

Culadasa John Yates · Matthew Immergut · Jeremy Graves

Handbuch Meditation



arkana



HANDBUCH MEDITATION

VON
CULADASA JOHN YATES
UND
MATTHEW IMMERGUT
UNTER MITARBEIT VON JEREMY GRAVES

Aus dem Englischen von
Susanne Kahn-Ackermann



arkana

Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »The Mind Illuminated.
A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science«
bei Dharma Treasure Press.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2017 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2015 der Originalausgabe John Charles Yates
Lektorat: Claudia Seele-Nyima
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Bildnachweis: Illustration Mönch – Elefant – Affe: Chris Vallo
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34215-0

www.arkana-verlag.de



Dieses Buch ist meiner liebenden und geliebten Frau Nancy gewidmet. Ohne deine Unterstützung und unermessliche Geduld hätte ich es nie beenden können.

Auch meinen Söhnen Charles und Sean ist es gewidmet, die zuweilen glaubten, sie hätten ihren Vater an dieses Projekt verloren.

INHALT



Einleitung	9
Ein Überblick über die zehn Stufen	23
ERSTES ZWISCHENSPIEL: Bewusste Erfahrung und die Ziele der Meditation	43
STUFE EINS: Eine kontinuierliche Übungspraxis etablieren	67
ZWEITES ZWISCHENSPIEL: Hindernisse und Probleme	95
STUFE ZWEI: Unterbrochene Aufmerksamkeit – geistiges Abschweifen überwinden	115
STUFE DREI: Anhaltende Aufmerksamkeit – das Vergessen überwinden	133
DRITTES ZWISCHENSPIEL: Wie Achtsamkeit wirkt	153
STUFE VIER: Kontinuierliche Aufmerksamkeit – grobe Ablenkung und starke Dumpfheit überwinden	163
VIERTES ZWISCHENSPIEL: Das Modell der Bewusstseinsmomente	191
STUFE FÜNF: Subtile Dumpfheit überwinden und die Achtsamkeit steigern	207
FÜNFTES ZWISCHENSPIEL: Das Geistsystem	223
STUFE SECHS: Subtile Ablenkungen unter Kontrolle bringen	259

SECHSTES ZWISCHENSPIEL: Die Stufen eines versierten Meditierenden	283
STUFE SIEBEN: Ausschließliche Aufmerksamkeit und das Vereinigen des Geistes	313
SIEBTES ZWISCHENSPIEL: Die Natur des Geistes und des Bewusstseins	335
STUFE ACHT: Geistige Geschmeidigkeit und das Befrieden der Sinne	355
STUFE NEUN: Geistige und körperliche Geschmeidigkeit – intensive meditative Freude abmildern	387
STUFE ZEHN: Gestilltheit/Ruhe und Gleichmut	399
Abschließende Gedanken	405
 ANHÄNGE	
ANHANG A: Gehmeditation	409
ANHANG B: Analytische Meditation	427
ANHANG C: Meditation der liebenden Güte	437
ANHANG D: Die Jhanas	445
ANHANG E: Achtsame Rückschau	473
ANHANG F: Einsicht und die »dunkle Nacht«	487
 Glossar	 491
Anmerkungen	509
Dank	547
Über die Autoren	549
Register	551

EINLEITUNG



Mit diesem Buch wollte ich einen detaillierten, umfassenden und leicht anwendbaren Meditationsleitfaden schreiben. Zwar wurde schon viel über die mannigfaltigen Vorteile der Meditation und ihre positiven Auswirkungen auf das emotionale, psychische und soziale Wohlbefinden geschrieben, doch darüber, wie der Geist funktioniert und wie man ihn schult, lässt sich überraschend wenig Information finden. Hier daher ein Versuch, diese augenfällige Lücke zu schließen.

Das Buch eignet sich für alle, die ein echtes Interesse an Meditation haben, vom »blutigen« Anfänger bis hin zu Praktizierenden mit jahrzehntelanger Meditationserfahrung. Besonders nützlich ist es für diejenigen, die bereits eine Meditationspraxis haben und sich nun bereit fühlen, auf dem kontemplativen Pfad weiter voranzugehen. Es bietet sich auch für Menschen an, die trotz jahrelangen Meditierens mit ihren Fortschritten unzufrieden sind. Das schließt Praktizierende mit ein, die zwar ihrem Gefühl nach von der Meditation profitiert haben, aber im Lauf ihrer Praxis den Eindruck gewonnen haben, dass die tieferen Bewusstseinszustände, die die Meditation zu bieten hat, außerhalb ihrer Reichweite lägen. Seien Sie unbesorgt: Der volle Lohn der Meditation ist greifbarer, als Sie meinen!

Der Stoff, den ich behandle, ist zwangsläufig oft sehr detailliert und nuanciert; ich bin jedoch ehrlich davon überzeugt, dass alle, die motiviert sind, ihn erfolgreich bewältigen können. Das muss auch nicht lange dauern. Der gesamte Schulungsprozess wird in zehn klar voneinander abgegrenzte, leicht erkennbare Stufen unterteilt, die durchweg gründlich erklärt und durch Anleitungen ergänzt wurden, angefangen bei Ihren ersten Schritten auf dem kontemplativen Pfad bis hin zum *versierten Meditierenden**: einem Meditationsmeister oder einer Meisterin an der Schwelle des *Erwachens**¹.

MEDITATION: EINE WISSENSCHAFT UND EINE KUNST DES LEBENS

Meditation ist eine Wissenschaft, ein systematischer Prozess zur Schulung des Geistes. Sie ermöglicht es Menschen aller Gesellschaftsschichten, in den Genuss der gleichen erstaunlichen positiven Auswirkungen zu kommen. Es wurde nachgewiesen, dass regelmäßiges Meditieren die Konzentrationsfähigkeit steigert, den Blutdruck senkt und den Schlaf verbessert. Meditation wird zur Behandlung von chronischen Schmerzen, posttraumatischem Stress, Angstzuständen, Depressionen und Zwangsstörungen eingesetzt. Meditierende gelangen zu wertvollen Einsichten in ihre Persönlichkeit, ihr Verhalten und ihre Beziehungen, und das macht es ihnen leichter, erworbene Konditionierungen und kontraproduktive Auffassungen, die das Leben erschweren, zu erkennen und zu verändern. Sie nehmen andere bewusster und sensibler wahr, was in Beruf und persönlichen Beziehungen ungemein hilfreich ist. Die beruhigenden und entspannenden Auswirkungen der Meditation bewirken zudem eine größere emotionale Stabilität angesichts der unvermeidlichen Belastungen des Lebens. *Doch all das sind lediglich positive Nebenwirkungen.*

Voll entwickelte Meditationsfähigkeiten ermöglichen auch einzigartige, wunderbare Geisteszustände, geprägt von körperlichem Wohlbefinden und Genuss, Freude und Glücksgefühlen, tiefer Zufriedenheit und innerem Frieden – Zustände, in denen der Geist sich für die intuitive Erkenntnis öffnet, dass wir alle wechselseitig miteinander verbunden sind, und die von unserem Ego geschaffene Illusion des Getrenntseins auflöst. Zudem können wir diese positiven Auswirkungen der Meditation über den ganzen Tag hinweg genießen, viele Tage hintereinander, und sie nach Belieben einfach dadurch wiederholen, dass wir uns hinsetzen und praktizieren. Ich werde diese geistigen Zustände im Einzelnen beschreiben, und mithilfe des hier dargestellten systematischen Trainings können auch Sie sie ganz sicher erreichen. Doch selbst in *solchen Gipfelerfahrungen liegt nicht der letztendliche Nutzen der Meditation.* Glückseligkeit, Freude, heitere Gelassenheit und Gleichmut mögen zwar sehr angenehm sein, sind aber vorübergehend und können durch Krankheit, Altern und schwierige Lebensumstände leicht zerstört werden. Sie bieten auch keinen Schutz vor

den zerstörerischen Einflüssen der Gier und der Abneigung und vor ihren Konsequenzen. Von daher sind diese Zustände an sich kein Selbstzweck, sondern nur Mittel zu einem höheren Ziel.

Dieses höhere Ziel ist das *Erwachen*. Andere gemeinhin dafür verwendete Begriffe sind *Erleuchtung*, *Befreiung* oder *Selbstverwirklichung*. Sie alle verweisen auf ein vollständiges und dauerhaftes Freisein von Leiden, unbeeinträchtigt von Altern, Krankheit oder Lebensumständen. Auf die Befreiung vom Leiden folgt wahres Glücklichein. Das Erwachen ist keine vorübergehende Erfahrung des Einsseins und der zeitweiligen Auflösung des Ego. Es ist das Erlangen echter Weisheit, ein erleuchtetes Verstehen, das aus einer tiefen, umfassenden Verwirklichung und einem Erwachen zur letztendlichen, absoluten Wahrheit erwächst. Es ist ein *kognitives Ereignis*, das die Unwissenheit durch direkte Erfahrung vertreibt. Direktes Erkennen der wahren Natur der Wirklichkeit und permanente Befreiung vom Leiden: das ist das einzige echte Ziel des spirituellen Weges. Ein Geist mit einer solchen Einsicht und Weisheit erlebt das Leben – und den Tod – als großes Abenteuer und hat das klare Ziel, Liebe und Mitgefühl für alle Wesen zu zeigen.

Dieses Buch ist zwar eine Art technische Anleitung, aber auch das Handbuch eines Künstlers. Meditation ist die *Kunst*, voll bewusst zu leben. Das, was wir aus unserem Leben machen – die Summe der Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen, die den kurzen Zeitraum zwischen Geburt und Tod füllen –, ist unser eines großes kreatives Meisterstück. Die Schönheit und die Bedeutung eines gut gelebten Lebens bestehen nicht in den Werken, die wir hinterlassen, oder in dem, was die Geschichte über uns zu sagen hat. Sie entstehen aus der Qualität bewusster Erfahrung, die jeden unserer wachen Momente durchzieht und erfüllt, und daraus, welchen Einfluss wir auf andere haben.

»Erkenne dich selbst« lautet der Ratschlag der Weisen. Um das Leben bewusst und kreativ als Kunstwerk leben zu können, müssen wir das Rohmaterial, mit dem wir zu arbeiten haben, kennen und verstehen. Dieses Material ist nichts anderes als der sich beständig entfaltende Strom bewusster Erfahrung – eben unser Leben. Ob wir wach sind oder träumen, der Strom besteht aus Empfindungen, Gedanken, Emotionen und in den Entscheidungen, die wir als Reaktion darauf treffen. Das *ist* unsere persönliche Realität. Die Kunst und die Wissenschaft der Meditation verhelfen uns zu einem erfüllteren Leben, weil sie uns das nötige Handwerkszeug

liefern, um unsere bewussten Erfahrungen zu untersuchen und mit ihnen zu arbeiten.

Mit anderen Worten: Um unsere persönliche Realität nicht planlos und willkürlich, sondern absichtsvoll und zielbewusst erschaffen zu können, müssen wir verstehen, was in unserem Geist vor sich geht. Doch geht es dabei nicht um ein rein intellektuelles Verstehen, das für sich genommen uneffektiv ist. Wie ein Naturforscher, der ein Lebewesen in seinem Lebensraum erforscht, müssen wir ein intuitives Verständnis unseres Geistes entwickeln. Und ein solches Verständnis entsteht nur durch direkte Beobachtung und Erfahrung. Wenn das Leben ein bewusst und kreativ gestaltetes Kunstwerk voller Schönheit werden soll, müssen wir als Erstes unser angeborenes Potenzial erkennen, ein Mensch mit einem umfassenderen Bewusstsein zu werden, und es verwirklichen. Dann können wir – durch richtig gesteuerte bewusste Aktivität – ein intuitives Verständnis der wahren Natur der Wirklichkeit entwickeln. Nur durch eine solche Einsicht und Erkenntnis lässt sich das höchste Ziel meditativer Praxis erreichen: das Erwachen. Das sollte das Ziel Ihrer Praxis sein.

Wenn das Leben ganz bewusst und mit Weisheit gelebt wird, dann können wir schließlich alle schädigenden Emotionen und Verhaltensweisen überwinden. Selbst im Angesicht von Mangel kommt dann keine Gier mehr in uns auf. Ebenso wenig empfinden wir Groll – selbst dann nicht, wenn wir mit Aggression und Feindseligkeit konfrontiert sind. Wenn unser Reden und Handeln einem Ort der Weisheit und des Mitgefühls entspringen, führen sie immer zu besseren Ergebnissen, als wenn sie von Gier oder Wut angetrieben sind.

All das ist möglich, weil wahres Glück von innen kommt, was wiederum bedeutet, dass wir stets Freude finden können, in guten wie in schlechten Zeiten. Obwohl Schmerzhaftes und Angenehmes unvermeidlich zum menschlichen Dasein gehören, sind Leiden und Glück gänzlich optional – wir haben die Wahl. Ein vollkommen erwachter, bewusster Mensch verfügt über die Liebe, das Mitgefühl und die Energie, die Dinge, wann immer möglich, zum Besseren zu wenden; über die Gelassenheit zu akzeptieren, was nicht geändert werden kann, und über die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Machen Sie es deshalb zum Ziel Ihrer Meditationspraxis, einen Geist zu entwickeln, der zu einem solchen Erwachen fähig ist. Das ist die Sicht, aus

der heraus dieses Buch geschrieben wurde, und ich hoffe aufrichtig, dass auch Sie sich diese Perspektive zu eigen machen. Das Erwachen ist zwar von so viel Mythos und Geheimnis umgeben, dass viele es nicht ernst nehmen und von sich weisen, aber seien Sie versichert: Es ist ein Ziel, das in jedermanns Reichweite liegt. Dem Buddha zufolge sollte es bei richtiger Schulung nicht mehr als sieben Jahre dauern,² dieses Ziel zu erreichen, und es kann sogar noch schneller gehen. Hier werden Sie alles lernen, was Sie dafür tun müssen, wie Sie es tun können und warum. Stellen Sie sich dieses Buch als einen Reiseführer vor, der Ihnen Landkarten und detaillierte Richtungsangaben liefert, damit Sie ans gewünschte Ziel gelangen.

EINE MODERNE WEGEKARTE FÜR DIE MEDITATION

Dieses Buch ist unter anderem deswegen entstanden, weil ich herausfand, dass nur wenige Langzeitpraktizierende jemals einen der höheren Meditationszustände, geschweige denn die tiefreichenden Erkenntnisse und Verwirklichungen erfahren haben, die die Meditationspraxis anzubieten hat. Ich erfuhr, dass diese Meditierenden selbst nach vielen Jahren nicht die Art Fortschritte machten, die sie hätten machen sollen. Aufrichtiges Bestreben oder zu unregelmäßiges Praktizieren waren dabei jedoch definitiv nicht das Problem. Vielmehr wussten sie einfach nicht, welche Fähigkeiten sie in welcher Reihenfolge entwickeln und wie sie das Ganze angehen sollten, mit anderen Worten: Was ihnen fehlte, war ein klarer Plan des gesamten Prozesses.

Nicht, dass es diese Art von Wegekarten nicht gäbe – sie existieren. Den meisten Meditierenden sind sie jedoch nicht zugänglich. Vor etwa 2500 Jahren präsentierte der Buddha in einer Reihe von Versen, die als *Anapanasati Sutta* bekannt sind, ein Meditationstraining in Form einer Abfolge von Entwicklungsstufen. Jeder Vers beschreibt einen Schritt innerhalb einer Methode des fortschreitenden Geistestrainings. Diese Verse sind jedoch, was praktische Einzelheiten angeht, knapp gehalten und derart kryptisch, dass nur sehr erfahrene Meditierende sie überhaupt verstehen können. Für den Buddha bestand vielleicht keine Notwendigkeit, mehr ins Detail zu gehen, da es zu jener Zeit viele andere Lehrer gab, die seine Worte interpretieren und klare Anleitungen geben konnten.

Etwa 800 Jahre später fand der indische Mönch Asanga eine Unterteilung, der zufolge das Entwickeln der Konzentration sich in neun verschiedene Stufen gliedert.³ Vier Jahrhunderte nach Asanga führte ein anderer indischer Mönch namens Kamalashila, der später in Tibet unterrichtete, diese Übungsstufen in seinen dreiteiligen *Stufen der Meditation (Bhavanakrama)* weiter aus. Das *Visuddhi Magga: Der Weg zur Reinheit*, das Buddhaghosa, der große Kommentator des Theravada, im fünften Jahrhundert zusammenstellte, bildet eine weitere unschätzbare Informationsquelle. Wie all diese Meister erkannten, ist das Unterrichten der Meditation in Stufen eine leichte, wirkungsvolle Methode, die uns hilft, die höchsten Ziele dieser Praxis zu erreichen.

Leider sind diese und viele andere hervorragende Meditationslandkarten in der Kommentarliteratur verschiedener buddhistischer Traditionen »vergraben«. In Anbetracht des Umfangs und der Vielfalt dieser Kommentare wie auch der Tatsache, dass viele von ihnen erst noch in europäische Sprachen übersetzt werden müssen, ist es nicht verwunderlich, dass westliche Meditierende normalerweise nichts von der Existenz dieser Texte wissen. Hinzu kommt die Frage der Interpretation. Bis auf wenige Gelehrte und Wissenschaftler ist kaum jemand imstande, mit der schwer verständlichen Terminologie und komplexen Sprache anspruchsvoller Texte aus einer ganz anderen Zeit und Kultur zurechtzukommen. Die traditionellen Meditationsunterweisungen sind jedoch ohne ein gewisses Maß an Erfahrung mit mentalen Zuständen, wie sie darin beschrieben werden, kaum verständlich. Wenn aber die Wissenschaftler und Gelehrten, die sich mit diesen Texten befassen, nicht gleichzeitig auch ernsthaft Meditierende sind – was oft nicht der Fall ist –, sind ihre Interpretationsversuche zwangsläufig zum Scheitern verurteilt.⁴

Die moderne Wegekarte dieses Buches verbindet Erfahrung, Tradition und Wissenschaft. Sie ist eine Synthese, die sich auf Erfahrungen aus erster Hand gründet, wurde aber anhand der Erfahrungen, die uns viele andere Praktizierende mitgeteilt haben, erweitert.

Um aus meinen eigenen Meditationserfahrungen klug zu werden und Anleitung zu finden, welche Richtung ich bei meiner Praxis als Nächstes einschlagen sollte, wandte ich mich an meine Lehrer und studierte die Pali-Suttas; außerdem befasste ich mich mit der Kommentarliteratur verschiedener buddhistischer Traditionen. Immer wieder lieferten mir diese traditionellen Quellen die benötigten Informationen und einen Kontext,

der mir half, die Mosaiksteinchen zusammenzufügen. Diese Informationen verknüpfte ich sowohl mit meinen eigenen Erfahrungen als auch mit den Erkenntnissen der Psychologie und der kognitiven Neurowissenschaft. Dadurch konnte ich traditionelle Meditationsunterweisungen »neu arrangieren«, um eine zeitgemäße Übersichtskarte der Meditation zu entwickeln. Sie ist in zehn Stufen unterteilt, auf die Sie sich stützen können, um Ihre Fortschritte zu verzeichnen. Die Struktur der folgenden Darlegungen geht zwar unmittelbar auf traditionelle Lehren zurück, insbesondere die von Asanga; für die Meditationsanleitungen, die diese Darlegungen konkretisieren und verdeutlichen, gilt das jedoch nicht.

Dieses Buch ist zudem eine Verschmelzung von Lehren aus verschiedenen buddhistischen Traditionen. Es steht zwar mit all diesen Richtungen in Einklang, spiegelt jedoch keine spezielle Tradition im Besonderen wider. Ich halte das für einen seiner großen Vorzüge. Es bringt die Meditationsunterweisungen des indotibetischen Mahayana und des traditionellen Theravada zusammen und zeigt, dass auf diese Weise Lücken der jeweils anderen Richtung gefüllt werden können. Die Techniken in diesem Buch lassen sich auf jede Meditationspraxis anwenden.

Denken Sie daran, dass die ursprünglichen traditionellen Unterweisungen für Mönche und Nonnen gedacht waren, die in einer unterstützenden Gemeinschaft Meditierender lebten; es bestand also keine große Notwendigkeit für grundlegende Anweisungen, praktische Details oder anschauliche Beispiele. Bei den modernen Laienpraktizierenden verhält es sich dagegen anders. Die meisten üben mit wenig Anleitung und sind oft ganz auf sich allein gestellt. Deshalb halte ich mich zwar genau an die ursprünglichen Unterweisungen, ergänze sie aber durch viele Einzelheiten und Beispiele. Zudem habe ich die neun Stufen Asangas durch die zusätzliche Stufe »Eine kontinuierliche Übungspraxis etablieren« ergänzt, um Praktizierenden, die noch ihre Arbeit, Familie und andere Verantwortlichkeiten haben, bei der schwierigen Aufgabe zu helfen, in ihrem geschäftigen Leben Zeit für die Meditation zu finden.⁵ Diese und andere Unterschiede, die sich in diesem Buch finden, spiegeln die bestehenden Unterschiede zwischen Praktizierenden, die ein »Haushaltsdasein« führen, und Praktizierenden, die in einer monastischen Gemeinschaft leben, wider. Um Sie dabei zu unterstützen, als Mensch mit einem »Haushaltsleben« Fortschritte zu machen, biete ich Ihnen eine klar verständliche Übersichtskarte an, die Schritt für Schritt den Ablauf der ganzen Reise

aufzeigt: Was auf jeder Stufe erreicht werden muss und wie es durchgeführt wird, welche Dinge besser einer späteren Stufe vorbehalten bleiben und welche Fallen vermieden werden sollten. Ohne diese Anleitungen wäre der kontemplative Pfad vergleichbar mit einer Fahrt von New York nach Los Angeles, bei der Sie zwar Richtungsanweisungen wie »rechts abbiegen« oder »links abbiegen« erhalten, aber keine Straßenkarte oder Geländebeschreibung haben. Man kann zwar auf diese Weise das Ziel erreichen, der Mehrheit aber würde dabei wohl die Gesamtorientierung fehlen. Eine präzise Karte hingegen zeigt Ihnen, wo Sie sind und wohin Sie sich als Nächstes begeben sollen. Sie sorgt auch dafür, dass die ganze Reise schneller, leichter und vergnüglicher vonstattengeht.

Ein Buch wie dieses kommt nicht ohne ein eigenes Fachvokabular aus. Manche Termini sind von der westlichen Psychologie und den kognitiven Wissenschaften beeinflusst, andere entstammen den alten Sprachen Indiens, dem Pali und Sanskrit.⁶ Viele andere sind vertraute Begriffe, die zu hören Sie durchaus gewohnt sind, wie zum Beispiel Aufmerksamkeit und Gewahrsein, die ich aber in einer sehr spezifischen Form benutzen werde. Es ist mit Sicherheit äußerst hilfreich, sich ein bisschen Zeit zu nehmen und die Bedeutung dieser Begriffe zu erlernen. Mit diesen Termini haben wir eine präzise Sprache, um die Meditationspraxis zu beschreiben und subtile Erfahrungen und Geisteszustände zu verstehen. Ich definiere diese Schlüsselbegriffe so einfach und klar wie möglich und hebe sie im Schriftbild hervor. Sie finden sie im Glossar im Anhang dieses Buches.

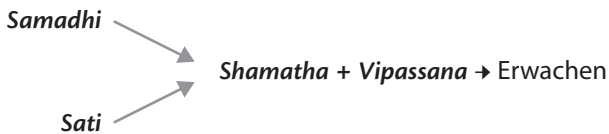
DIE MEDITATIONSPRAXIS IN IHREM KONTEXT

Die Meditationslandschaft im Westen ist ein pulsierender, aber verwirrender Ort. Praktiken des Tibetischen Buddhismus legen den Akzent auf ausgefeilte Visualisierungen oder anspruchsvolle analytische Meditationen, wohingegen die Meditation im Zen auf das nackte Gerüst reduziert ist und Praktizierende nur minimale Anweisungen wie »einfach sitzen« erhalten. Manche Theravada-Lehrer legen Wert auf rigores Kultivieren der Achtsamkeit, beziehen jedoch stabil fokussierte Aufmerksamkeit nicht mit ein, wohingegen andere die Auffassung vertreten, dass die intensive, zur tiefen *meditativen Versenkung** führende Konzentration das Beste sei.⁷ Dieses Buch favorisiert keine spezifische Technik, sondern es soll Ihnen

helfen, aus den verschiedenen Ansätzen klug zu werden, ohne einen oder mehrere dieser Ansätze ablehnen zu müssen. Doch dazu muss ich als Erstes eine Reihe wichtiger Begriffe, die sich gemeinhin in der Meditationsliteratur finden, abklären und zeigen, wie sie sich aufeinander und auf das Ziel des *Erwachens*^{*8} beziehen. Diese Begriffe sind *Shamatha*^{*9} (Geistesruhe oder ruhiges Verweilen), *Vipassana*¹⁰ (*Einsicht*^{*}), *Samadhi* (Konzentration oder *stabile Aufmerksamkeit*^{*}) und *Sati* (*Achtsamkeit*^{*}).

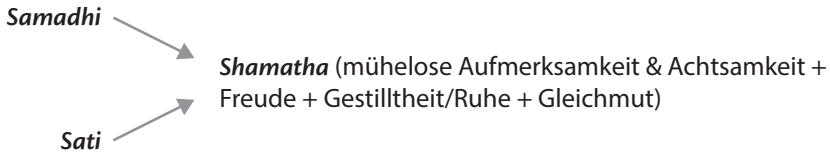
Damit wir aus unserer gewohnten Wahrnehmung der Dinge »erwachen«, muss sich unser intuitives Verständnis der Natur der Wirklichkeit tiefgreifend ändern. Das Erwachen ist ein kognitives Ereignis, die *höchste Einsicht* in einer Reihe sehr spezieller Einsichten, die man *Vipassana* nennt. Dieser Kulminationspunkt der fortschreitenden Einsicht wird jedoch *nur* dann erreicht, wenn sich der Geist in jenem besonderen mentalen Zustand befindet, der *Shamatha*¹¹ genannt wird. Shamatha und Vipassana werden beide dadurch erzeugt, dass man stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*) und Achtsamkeit (*sati*) einsetzt. Zwar ist es möglich, Shamatha oder Vipassana unabhängig voneinander zu entwickeln, für das Erwachen¹² ist aber *beides* notwendig.

Shamatha, Vipassana und Erwachen



Shamatha hat fünf Merkmale: *Mühe*lose stabile Aufmerksamkeit (*Samadhi*)¹³, *starke* Achtsamkeit (*Sati*), Freude, Gestilltheit/Ruhe und Gleichmut.¹⁴ Der vollendete Shamatha-Zustand ergibt sich daraus, dass man mit stabiler Aufmerksamkeit und Achtsamkeit arbeitet, bis Freude aufkommt. Die Freude reift dann allmählich zu Gestilltheit/Ruhe heran, und daraus entsteht Gleichmut. Ein Geist, der in Shamatha verweilt, ist das ideale Instrument, um Einsicht zu erlangen.¹⁵

Samadhi und Sati führen zu Shamatha



Vipassana bezieht sich speziell auf die Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit, *die unser Verständnis von uns selbst und unserer Beziehung zur Welt radikal verändert*. Doch bringt die Meditation auch viele andere nützliche Erkenntnisse und Einsichten auf »profaner Ebene« hervor: Wir verstehen unser Wesen, unsere sozialen Interaktionen und menschliches Verhalten im Allgemeinen besser und durchschauen leichter, wie die Alltagswelt funktioniert. Meditation kann zu genialen kreativen Eingebungen oder intellektuellen Offenbarungen führen, die uns helfen, Probleme zu lösen, oder uns ermöglichen, neue Entdeckungen zu machen. Diese nützlichen Einsichten *sind* jedoch nicht Vipassana, weil sie weder uns persönlich noch unser Realitätsverständnis tiefgreifend transformieren. Die Einsichten, die als Vipassana bezeichnet werden, sind nicht intellektueller Natur. Vielmehr gründen sie sich auf Erfahrungen, auf zutiefst intuitive Erkenntnisse, die unsere gewöhnlichen Überzeugungen und Glaubensvorstellungen transzendieren und letztlich zerschlagen. Die fünf wichtigsten Einsichten sind die Einsicht in die Vergänglichkeit, in die Leerheit, in die Natur des Leidens, in die kausale wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene und in die Illusion vom eigenständig existierenden Selbst (d. h. die Einsicht in das »Nicht-Selbst« bzw. »Nicht-Ich«).¹⁶

Die Erfahrung der ersten vier Einsichten können wir machen, indem wir stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*)¹⁷ und Achtsamkeit (*sati*)¹⁸ einsetzen, um die Wirklichkeit der Phänomene (*dhamma-vicaya*)¹⁹ mit Beharrlichkeit, Ausdauer und Energie (*viriya*)²⁰ zu ergründen. Die fünfte, die Einsicht in das Nicht-Selbst, ist die kulminierende – höchste – Einsicht, die das Erwachen herbeiführt, denn nur wenn wir unsere falsche, egozentrische Weltsicht überwinden, können wir unsere wahre Natur erkennen und verwirklichen. Aber diese entscheidende Einsicht erfordert zusätzlich zu den ersten vier Einsichten, dass sich der Geist in einem Shamatha-Zustand befindet, erfüllt von tiefer Ruhe und Gleichmut.²¹

Für beides, Shamatha und Vipassana, brauchen wir stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*) und Achtsamkeit (*sati*).²² Leider nehmen viele Meditationstraditionen eine Spaltung zwischen Samadhi und Sati vor und verknüpfen die Praxis der Konzentration ausschließlich mit Shamatha und die Praxis der Achtsamkeit ausschließlich mit Vipassana.²³ Das schafft alle möglichen Probleme und Missverständnisse, wie etwa, dass die Achtsamkeit auf Kosten stabiler Aufmerksamkeit betont wird, und umgekehrt. Stabile, stark fokussierte Aufmerksamkeit ohne Achtsamkeit führt nur zu einem Zustand seliger Dumpfheit: in eine absolute Sackgasse.²⁴ Aber ebenso, wie stabile Aufmerksamkeit ohne Achtsamkeit eine Sackgasse ist, gilt dies auch für das Gegenteil. Ohne stabile Aufmerksamkeit können wir ganz einfach keine Achtsamkeit entwickeln. Solange wir nicht ein gewisses Maß an Stabilität erlangt haben, wird die Achtsamkeitspraxis weitgehend aus *geistigem Abschweifen** bzw. *Umherwandern des Geistes*, körperlichem Unbehagen, Schläfrigkeit und Frustration bestehen. Beides – stabile Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – muss gegeben sein, so wie ein Vogel zwei Flügel braucht, und wenn beides gemeinsam entwickelt wird, stehen am Ende des Fluges Shamatha und Vipassana.²⁵

Schon lange, bevor Sie zu versierten Praktizierenden werden, können kurze Shamatha-Episoden auftreten. Auch Einsicht kann sich jederzeit einstellen. Das bedeutet, dass ein zeitweiliger Zusammenfluss von Shamatha und Vipassana möglich ist und *auf jeder Stufe* zum Erwachen führen kann. So gesehen ist das Erwachen etwas unvorhersehbar, fast wie ein Zufall. Und obwohl die Möglichkeit des Erwachens jederzeit gegeben ist, nimmt die Wahrscheinlichkeit, dass es tatsächlich eintritt, zu, je weiter Sie auf den Stufen vorankommen. Somit *ist das Erwachen zwar ein Zufall, aber kontinuierliche Praxis sorgt dafür, dass Sie für den Zufall empfänglich werden*. Sie trainieren Ihren Geist über die zehn Stufen hinweg und kultivieren alle Eigenschaften, die mit Shamatha einhergehen. Je mehr Fortschritte Sie machen, umso empfänglicher und aufnahmebereiter wird Ihr Geist zwangsläufig für die Samen der Einsicht, die heranreifen und im Erwachen ihre Blüte erfahren.

Die zehn Stufen geben Ihnen ein systematisches Verfahren an die Hand, wie Sie stabile Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zusammen entwickeln können – und zwar in einem ausgewogenen Verhältnis –, sodass Shamatha und Vipassana dabei herauskommen. Die genaueste und nützlichste Bezeichnung dieser Methode ist »Shamatha-Vipassana-Meditation« oder

»Die Praxis von Geistesruhe und Tiefer Einsicht«. Um noch einmal darauf hinzuweisen: Die in diesem Buch dargestellte Praxis muss nicht unbedingt ein Ersatz für andere Techniken sein, sondern kann andere Meditationspraktiken ergänzen, die Sie bereits ausüben. Sie können diesen Zehn-Stufen-Ansatz in Kombination mit jeder anderen der vielen Mahayana- oder Theravada-Praktiken anwenden oder ihn einer anderen Praxis voranstellen.

ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES

Hier nun eine kurze Zusammenfassung der Struktur des Buches, um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, in welche Richtung es gehen soll. Es beginnt mit einem Überblick über alle zehn Stufen und die vier Meilensteine des Meditationsweges, die Ihren Fortschritt auf dem Weg durch die Stufen markieren. Jede Stufe wird in einem eigenen Kapitel ausführlich erläutert, und zwischen den Kapiteln wurden Zwischenspiele eingefügt.

Das erste Zwischenspiel legt die Grundlage für die Praxis. Sie werden in das Modell der bewussten Erfahrung eingeführt und lernen etwas über das Arbeiten mit der Aufmerksamkeit und dem peripheren Gewahrsein. Das zweite Zwischenspiel erklärt Ihnen, mit welchen größeren Hindernissen und Problemen Sie im Verlauf Ihrer Praxis voraussichtlich konfrontiert werden. Das dritte Zwischenspiel baut auf Gedankengängen und Vorstellungen auf, die Sie bereits im Vorhergehenden kennengelernt haben, um zu erklären, wie Achtsamkeit funktioniert. Das vierte und fünfte Zwischenspiel stellt neue, detailliertere Modelle des Geistes vor: das Modell der Bewusstseinsmomente und das Modell des Geistsystems. Das sechste Zwischenspiel legt die Grundlagen für die Stufen sieben bis zehn. Das siebte Zwischenspiel führt die Modelle des Geistes, die Sie bis dahin bereits kennengelernt haben, noch weiter aus und verfeinert sie, um es Ihnen zu erleichtern, subtile, tiefe Meditationszustände von Grund auf zu verstehen.

Dieses Buch kann unterschiedlich benutzt werden. Sie können es entweder von vorne bis hinten lesen oder auch eher als Nachschlagewerk verwenden und sich die Kapitel zum Lesen aussuchen, die mit dem gegenwärtigen Stand Ihrer Praxis in Zusammenhang stehen. Sicherlich werden