulen zurückgeführt werden, welche in großen Gruppen für Anfänger bestimmt sind. An diesen Massenkursen in berühmten Meditationszentren vor allem in Amerika und Asien, nehmen auch viele Mönche aus allen, nicht nur westlichen, Ländern teil.

Eine Instruktion für die fortgeschrittene Meditation kann man allerdings nicht in einem Massenkurs bekommen, sondern nur individuell oder in einer kleinen Gruppe, welche die, in einer vom Meditierenden perfekt verstandenen Sprache geführte, individuell persönliche Betreuung möglich macht. Und dies kann darüber hinaus praktisch nur in zeitlich nicht begrenzten Perioden im klösterlichen Milieu stattfinden, wie man es heute kaum irgendwo in Europa findet. Der Zweck dieses kurzen Artikels ist es, einen Abriss des begrifflichen Rahmens oder die Matrize (*mātika* nach Buddha) für die Weiterbildung von Meditationslehrern und Führung von fortgeschrittenen Meditierenden in der Tradition Āyukusala darzustellen.

Was alles zu der fortgeschrittenen Meditation gehört, zählt Buddha in zwei Lehrreden der *Anguttara-Nikāya (Tikanipāta, PTS I, 253–258)* auf und betont am Schluss, dass man sich beim Einüben der Methode von Zeit zu Zeit über drei Bilder (*nimitta*) Klarheit verschaffen muss; nämlich darüber im Bilde sein, wie die Sammlung (*samādhi-nimitta*), die Anstrengung (*paggāha-nimitta*) und die Ausgeglichenheit (*upekkhā-nimitta*) jeweils aussehen. Wie diese drei Vorgehen ganz konkret gemacht werden, steht anhand der Beispiele zu vorbereitenden Übungen der Güte-Strahlung (Kapitel über die *Strategien der Solidarität*) im bereits erwähnten Buch von Mirko Frýba: *Anleitung zum Glücklichsein*. Nun die Übung zum Entfalten der Güte (*mettā-bhāvanā*) ist eine Sache und das Genießen der Vertiefung in Güte (*mettā-jhāna*) ist eine andere Sache, wie man in der Āyukusala Tradition bereits während der intensiven vier- oder sechswöchigen Retreats für mäßig Fortgeschrittene erfährt.

Hier geht es uns aber um die ganz Fortgeschrittenen, die während fünf, sieben oder zehn Jahren entweder als Mönche oder als regelmäßig meditierende Laien täglich einige Stunden gesessen sind und jährlich ein oder zwei Intensivretreats mitgemacht haben. Für solche Menschen hat Buddha (ebenfalls in der *Tikanipāta, PTS I, 180–185*) die Unterscheidung von dreierlei Zielen oder Erreichungen gemacht. Die Übungswege zu diesen Erreichungen beschreibt ganz konkret das Buch *Anleitung zum Glücklichsein* als Strategien der Extasse, Strategien der Solidarität und Strategien der Macht.

Geben wir aber über die drei Erreichungen fortgeschrittener Meditation — hier wenigstens auszugsweise — dem Buddha selber das Wort (Übersetzung von Bhikkhu Nyānatiloka):

Welche drei? Das himmlisch-erhabene, vornehme Ruhelager, das göttlich-erhabene, vornehme Ruhelager und das heilig-erhabene, vornehme Ruhelager. Diese drei erhabenen, vornehmen Ruhelager erlange ich jetzt ganz nach Wunsch, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit. ... nach Rückkehr vom Almosengang, begeben sich in den Wald. Was sich dort gerade an Gräsern oder Laub vorfindet, das trage ich an einen Platz zusammen und setze mich nieder. Und mit untergeschlagenen Beinen, den Körper gerade aufgerichtet und die Achtsamkeit vor mir gegenwärtig haltend, gewinne ich, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und verweile in ihr. Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen gewinne ich ... zweite Vertiefung ... dritte Vertiefung ... in der völligen Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit bestehende vierte Vertiefung und verweile in ihr. ... Das ist jenes himmlisch-erhabene, vornehme Ruhelager, das ich jetzt ganz nach Wunsch erlange, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit. ... nach Rückkehr vom Almosengang, begeben sich in den Wald. ... den Körper gerade aufgerichtet und die Achtsamkeit vor mir gegenwärtig haltend, durchdringe ich mit einem von Güte — von Mitleid — von Mitfreude — von Gleichmut erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte. So durchdringe ich oben, unten, quer inmitten, allerwärts, in allem mich wiedererkennend, die ganze Welt... ... Das ist jenes göttlich-erhabene, vornehme Ruhelager, das ich jetzt ganz nach Wunsch erlange, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit. ... nach Rückkehr vom Almosengang, begeben sich in den Wald. ... den Körper gerade aufgerichtet und die Achtsamkeit vor mir gegenwärtig haltend, weiß ich also: Erlöschen ist in mir die Gier, erloschen der Haß, erloschen die Verblendung, entwurzelt ... vernichtet und keinem Neuentstehen mehr unterworfen. ... Das ist jenes heilig-erhabene, vornehme Ruhelager, das ich jetzt ganz nach Wunsch erlange, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit. (*Anguttara-Nikāya, Tikanipāta, PTS I, 181–184*)

Ehrwürdiger Āyu Kusalānanda

e-mail: <ayukusala@gmx.ch> <ayukusala@centrum.cz> <ayukusala@web.de>
www.ayukusala.org www.volny.cz/ayukusala