

**DHAMMA-GRUPPE RADOLFZELL**



---

## **Wozu Meditieren?**

Ein Vortrag von Āyusamanī Sudhammā

Ich lade euch zum Nachdenken darüber ein, wozu die buddhistische Meditation gut ist! Was gibt sie uns?

Was für Gewinne, was für Werte? Ich werde euch darlegen, welche Vorgehen und was für Instrumente wir meditativ nutzen können. Dann erkläre ich die zweierlei guten Auswirkungen der Meditation, nämlich die Auswirkung auf uns selbst, wie auch die Auswirkung auf unsere Welt.

### **A. Es gibt viererlei Gewinn durch Meditation:**

1. Erstens gewinnen wir Abstand und Ruhe, indem wir von Problemen weggehen und bei unserem angenehmen Meditationsgegenstand weilen. Dies bringt jedoch noch keine Lösung der Probleme.
2. Der Gewinn kann auch im besseren Erkennen der tatsächlichen Situation bestehen. Unter Anwendung meditativer Analyse der *Vipassanā*-Techniken erkennen wir die Verschmutzungen der Wahrnehmung durch unsere Gierige oder Hassvolle Einstellungen, die wir dann wegfallen lassen. Dadurch wird es möglich, Tatsachen besser zu sehen und angemessen zu handeln.
3. Es gibt auch meditative Lösungen von Problemen. Der Buddha hat Vorgehen gelehrt, welche den Umgang mit verschiedenen anspruchsvollen Situationen ermöglichen. Wir können sie in zwei Bereiche einteilen: Für den geschickten Umgang mit zwischenmenschlichen Problemen lehren wir in der Āyukusala Tradition die Strategien der Solidarität, welche auf den Meditationstechniken von *Brahma-Vihāra* gründen. Hierüber gibt es einen anderen Vortrag, der als Schriftstück von mir erhältlich ist. Für einen effektiven Umgang mit allen Sorten von Problemen gibt es die von Buddha gelehrt Strategien der Macht *Iddhi-Pāda*, die in der Steigerung der persönlichen Kompetenzen bestehen. Aus dem reichen Angebot von den Strategien der Macht, welche in dem Buch von Mirko Frýba „Anleitung zum Glücklichsein“ genau beschrieben sind, werde ich hier später nur eine leicht anwendbare Auswahl treffen.
4. Alle die drei vorher erwähnten Gewinne haben eine Auswirkung auf den eigenen Geist, auf das eigene Können. Eine nützliche, ausgezeichnete Methode gibt hierzu Buddha in der Lehrrede *Vitakka-Santhāna Sutta*, in der das Umformen der leidbringenden Prozesse instruiert wird. Dieses Vorgehen möchte ich zum Schluss mit euch ausführlicher behandeln. Hier möchte ich

nur noch erwähnen, dass der Buddha vier Machtfährten lehrte, die aus der Absicht, aus der Willenskraft, aus der Steigerung der Bewusstheit und aus dem Vorgehen des weisen Erforschens bestehen. Diese werden in dem Buch von Mirko Frýba „Anleitung zum Glücklichein“ auf der Seite 293 und folgenden ausführlich behandelt.

Zusammenfassend wiederhole ich, dass wir durch Meditation die folgenden Werte verwirklichen:

1. Der erste Wert heisst: Abstand und Ruhe gewinnen, gleich in welcher Situation! Obwohl dies noch keine Lösung bringt, hilft es enorm.
2. Der zweite Wert bedeutet: Besseres Erkennen einer Situation, womit wir tatsächlich die Verschmutzungen der Wahrnehmungen erkennen und beseitigen.
3. Drittens kommen zweierlei meditative Lösungen: Einerseits die Bewältigung aller Probleme durch die Strategien der Macht *Iddhi-Pāda*. Und andererseits die Überwindung zwischenmenschlicher Schwierigkeiten durch die Strategien der Solidarität von *Brahma-Vihāra*. Somit wird die persönliche Kompetenz gesteigert.
4. Zur Steigerung der persönlichen Kompetenzen in allen Aspekten führt die Methode von *Vitakka-Santhāna Sutta*, durch welche wir das Umformen leidbringender Prozesse erreichen.
5. Alle diese Werte der Meditation steigern auch die Wirkungskraft unserer Veränderungen der Welt.

### **B. Welche technische Vorgehen gibt es für die Verwirklichung der Werte, die mit den vorher angeführten einzelnen Gewinnen zusammenhängen?**

Buddha teilte seinen Weg in dreierlei Vorgehen, die zur Lebensmeisterung nötig sind. Es ist erstens Training der geschickten Handlungen, durch das wir unsere Ethik *Sīla* festigen. Die Ethik ist eine Voraussetzung für geschicktes weises Auffassen, welche die praktische Weisheit *Paññā* darstellt. Die Ethik und die Weisheit ermöglichen einen guten Fortschritt in der Meditation *Samādhi*. Das bereits erwähnte Umformen leidbringender Prozesse, in der Pali-Sprache *Vitakka-santhāna* genannt, ist eine Methode für das Abbrechen des Unheilsamen und für das Gestalten der erst entstehenden heilsamen Alternativen. Diese Methode wird in fünf Kunstgriffe eingeteilt.

1. Bei dem ersten Kunstgriff geht es darum, leidensverursachende Vorstellungen *Nimitta*, die durch Gier, Hass und Verblendung motiviert sind, durch wirklichkeitsgemäße Vorstellungen zu ersetzen. Wir lernen also in der Gedankenfassung *Vitakka* das leidbringende Bewusstsein durch das heilvolle zu ersetzen.
2. Wenn der einfache Kunstgriff des Ersetzens der leidensverursachenden Vorstellungen nicht funktioniert, wird ein zweiter Kunstgriff eingesetzt. Man erkennt und unterscheidet die Vorhandenen unheilvolle Vorgänge mittels Analyse, durch das Benennen und ganz konkrete Erwägen der Abläufe und ihrer gefahrvollen Folgen. Dies nennt man weises Auffassen *Yoniso-*

*Manasikāra*. Wir lernen also die Alltagswirklichkeit weise und gründlich zu erfassen. So lernen wir die Gesetzmässigkeiten tieferer Erkenntnisse zum besseren Vorgehen bei der praktischen Lebensgestaltung anzuwenden. Das Auffassen des gegenwärtigen Glücks oder Leids als wechselhaft ist weise und führt zu keiner Anhaftung. Solches weise Auffassen ermöglicht ein fließendes Gefühlsleben das weder durch Gier, noch durch Hass eingeengt oder durch Anhaftung blockiert wird.

3. Ein dritter Kunstgriff wird angewandt, wenn deutlich ist, dass das unheilvolle Denken auch nicht durch weises Auffassen des zweiten Kunstgriffes zu stoppen ist. Hier besteht der Ausweg im Merken der Tatsache, dass Gedankenprozesse laufen und diese kann man dann abschneiden. Hierbei lässt man sich aber nicht auf die Gedankeninhalte ein. Im Gegenteil, man entzieht ihnen die Aufmerksamkeit, bzw. ignoriert sie *Amanasikāra* vollkommen. Stattdessen lenkt man seine Aufmerksamkeit auf die Wirklichkeitsverankerung körperlicher Vorgänge, Bewegungen oder Alltagsverrichtungen: Zum Beispiel auf die Schrittfasen bei der Gehmeditation, oder auf das Heben und Senken der Bauchdecke bei der Atmungsachtsamkeitsmeditation.
4. Bei dem vierten Kunstgriff geht es darum, sich nicht mehr mit den Objekten zu befassen. Weder die Inhalte des alten Gedankenfassens, noch ihre Folgen sind interessant. Man entschleunigt die Prozesse nur noch. Dem ganzen Ablauf schenkt man keine Aufmerksamkeit mehr. In den Anwendungssituationen dieses vierten Kunstgriffes, heißt es in bezug auf äußeres Tun: Nicht Handeln! Und keine Konsequenzen aus dem Vorhandenen Auffassen und Erwägen für die Alltagsgestaltung zu ziehen. Man meidet Handlungsentschlüsse in der Wissensklarheit über den aktuellen Bereich des Erlebens *Gocara-Sampajañña*, das im Moment nicht auf die äußere Wirklichkeit bezogen ist. Hiermit beugt man unangemessenen Handlungen vor und verweilt in einem erhabenen Nichtstun.
5. Der fünfte Kunstgriff von *Vitakka-Santhāna* bündigt die leidbringenden Prozesse durch das Erhöhen und Durchsetzen eines Zielgerichteten Bewusstseins. Mein Entschluss ist: Frei von Leiden und frei von Leidensursachen zu sein! Möge ich glücklich sein, mögen alle Wesen glücklich sein! Dieses hohe, in *Mettā-Bhāvanā* eingeübte Bewusstsein, ist das, was ich will! Mit Kraft bändige ich solche Energie der als unheilvoll erkannten Regungen und dränge sie zurück! Ich lenke die Energien nur in das Glückbringende, schöne und friedliche Erleben der Freiheit.

Zu den allen fünf hier angeführten Kunstgriffen gibt es konkrete Beispiele auch in dem Buch „Anleitung zum Glücklichein“ von Mirko Frýba

### **C. Auswirkung der Meditation gibt es in zwei Bereichen, nämlich:**

Erstens die Auswirkung auf mich selbst!

Die Meditation ist die beste Methode, ein Instrument oder Werkzeug für mich, um den eigenen Geist zu schulen und meine Kompetenzen zu steigern. Ich kann Auswege aus Problemen finden und dadurch die Maximalisierung der inneren

Zufriedenheit, die mit Geistesruhe und Gelassenheit einhergeht kultivieren. Die Meditation bewirkt die Verbesserung meines alltäglichen Handlungs-Geschicks und führt zur Verwirklichung meines persönlich definierten Glücks.

Und zweitens die Auswirkung auf die Welt!

Mein persönlich veränderter gelassener Umgang mit dem Leben im allgemeinen wird kompetenter. Auch der Umgang mit problematischen Situationen in meinem Umfeld, also in jeder Partnerschaft, in der Familie oder am Arbeitsplatz kann ich auf die Mitmenschen als gutes Vorbild wirken. Mit meiner Mettā-Einstellung mir selbst, der Welt und allen Wesen gegenüber vermehre ich die guten und angenehmen Energien auf der Erde. Auch diese Einstellung kann dann wieder als Vorbild dienen.

Diese sehr guten Auswirkungen von Meditation sind von jedem selbst überprüfbar, wenn man das Meditieren im eigenen Leben in die Praxis umsetzt.

**Also erinnern wir uns auf die einleitende Frage des Vortrags:  
Wozu Meditieren?**

Meditieren trägt zur glücklichen Lebensmeisterung bei, die gemäss der Weisheit von Āyukusala geschieht. Ein mit Weisheit verbundener Geisteszustand ist immer frei von Gier, Hass und Verblendung. Diese Weisheit *Paññā* ermöglicht das geschickte ethische Handeln in *Sīla*. Das Vorhandensein der Weisheit bedeutet auch, dass Willenskraft und Ansätze zum weisen Erforschen vorhanden sind. Aus jedem solchen guten, heilvollen Geisteszustand kann eine der vier Machtfährten meditativ weiter ausgebaut werden. Es sind die folgenden *Iddhi-Pāda*:

1. Die Machtfährte der Absicht
2. Die Machtfährte der Willenskraft
3. Die Machtfährte des Bewusstseins
4. Die Machtfährte des Erforschens

Wie man diese Machtfährten meditativ kultiviert, wird in dem Buch von Mirko Frýba „Anleitung zum Glücklichsein“ genau beschrieben. Hier beschränke ich mich darauf, diese nur kurz zu erwähnen. Alle die vier Machtfährten sind ansatzweise bereits in der Methode von *Vitakka-Santhāna* enthalten, die schon erörtert worden ist. Soviel also zu den Strategien der Macht.

Es freut mich, mit euch darüber teilen zu können,  
wozu Meditation gut ist!

Und zum Schluss wünsche ich mit aller Macht des heilvollen Bewusstseins:

Bhavantu sabbe mangalam, rakkhantu sabba devata,  
sabbe buddha anubhavena sada sotthi bhavantu te!

Dies heisst auf Deutsch:

Durch die Segnungen mangalam  
Werdet ihr geschützt und beglückt!

E-mail: [AyuSudhamma@gmx.net](mailto:AyuSudhamma@gmx.net)