

**Rechte Sammlung und Stetigkeit:
Unterstützung auf dem Weg der Befreiung
Der achtfache Pfad VIII**

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

“Wir sammeln so viele Dinge im Leben.
Warum sammeln wir nicht einmal unseren Geist?“¹

In Bezug auf ‘Rechte Sammlung und Stetigkeit’ kennt man in den Theravada- und den tibetischen Mahayana-Traditionen eine Anzahl von Begriffen, durch welche die unterschiedlichen Grade und Varianten von Geistessammlung bezeichnet werden:

Klärung der und Definition der Begriffe

Der Begriff *Samadhi* bezeichnet den Geisteszustand der Sammlung und wird in verschiedenen Zusammenhängen verwendet. Es ist die Sammlung oder Konzentration des Geistes. *Samadhi* bedeutet wörtlich soviel wie: ‘Fest zusammengefügt-sein’, ‘unerschütterlich festhalten’. *Samma Samadhi*, Rechte Sammlung ist der achte Aspekt des achtfachen Pfades.

In manchen Traditionen werden drei Arten von *Samadhi* unterschieden:

Kānika-Samādhi – Momentane oder Moment-zu-Moment-Sammlung.

Upacāra-Samādhi – Zugangs-Sammlung, die tief ist und eins mit dem Objekt, frei von den Hemmnissen.

Appanā-Samādhi – Volle-Sammlung. Es ist die vollständig einsgerichtete Sammlung, welche in den sog. *Jhanas*, den Zuständen der Vertiefung erreicht wird.

Die Begriffe *Samatha* in Pali, *Shamatha* in Sanskrit und *Shi-ne* in Tibetisch, bezeichnen die eigentlichen meditativen Prozesse und Praktiken der formalen Geistessammlung. Sie sind nah verwandt mit *Samadhi*, weil dies der dominanteste Geistesfaktor ist. Sie zielen auf die Entwicklung von Sammlung, Stabilität und Ruhe des Geistes ab. *Samatha* bedeutet wörtlich soviel ‘ruhevolles Verweilen’ oder ‘im Frieden begründet’.

Die Praxis des *Samatha* befreit den Geist von Ablenkungen und im Gegensatz zu den *Kleshas* – den täuschenden und quälenden Geisteseseigenschaften, wie Verlangen, Aversion und andere – welche die Erfahrung übersteigern, wirkt Sammlung wie ein Vergrößerungsglas oder ein Mikroskop: Die Objekte der Erfahrung können klarer, präziser und stetiger beobachtet werden.

Sayadaw U Tejaniya erklärt: ‘*Kleshas* überspitzen – *Samadhi* vergrößert’.

Anders gesagt: ‘*Kleshas* verwirren – *Samadhi* klärt’.

¹ Andreas Bachmann

Darum wird auch empfohlen, dass das Meditations-Objekt nicht solchermaßen sein sollte, dass es Kleshas aktiviert. Richtig praktizierte Samatha-Meditation macht friedlich, entspannt, wachsam und klar.

Der letzte Begriff hier, *Jhana*, wird für die durch zeitweiliges Schwinden der fünf Sinnestätigkeiten und der sog. fünf Hemmnisse charakterisierten vier Vertiefungen der Feinkörperlichen Sphären² und der vier Nicht-Körperlichen Sphären³ verwendet.

Wozu Sammlung dient

Wer die heilsamen Dharma-Qualitäten von Herz und Geist kultivieren möchte, braucht zumindest etwas Geistessammlung oder Stetigkeit, um nicht vom Wesentlichen abgelenkt zu werden. Es ist das was es zu einem gewissen Grad braucht, um die Tiefen der Meditation erreichen können.

Als Zweck der Samatha-Meditation wird

- erstens das Erreichen von ruhevoller Sammlung und Glückseligkeit genannt,
- zweitens ist sie äusserst hilfreich für das Kultivieren von Herzensqualitäten wie liebevoller Güte, Mitgefühl und anderen.
- Drittens schafft sie die Grundlage für 'befreiende Erkenntnis'
- und schliesslich ist sie ein wirkungsvolles Mittel, um anderen Lebewesen helfen zu können.

Ein wesentlicher Aspekt ist die Tatsache, dass Sammlung die sog. Hemmnisse unterdrückt, nämlich Verlangen, Ablehnung, Dumpfheit, Ruhelosigkeit und Zweifel, sowie andere schwierige Emotionen und Geisteszustände.

Meditationsobjekte

Verschiedene Meditationsobjekte eignen sich als Gegenkräfte für verschiedene unheilsamen Tendenzen. Die Meditation über die unangenehmen Aspekte des menschlichen Körpers neutralisiert Sinnesverlangen und Anhaften. Bei aversiven Tendenzen hilft die Meditation über Liebe und Mitgefühl. Meditation über abhängiges Entstehen hebt irrtümliche Ansichten über die Selbstexistenz auf. Die Atem-Achtsamkeitsmeditation ist förderlich bei starker emotionaler und gedanklicher Aktivität des Geistes.

Zusätzlich werden Meditationsobjekte erwähnt, die im Rahmen des Stufenpfades (*lam-rim*) von Bedeutung sind: 'Andere und sich selbst als gleichwertig erkennen' hilft gegen Neid, 'Sich mit anderen austauschen' gegen Dünkel. Gleichzeitig werden Gefühle tiefer Verbundenheit gefördert. Im Visuddhimagga wird Sammlung, in etwa, folgendermassen gepriesen:

“Die Weisen ermangeln nicht der Hingabe an das Bemühen um Sammlung.

Diese läutert die schädlichen Verfehlungen und bringt unvorstellbare Belohnung.“⁴

Ethisches Verhalten

Eine wesentliche Grundlage und Voraussetzung für Sammlung ist ethisches Verhalten.

Kurz: Es ist die Gewaltlosigkeit, das Nicht-Nehmen von dem was einem nicht gehört, die Sensibilität

² rupa jhana.

³ arupa jhana.

⁴ Buddhaghosa, Visuddhimagga, XI, 125. (Aus Richard Shankman, The Experience of Samadhi, Shambhala.)

in Beziehungen, die Ehrlichkeit sowie das Freisein von Abhängigkeiten und Sucht. Davon abgesehen, dass unheilbares Verhalten meist verletzend ist für die Mitmenschen und Mitlebewesen, verursacht es oft auch ruhelose Zustände in einem selbst. Innerer Aufruhr, Schuldgefühle und Reue sind aber eindeutig kontraproduktiv für die Praxis des 'Ruhevollen Verweilens' (Samatha). Umgekehrt wird ein zufriedener und glücklicher Geist als die sog. 'unmittelbare Ursache' für ruhevolles, gesammeltes Verweilen betrachtet. Es ist lohnend, sich dies zu Herzen zu nehmen.

Eine geeignete Praxis-Situation finden.

Wesentlich ist es, ausführliche Belehrungen erhalten zu haben und nicht einfach drauflos zu meditieren – und während der Praxis Zugang zu qualifizierten Lehrenden zu haben.

Wichtig ist es auch, dass während eines Retreats Essen und Medizin leicht erreichbar sind, dass für Ungestörtheit gesorgt ist und ein geeigneter Ort gefunden wird, der ruhig, geschützt und sauber ist und die erwähnten Bedingungen erfüllt. Seriöse Retreatzentren, in Asien oder im Westen, bieten diesbezüglich meist gute Bedingungen.

In alten Zeiten – und heute immer noch mancherorts in buddhistischen und hinduistischen Kulturen – lassen sich ernsthaft Praktizierende an Praxisorten in abgelegenen Gegenden nieder. Shantideva beschreibt in poetischer Weise, wie man sich das vorstellen könnte:

“Ernüchtert vom Verlangen nach Sinneserfahrungen,
Erfreuen sich diese Glücklichen an der Abgeschlossenheit der Einsamkeit
Und wandeln in friedlichen Wäldern, frei von Mühen und Streit.

Sie leben auf bezaubernden, weiten Felsflächen,
Gekühlt von Sandelholzduft und Mondlicht,
Umweht von friedvoll flüsternden Waldesbrisen,
Das Wohl der Lebewesen kontemplierend.

In leeren Hütten, unter Bäumen
Oder in Höhlen wohnend, solange sie möchten.
Die Mühsal, Besitz zu erwerben und ihn zu hüten, aufgebend,
Führen sie ein freies und sorgloses Leben.

Nachdem sie die Vorzüge der Einsamkeit bedacht haben,
Bringen sie die störenden Hemmnisse zur Ruhe
Und meditieren über den Geist des Erwachens.“⁵

Passende Meditationsobjekte

Natürlich müssen wir uns auch für ein geeignetes Meditationsobjekt entscheiden. Das kann der 'Geist des Erwachens' (Bodhicitta) sein oder einfachere Objekte wie das Ein- und Ausatmen. Es können Herzensqualitäten wie liebevolle Güte (Metta), Mitgefühl, Mitfreude oder Gelassenheit sein. Es können auch Symbole, Buddhaformen oder andere Objekte sein. In der Erkenntnis-Meditation (Vipassana) wird der Prozess der sich ständig wandelnden Moment-zu-Moment-Erfahrungen zum Objekt gemacht.

⁵ Shantideva, Bodhicaryavatara, VIII, Verse 85, 86, 87, 89.

Oft hängt es auch einfach davon ab, in welcher Tradition und mit welchen LehrerInnen man praktiziert, welches Objekt empfohlen oder vorgegeben wird.

Das eigentliche Vorgehen

Das eigentliche Vorgehen zur Verwirklichung von Sammlung, Samatha, wird im Folgenden entsprechend tibetischer Belehrungen⁶ mit Hilfe einer Illustration veranschaulicht.

Ein Schaf wird mit einem Seil an einen Pfosten gebunden. Der Hirte sitzt in der Nähe auf etwas erhöhtem Gelände und überwacht die Umgebung, um mögliche Störungen und Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Das Seil entspricht der Achtsamkeit, die den Geist beim Objekt behält.

Die Länge des Seils ergibt das Umfeld, in welchem das Schaf grasen kann und entspricht dem friedvollen Verweilen im eingeschränkteren oder weiteren Feld der Achtsamkeit.

Der Hirte entspricht der Wachsamkeit und Wissensklarheit, die darüber wacht, dass keine Störungen zugelassen werden.⁷

Diese drei, Achtsamkeit, Verweilen und wachsame Wissensklarheit, sind die wesentlichen Funktionen in der Sammlungsmeditation. Eine altbekannte, aber praktische Illustration stammt von Sharon Salzberg:⁸

"In der traditionellen Sammlungspraxis platzieren wir die Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt, wie zum Beispiel das Einatmen und Ausatmen oder die Sätze der liebevollen Güte, und wir lassen alles andere, das durch unsere Sinne zieht, los.

Wir begegnen dem Sammlungsobjekt geradezu mit Zuwendung, so als ob wir es beschützen wollten. Wir müssen es niemals straff und verbissen festhalten. Vielmehr praktizieren wir mit einer Qualität der Hingabe. Hingegeben an das ausgewählte Sammlungsobjekt, bleiben wir mit ihm verbunden, und lassen alles los, was uns von ihm ablenkt.

Michelangelo wurde einmal gefragt, wie er einen Elefanten bildhauern würde. Er antwortete: 'Ich würde einen grossen Stein nehmen und alles was nicht Elefant ist, davon wegnehmen'. Die Kraft der Sammlung zu entwickeln bedeutet einfach zu sehen, was 'nicht Elefant' ist und es gehen zu lassen. Wir lassen das los, was inessentiell und ablenkend ist. Wir lassen einen Gedanken, ein Gefühl los, nicht weil wir Angst davor haben, oder weil wir es nicht als Teil unserer Erfahrung anerkennen können, sondern weil es unnötig ist. Wenn wir Sammlung üben und ein Gedanke entsteht in unserem Geist – eine Erinnerung, ein Plan, ein Vergleich, eine einladende Phantasie – dann lassen wir diese los. Wenn Wut aufkommt oder Selbstbewertung oder gespannte Erwartung, dann lassen wir diese einfach ziehen und kehren ruhig zum Sammlungsobjekt zurück."

⁶ Aus der tibetischen Gelug-Tradition.

⁷ Achtsamkeit: Sati, smrti, dren-pa, hier: Das Seil. Wissensklarheit: Sampajañña, samprajanya, she-shin, hier der Hirte, der das Umfeld überwacht. Friedvolles Verweilen: Ne-pa, hier das friedvolle Verweilen im eingeschränkteren oder weiteren Feld des achtsamen Gewahrseins.

⁸ Sharon Salzberg, A Heart as Wide as the World – Ein Herz so weit wie die Welt, Arbor Verlag.

Die Sammlungsqualitäten

Wenn wir Sammlung praktizieren, entwickeln sich die fünf Sammlungs- oder Jhanaqualitäten. Sie werden in Pali 'Jhananga' genannt, was meist als Jhana-Faktoren übersetzt wird. Hier werde ich sie Sammlungsfaktoren nennen. Je weiter sie kultiviert werden, desto tiefer wird die Sammlung. Eine Beschreibung dieser Sammlungsfaktoren offenbart einerseits, was geschieht, wenn wir Sammlung üben, und beschreibt andererseits, durch welche Qualitäten sich Sammlung auszeichnet. Die Darstellung der fünf Sammlungsfaktoren ist gewissermaßen eine Zutatenbeschreibung. Es sind: 'Angewandte Aufmerksamkeit' (vitakka), 'Anhaltende Aufmerksamkeit' (vicara), 'Interesse, Faszination, Freude' (piti), 'Glückseligkeit' (sukha) und 'Einsgerichtetheit' (ekaggata).

Der praktische Aspekt dieser Liste ist es, zu vermitteln, welche Geistesqualitäten wir kultivieren sollten, um den Geist ruhiger und steter zu machen.

Die Beschaffenheit von Sammlung

Angewandte Aufmerksamkeit (vitakka) ist das, was die Achtsamkeit aufs Objekt 'wirft' und Kontakt herstellt, während Anhaltende Aufmerksamkeit (vicara) den Kontakt mit dem Objekt hält. Die beiden werden folgendermassen illustriert:

- *Angewandte Aufmerksamkeit* ist wie das Anschlagen einer Glocke, *Anhaltende Aufmerksamkeit* wie der anhaltende Klang.

- *Angewandte Aufmerksamkeit* ist wie das anfängliche Mit-den-Flügeln-schlagen (oder flattern) eines Vogels beim Losfliegen, *Anhaltende Aufmerksamkeit* ist wie das anschliessende gleitende Fliegen des Vogels.

- *Anhaltende Aufmerksamkeit* ist wie die Hand, die einen Teller ergreift, *Anhaltende Aufmerksamkeit* ist wie die Hand, die den Teller ausreibt.

Beide Geistesqualitäten sind unmittelbar relevant in unserer Meditation hier. Es ist ganz wesentlich, sich immer und immer wieder zu bemühen, mit dem Meditationsobjekt Kontakt aufzunehmen. In der Sammlungsmeditation sind es die Metta-Sätze, die vorgestellte Person, die gute Absicht, bei denen wir möglichst kontinuierlich voll und ganz dabei sind.

In der Vipassana-Meditation kann es eine Körperempfindung, ein Geräusch oder ein Geschmack im Mund sein oder was immer. Das heisst auch hier, wirklich dabei sein, bei einer Körperbewegung, wenn sie beginnt, einem Klang, wenn er entsteht, beim Fuss, der sich zu heben beginnt! Nicht nur in der Meditationshalle oder bei der formalen Gehmeditation, sondern wann und wo immer wir uns daran erinnern achtsam zu sein. Das ist *Angewandte Aufmerksamkeit*, Vitakka.

Es ist ebenso hilfreich, sich immer und immer wieder zu bemühen, mit dem Meditationsobjekt solange wie möglich in Kontakt zu bleiben. Man kann sich vorstellen, man 'reibe' die Achtsamkeit an der Körperempfindung, am Klang oder an einem gegenwärtigen Gefühl. Den Kontakt zu halten ist, *anhaltende Aufmerksamkeit*, Vicara.

Wenn wir die Sammlung auf diese Art vertiefen, wird der nächste, der dritte Sammlungsfaktor entstehen, *intensives Interesse, Faszination, Freude* (pīti). Obschon, oder gerade weil, unsere Meditation hier nicht immer, oder sogar selten, Erfahrungen des Entzückens beinhaltet, ist es gut sich zu erinnern, dass es in unserer Möglichkeit liegt, intensives Interesse, ja Faszination zu schaffen. Dies geschieht nicht durch Druck oder krampfhaftes Bemühen um Sammlung und Stetigkeit, sondern durch entspannte, aber sorgfältige, interessierte Hinwendung.

Dazu müssen wir den engen Zusammenhang zwischen der Totalität der Aufmerksamkeit und dem Interesse kennen: Wann immer ein Mangel an Interesse da ist, d. h. wenn's langweilig ist, können wir das als Signal dafür sehen, dass wir halbherzig, mechanisch oder oberflächlich sind.

Sich um eine Totalität des Gegenwärtigseins zu bemühen schafft und erneuert Interesse, ja Faszination. Angewandte Aufmerksamkeit und Anhaltende Aufmerksamkeit zu kultivieren schafft Interesse, Freude und Inspiration, Pīti und kann auch sehr angenehme Gefühle im Geist und im Körper auslösen.

Wenn in der Praxis der Sammlung die Kontinuität vertieft wird, entsteht der vierte Sammlungs-Faktor: *Glückseligkeit* (sukha), eine sanftere, stillere, aber tiefere Art der Freude.

- *Freudiges Interesse und Faszination* sind wie wenn man nach der Durchquerung von Hitze und Staub einer Wüste, über den Rand der letzten Sanddüne die Oase, den See, erblickt (eine aufgeregte Freude).

- *Glückseligkeit* ist wie wenn man den Durst gelöscht hat und den See geniessen kann (eine sanftere, tiefere Freude). Glückseligkeit bringt vermehrt Ruhe mit sich und fühlt sich wesentlich sanfter an.

Der Übergang von freudigem Interesse zu Glückseligkeit geschieht auch dadurch, dass die Geistesqualität von Ruhe (passaddhi), sich vertieft.

Hier braucht es jetzt nicht mehr so viel Bemühen, um die Sammlung auf dem Objekt zu behalten. Schliesslich wird diese so tief, dass der fünfte Sammlungs-Faktor, *Einsgerichtetheit* (ekaggata), in den Vordergrund tritt. Diese Einsgerichtetheit wird verglichen mit:

- Einer stetigen Flamme an einem völlig windfreien Ort.
- Einer fest verankerten Säule, die nicht erschüttert werden kann.

Einsgerichtetheit bewirkt letztlich die volle Sammlung des Geistes auf ein Objekt sowie unerschütterliche Stabilität der inneren Ausrichtung; der Ausrichtung auf ein einziges Objekt, wie in der Metta-Meditation oder auf ständig wechselnde Objekte, wie in der Vipassana-Meditation. Zusammen mit dieser Einsgerichtetheit entsteht Gleichmut (upekkha), welcher emotionelle Stabilität und tieferes inneres Gleichgewicht bewirkt. Die Erfahrung der Sammlungs-faktoren bedeutet übrigens nicht, dass es sich dabei bereits um Vertiefungen, um sog. Jhanas, handelt.

Das sind also die fünf Sammlungs-faktoren. Es sind die eigentlichen Bestandteile aus denen Sammlung besteht.

In der Vipassana-Meditation ist es aber nicht so sehr diese Tiefe der Sammlung, die wir entwickeln müssen. Dazu brauchen die meisten Meditierenden länger – vielleicht einige Wochen oder Monate ausschliesslicher Samatha-Meditation. Vielmehr benötigen wir eine Stetigkeit des Geistes, die durch konsequente Kontinuität der Achtsamkeit entsteht.

Das Verhältnis der Sammlungs-faktoren zu den Hemmnissen

Was an dieser Sammlung sehr relevant ist – im Metta- oder im Vipassana-Retreat – ist die Tatsache, dass die fünf Sammlungs-faktoren die Hemmnisse, zumindest temporär, verdrängen. Die Sammlungs-faktoren und die fünf Hemmnisse, stehen in direktem Zusammenhang zueinander. Die Hemmnisse sind: Verlangen, Ablehnung, Dumpfheit, Ruhelosigkeit und Zweifel. Sie erschweren die Entwicklung der Meditation. Die fünf Sammlungs-faktoren wiederum wirken den Hemmnissen entgegen.

Angewandte Aufmerksamkeit (vitakka) wirkt Dumpfheit und Schläfrigkeit entgegen. Sich mit Aufmerksamkeit dem Meditationsobjekt zuzuwenden erfordert Bemühen. Dies führt dazu, dass mehr Energie im Geist entsteht und wir somit wacher wird. Solange wir nicht wirklich erschöpft sind,

führt der Einsatz von Energie zu vermehrter Wachheit. Wenn Dumpfheit, Schläfrigkeit oder geistige Starre den Geist umwölken, hilft oft zusätzliches Bemühen, bei dem wir zum Beispiel versuchen, das Meditationsobjekt noch genauer wahrzunehmen oder, z. Bsp. in der Atembetrachtungsmeditation, in den zwischen jedem Ein- und Ausatmen entstehend Pausen auf andere Körperempfindungen zu fokussieren. Dazu brauchen wir Vitakka.

Anhaltende Aufmerksamkeit (vicara) hebt die Tendenz zu skeptischem Zweifel auf. Wenn die Aufmerksamkeit kontinuierlich beim Objekt bleibt, kann die Unentschlossenheit, das Hin- und Hergerissensein durch Zweifel, nicht mehr Fuss fassen. Der Zweifel wird hier also nicht durch zusätzliche Erwägungen eliminiert, sondern durch Kontinuität der Aufmerksamkeit.

Freudiges Interesse (pīti) ist das Gegengewicht zu Hass und Ablehnung. Ist man erfüllt von Freude, besteht kein Interesse daran, unangenehme Geisteszustände wie Hass und Ablehnung aufkommen zu lassen.

Glückseligkeit (sukha) hebt Ruhelosigkeit und Besorgtheit auf. Sukha vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit. Das vorbehaltlose Annehmen wirkt beruhigend, Ruhelosigkeit und Sorgen verschwinden.

Einsgerichtetheit (ekaggata) neutralisiert Verlangen und Anhaften. Es bewirkt, dass das Bewusstsein ausschließlich auf das Meditationsobjekt ausgerichtet ist. Im Geist besteht kein Raum mehr für anderes, weshalb Verlangen wegfällt. Auch die gleichzeitig vorhandene Qualität des Gleichmutes verhindert, dass wir uns für andere Objekte interessieren.

Wird die Sammlung tiefer, verschwinden die Hemmnisse zeitweilig völlig. Der Geist ist einsgerichtet, ruht in einem Zustand tiefen Gleichmuts, großer Ruhe und Klarheit. Ohne Verlangen oder Abneigung, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit oder Zweifel kann die Sammlung (in der Samatha) weiter vertieft werden oder (im Vipassana), kann der gesammelte Geist sich dem Erforschen der Natur der Dinge zuwenden.

Dies ist einer der grosser Nutzen der Sammlung. Wenn die Kraft der Sammlungsfaktoren aber wieder nachlässt, werden die Hemmnisse wieder auftreten. Die Wirkung der Sammlungsfaktoren auf die Hemmnisse kann aufzeigen, warum die formale Meditation und insbesondere Meditationsretreats sich für die Erkenntnis der Ursachen des Leidens besser eignen als der Alltag.

Das Folgende wird sich nun vor allem auf Erkenntnis-Praxis beziehen. Auf diesem Pfad wirken Samatha (Sammlung) und Vipassana (Erkenntnis) zusammen in Richtung Rechter Sichtweise oder Befreiender Erkenntnis, welches wieder der erste Aspekt des achtfachen Pfades ist.

Anwendungen von Samadhi

Natürlich wird immer wieder die Frage gestellt: Wieviel Sammlung ist nötig für die Erkenntnis-Praxis? Eine verbreitete Empfehlung ist: Moment-zu-Moment-Sammlung. Allerdings gibt es auch Lehrer und Lehrerinnen⁹, die empfehlen, die Sammlung zuerst zu grosser Tiefe zu entwickeln und erst dann mit der Erkenntnis-Meditation zu beginnen.

⁹ Zum Beispiel Pa Auk Sayadaw aus Burma.

Jack Kornfield wurde gefragt, welchen der beiden Zugänge er als Rechte Sammlung bezeichnen würde. Er antwortete mit der Frage: „Heisst Rechte Sammlung sich auf tiefe Konzentration zu fokussieren, wie es Pa Auk Sayadaw und andere empfehlen, oder bedeutet es, sich auf die natürliche Sammlung der Achtsamkeit zu fokussieren, wie es Ajahn Chah und U Tejaniya Sayadaw vorschlagen? Natürlich ist die Antwort zu *beiden*: Ja!“¹⁰ Beide Zugänge sind richtig.

Sharon Salzberg wurde gefragt, wie stark sie Sammlung in ihren Belehrungen gewichte. Sie erklärte: „Ich denke das wechselt. In meinem Training mit Anagarika Munindra ging es vor allem um Moment-zu-Moment-Achtsamkeit, eine eher fortlaufende Achtsamkeit, welche den Grad von Samadhi schafft, den man braucht. Man muss sich also nicht spezifisch dem Samadhi-Training hingeben. Und ich glaube, dass es dabei Aspekte gibt, die wirklich nützlich sind für Leute die in der Welt leben und sich keine abgesonderte Zeit herausnehmen, welche für intensives Samadhi-Training nötig ist. (...) Im Allgemeinen lege ich also das Gewicht auf Moment-zu-Moment-Kontinuität der Achtsamkeit, auf eine momentane Sammlung.“¹¹

Auch *Christina Feldman* wurde nach der Bedeutung von Rechter Sammlung im Kontext des achtfachen Pfades gefragt. „Es gibt eine weit offene Art, rechte Sammlung zu praktizieren, welche nicht so sehr eine Einsgerichtetheit auf ein einziges Objekt ist, sondern eine Einsgerichtetheit auf jene Objekte, die gerade entstehen. Es geht also um eine momentane Sammlung – eine Art von Samadhi, welche sehr wichtig ist für das Entwickeln von Erkenntnis. (...)“¹²

Mit dem gesammelten und stetigen Geist werden in der Vipassana-Meditation vor allem die Charakteristiken der Moment-zu-Moment-Objekte bzw. Moment-zu-Moment-Erfahrungen betrachtet: ihre Unstetigkeit (*anicca*), ihre Unzulänglichkeit (*dukkha*), ihre Nicht-Selbstexistenz (*anatta/suññata*). Dies wird, wie bereits erläutert, durch das konsequente Aufnehmen und Beibehalten von Kontakt mit den ständig wechselnden Objekten bewerkstelligt.

In manchen tibetischen Traditionen spricht man von *Shamatha mit oder ohne Stütze*.

‘*Shamatha mit Stütze*‘ bezieht sich auf die Sammlung auf ein Objekt, wie den Atem oder die Form eines Buddhas oder einer Meditationsgottheit¹³.

‘*Shamatha ohne Stütze*‘ ist den Anfangsstadien von Vipassana sehr ähnlich und bezieht sich auf das stetige, unzerstreute achtsame Gewahrsein sich verändernder Objekte der sechs Sinne.

Aber der Geist ruht hier in sich selbst, bzw. das Gewahrsein ruht im Gewahrsein. In dieser Meditation ohne Stütze oder ohne Bezugspunkt werden keine Erfahrungen ausgeschlossen. Dabei hält man kein Objekt fest, sondern übt sich im sich nicht verlieren, nicht abgelenkt sein, mit wachsender Bereitschaft in der Gegenwart niedergelassen – mit was immer an Objekten bzw. Erfahrungen kommt und geht.

Das Folgende entstammt einer Belehrung von Tsoknyi Rinpoche aus der Dzogchen-Tradition in der er die Zugangsmöglichkeit der ‘*Shamatha-Meditation ohne Stütze*‘ beschreibt, also einer Sammlungsmeditation mit sich verändernden Objekten.

¹⁰ Richard Shankman, *The Experience of Samadhi*, Shambhala, p. 107.

¹¹ Richard Shankman, *The Experience of Samadhi*, Shambhala, p. 130.

¹² Richard Shankman, *The Experience of Samadhi*, Shambhala, p. 146.

¹³ Yidam.

“Durch viel Übung wird man immer weniger Opfer des Denkens. Man hat zunehmend die Wahl, nur jenen Gedanken zu folgen, denen man tatsächlich folgen will. Grundlegende Freiheit, Kompetenz und Würde beginnen hier!“ meint Rinpoche. “Und damit auch ‘Emotionale Freiheit’. Ähnlich wie mit den ‘Menschenrechten’ haben wir dann ‘Emotionale Rechte’“.

Tsoknyi Rinpoche erklärt weiter: “In der Shamatha-Meditation ohne Stütze lässt man anfänglich alles was im Geist erscheint, ziehen, sei es Positives oder Negatives. Später kann man auch wählen, sich auf einen bestimmten Aspekt einzulassen. Mit Shamatha kann man etwa 80% der emotionalen Probleme bewältigen. 20% bleiben – und zwar dann, wenn eine grosse Ballung von Emotionen auf einem einströmen oder wenn eine einzelne Emotion zu mächtig wird. Solange Emotionen stark sind und als 'mein' gesehen und erfahren werden, weil 'ich' eben scheinbar da bin, solange bleiben die 20% der Emotionen.“

Rinpoche fährt fort: “Die Meditierenden selbst sind hier das Problem. Deshalb brauchen wir anstelle eines 'Türstehers', wie bei einem Hotel, eine 'automatische Türe'. Ein Türsteher wird nämlich immer wieder verwickelt mit den Besuchern und Gästen die kommen und gehen. Ein automatischer Türöffner öffnet und schliesst einfach die Türe – ohne Probleme oder Komplikationen.

Mara und Buddha kommen durch die gleiche Türe. Die Türe ist offen, aber man wird weder mit dem einen noch mit dem anderen verwickelt oder involviert. Dabei ist es wichtig, die gegenüber liegende Türe, also den Ausgang, offen zu lassen. Die Devise heisst dann: ‘Hi – and Bye!’ oder ‘Hallo – und Tschüss!’ Ob heilsam oder unheilsam, alles kommt und geht, ohne Spuren zu hinterlassen.“

Die dreifache Unbewegtheit

Schön finde ich die drei Bilder, die Tsoknyi Rinpoche verwendet, um einen gesammelten Zustand zu illustrieren. Es betrifft die sogenannte ‘Dreifache Unbewegtheit’¹⁴.

- *Der Körper* ist aufrecht und unbewegt wie Mt. Sumeru der Weltenberg, und zwar aufrecht, aber locker wie eine Getreidegarbe, nachdem man die Schnur, welche die Halme zusammenhält, durchschnitten hat.

- *Alle Sinne* sind offen und unbewegt, wie wenn sich die Sterne im Wasser spiegeln. Die Sinne sind offen, ohne aber — das ist wesentlich — auf Sinneseindrücke zu reagieren: ungekünstelt, unbeeinflusst, uninvolviert, aber präsent, von innen heraus entspannt und auf nichts fokussiert. Wie auf einem völlig glatten, ruhigen See, kann sich alles widerspiegeln.

- *Der Geist*, ist unbewegt, wie der offene Himmelsraum, frei von Wolken, klar, wach, bewusst. Nicht verloren in der Vergangenheit, nicht verloren in der Zukunft, nicht verloren in der Gegenwart, ohne Bezugspunkt und völlig offen.

Sammlung bezieht sich hier also nicht auf das Einsgerichtetsein auf ein einziges Objekt, sondern auf das stetige, kontinuierliche achtsame Gewahrsein. Dies ist offensichtlich eine Praxis, die in Richtung Erkenntnis zielt.

Hinleitung zur Rechten Erkenntnis.

Der Buddha betonte:

“Kultiviert Sammlung. Jene die gesammelt sind,
verstehen die Dinge so wie sie wirklich sind. Und was verstehen sie?...
Das Entstehen und Vergehen der Daseinsgruppen.“
(D.h. das Entstehen und Vergehen aller Dinge des Daseins).¹⁵

¹⁴ myo sum den

¹⁵ Buddha, Majjhima Nikaya, 1838. Joseph Goldstein, Mindfulness, Sounds True, note 5, page 439.

Und Joseph Goldstein erklärt: “Aus des Buddhas Worten können wir sehen, dass uns dieser letzte Aspekt des achtfachen Pfades, Rechte Sammlung, zurück zum ersten Aspekt, Rechter Sichtweise (bzw. Rechter Erkenntnis) führt. Mit zunehmend tieferen Ebenen des Verstehens sehen wir, dass der edle achtfache Pfad wieder zum Ausgangspunkt hinleitet und weiter spiralartig bis zur Befreiung ansteigt.”¹⁶ Sammlung und Stetigkeit des Geistes werden also letztlich zum Erreichen von Rechter (befreiender) Erkenntnis kultiviert.

Rechte Sichtweise oder Rechte Erkenntnis ist das korrekte Sehen, Erkennen, Verstehen und Verwirklichen der wesentlichsten Aspekte des Pfades. Diese sind:

- Das Verstehen der Vier Edlen Wahrheiten, dem Leiden und seinem Ende.
- Das Verstehen der Rückwirkungen unseres Tuns auf uns selbst (karma).
- Das Verstehen von Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Abhängigem Entstehen und Nicht-Selbst.

Wenn unser Geist in Rechter Sichtweise, die nun auch zur Rechte Erkenntnis wird, fest etabliert ist, werden wir vermehrt mit Rechter Gesinnung bzw. Rechter innerer Haltung (von Abkehr, Grosszügigkeit und Mitgefühl), denken und handeln.

Dadurch entstehen Rechtes Reden, Rechtes Tun und Rechter Lebenserwerb.

Auf dieser Basis können wir durch Rechtes Bemühen und Rechte Achtsamkeit

Rechte Sammlung und Stetigkeit stärken und so wiederum die Befreiende Erkenntnis vertiefen.

Wie Joseph Goldstein sagt: “Mit zunehmend tieferen Ebenen des Verstehens sehen wir, dass der edle achtfache Pfad wieder zum Ausgangspunkt hinleitet und weiter spiralartig bis zur Befreiung ansteigt.”

Das Ziel jeder Erkenntnismeditation ist die Überwindung jeglicher Art von Identifikation mit Erfahrung - oder, anders gesagt, das Aufhören jeglicher Art von Ergreifen und damit letztendlich die Auflösung aller Kleshas, aller leidenschaffenden Emotionen.

Hier liegt die Tiefe der inneren Freiheit.

Ein Text besagt: “Ohne Erkenntnis
Gibt es keine Vertiefung der Meditation.
Und ohne Vertiefung der Meditation
Gibt es keine Erkenntnis.
Pflege Erkenntnis und Vertiefung,
dann bist du nahe der Befreiung.”¹⁷

¹⁶ Joseph Goldstein, Mindfulness, Sounds True, Page 398.

¹⁷ Autor nicht bekannt.