

# *Samatha: Gesammeltes, ruhevolles Verweilen*

## *Die Macht der inneren Sammlung*

### **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:

Zu Beginn ein Zitat von A. J. Muste:

"Es gibt keinen Weg zum Frieden. Friede ist der Weg."

Innere Sammlung, die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, ist eine der grundlegenden Eigenschaften unseres Geistes. Etwas, was uns schon eigen ist. Die Fähigkeit des Auswählens spezifischer Aspekte aus der Masse der Sinneseindrücke und des Haltens der Aufmerksamkeit auf einem ausgewählten Aspekt, ist Teil dieser grundlegenden Eigenschaften.

Wir betrachten zum Beispiel einen grossen Baum, wählen dann einen einzelnen Ast oder gar ein einzelnes Blatt aus und halten unsere Aufmerksamkeit dort – für eine gewisse Zeitdauer. Oder wir hören jemandem der zu uns spricht für längere Zeit vollständig konzentriert zu (vorausgesetzt wir finden das Gesagte interessant und wichtig für uns). Oder wir lesen ein faszinierendes Buch – während Stunden – ohne uns ablenken zu lassen, und vergessen dabei sogar zu essen oder zu trinken...

In unserer Meditations-Praxis kontaktieren wir diese natürliche Fähigkeit und entwickeln und stärken sie. Wenn wir zunehmend mit stetiger und kontinuierlicher Aufmerksamkeit bei einem Objekt sind, sei es der Atem, die Bewegung der Beine, die Metta-Sätze und die Person, auf die wir Metta richten, oder was immer, dann entsteht die innere Qualität (der sog. Geistesfaktor) der Sammlung.

### ***Die klassische Definition lautet:***

Sammlung ist eine Qualität, die den Geist befähigt, während längerer Zeit, einsgerichtet auf einem Objekt zu verweilen. Wenn diese Qualität systematisch kultiviert wird, spricht man von Samatha-Meditation (Sanskrit: Shamatha. Tibetisch: Schiné); der Meditation des gesammelten und ruhevollen Verweilens. Dieses ruhevolle Verweilen, diese innere Sammlung kann zu enormer Tiefe entwickelt werden – bis in Zustände tiefster Versenkung und Einsgerichtetheit. Diese tiefsten Geisteszustände werden Jhanas oder Versenkungs-Stufen genannt.

### ***Sammlung ist ethisch unspezifisch***

Wichtig ist zu verstehen, ist die Tatsache, dass Sammlung an sich eine sogenannte 'unspezifische' oder ethisch 'neutrale' Geistesqualität ist.

Das heisst: Sammlung, Fokus, kann ethisch sowohl heilsam (pos.), wie auch unheilsam (neg.), wie auch neutral sein. Dies hängt von der Absicht ab, von welcher die Sammlung motiviert wird. Es hängt von den anderen Geistes- und Herzensqualitäten ab, die gleichzeitig vorhanden sind.

Beispiele mit unheilsamer Absicht:

- Ein Jäger, der sehr konzentriert Wild anpirscht und schliesslich zielt und schießt, mit der Absicht zu töten: Die Sammlung ist gepaart mit unheilsamen Elementen.
- Eine Wissenschaftlerin, die Nuklearphysik betreibt mit der Absicht, Massenvernichtungswaffen zu entwickeln: Die Sammlung ist gepaart mit unheilsamen Elementen.
- Geschäftsleute, die Strategien entwickeln, um ihre Konkurrenten anzugreifen, sie fertig zu machen um sich selbst reicher und mächtiger zu machen: Die Sammlung ist gepaart mit unheilsamen Elementen.

Sammlung mit solch unheilsamen Absichten verstärkt aggressive, zerstörerische, ausbeuterische Tendenzen in der Handelnden selbst und führt letztlich zu grossem inneren Leiden. Wenn die Absichten mit besonders starker Sammlung gepaart sind, werden die negativen Wirkungen entsprechend mächtiger.

Beispiel mit neutraler Absicht:

- Jemand studiert auf einer Strassenkarte konzentriert den Weg nach Interlaken. Wenn, ethisch gesehen, keine besondere Absicht dahinter ist, bleibt dieser Geisteszustand neutral. Dann entstehen auch keine besonderen Resultate – ausser dass man dann eben weiss, wie man nach Interlaken kommt.

Beispiele mit heilsamer Absicht:

- Ganz anders ist es, wenn jemand zum Einkaufen nach Interlaken fährt, um hungrige Mägen zu füllen, damit ihre Besitzer weiter praktizieren können. Dies schafft sehr hilfreiche, erfreuliche innere Tendenzen und entsprechende Resultate für die Handelnde.
- Wenn der Geist einsgerichtet auf Sätze der liebevollen Güte gerichtet ist oder wenn jemand konzentriert am Kochen ist, um die Familie zu ernähren oder gar einen ganzen Kurs zu unterstützen, entstehen heilsame, glückbringende Wirkungen für diese Person.

Auch hier: Wenn heilsame Qualitäten und Absichten mit starker Sammlung verbunden sind, wird ihre Wirkung entsprechend mächtig. Dies wirkt sich natürlich in Meditationen wie liebevolle Güte (metta), Mitgefühl (karuna) u.ä. aus, wenn sie zu grosser Tiefe kultiviert werden.

Wenn man aber zum Selbstzweck dasitzt und meditiert, ist die Wirkung natürlich wiederum bedeutungsloser, als wenn man motiviert ist, dies zum Wohle vieler zu tun.

Wenn Sammlung in Zusammenhang mit heilsamer Absicht und einem entsprechenden Objekt entwickelt wird, wird sie zur 'rechten Sammlung' (samma samadhi), ein Aspekt des achtfachen Pfades, des Weges zur Befreiung.

### ***Sammlung ist ein Werkzeug.***

Sammlung muss also sinnvoll und heilsam angewendet werden. Sammlung auf geschickte Art zu üben ist eine oft missverstandene Kunst. Hier eine schöne Anleitung dazu – von Sharon Salzberg<sup>1</sup>:

"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

---

<sup>1</sup> Sharon Salzberg, A Heart as Wide as the World – Ein Herz so weit wie die Welt, Arbor Verlag.

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 los und kehren ruhig zum Sammlungsobjekt zurück."

Das ist also anders als bei Vipassana, wo wir *jede* Erfahrung achtsam willkommen heissen.

In der buddhistischen Psychologie wird von sogenannten 'unmittelbaren Ursachen' (proximate causes) gesprochen. Es sind die Vorbedingungen oder Grundlagen, welche am leichtesten und schnellsten eine bestimmte Qualität des Herzens und Geistes entstehen lassen. Oft denken wir, die 'unmittelbare Ursache' für Sammlung müsste so etwas wie Eifer und tapferer Kampf sein. Dabei ist es überraschender Weise 'glücklich sein, froh sein' – eine Qualität der Gelassenheit, in welcher unser Herz ruhig, offen und zuversichtlich ist. Dies ist die optimale Vorbedingung für Sammlung. Versucht doch, diese Aussage in eurer Meditation umzusetzen. Es lohnt sich. Yun-Men schrieb:

Beim Gehen: einfach Gehen  
Beim Sitzen: einfach Sitzen  
Und vor allem: kein unstetes Wanken!

So kommen wir – durch viel Übung – zu einem 'sich Niederlassen', zu Ruhe, zu einer erholsamen und doch wachen Präsenz.

Ich mag das Pali-Wort 'Samatha', 'Ruhevolles Verweilen' (oder in Tibetisch 'Schiné', 'Friedvolles Verweilen'). Es vermittelt einen etwas anderen Eindruck als das Wort 'Konzentration'. Dieses wird oft – bewusst oder unbewusst – mit 'Konzentrationslager' assoziiert. Tatsächlich ist es nicht Streben und Kämpfen, sondern: unser Daheim, unser Zuhause finden; in der Erfahrung des Atems, in der liebevollen Güte (metta), im Gehen oder in den Körperempfindungen. Also nicht ein KZ hier – oder ein Kasernenbetrieb, wie es heute jemand nannte – sondern ein Ort des Frieden-findens. Thomas Merton schrieb:

„Echte Sammlung ist an ihrer Wirkung zu erkennen: Frieden, innere Stille, Herzensheiterkeit.“

### ***Die Beschaffenheit von Sammlung***

Ich möchte nun die Beschaffenheit dieser Qualität von Sammlung, von Versenkung näher betrachten. Es sind 5 Faktoren oder Geistesqualitäten des am Werk. Diese werden Versenkungsfaktoren (Jhananga) genannt. Es sind:

- |                              |           |                       |
|------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1) Angewandte Aufmerksamkeit | (vitakka) | (applied attention)   |
| 2) Anhaltende Aufmerksamkeit | (vicara)  | (sustained attention) |
| 3) Entzücken                 | (piti)    | (rapture, bliss)      |
| 4) Ruhevolle Glückseligkeit  | (sukha)   | (happiness)           |

## 5) Einsgerichtetheit

(ekaggata) (onepointedness)

Angewandte Aufmerksamkeit (vitakka) ist das, 'was aufs Objekt zielt', was den Geist oder die Achtsamkeit aufs Objekt 'wirft', Kontakt herstellt, während Anhaltende Aufmerksamkeit (vicara) den Kontakt mit dem Objekt hält. Dies wird folgendermassen illustriert:

- Vitakka ist wie das Anschlagen einer Glocke
- Vicara wie der anhaltende Klang
  
- Vitakka ist wie das anfängliche Mit-den-Flügeln-schlagen (oder flattern) eines Vogels beim Abheben,
- Vicara ist wie das gleitende Fliegen des Vogels.
  
- Vitakka ist wie die Hand, die einen Teller ergreift,
- Vicara ist wie die Hand, die den Teller abreibt.

Beide Geistesqualitäten sind unmittelbar relevant in unserer Meditation.

Es ist nämlich ganz wesentlich, immer und immer wieder sich zu bemühen, mit dem Meditationsobjekt Kontakt aufzunehmen, sei es der Einatem, der Ausatem, eine Körperempfindung, ein Geräusch oder ein Geschmack im Mund. Und das heisst: Wirklich dabei sein, beim Einatemzug, gerade wenn er beginnt oder im Moment des Anhebens des Fusses! Das ist Vitakka, Angewandte Aufmerksamkeit.

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

Wenn wir die Sammlung auf diese Art vertiefen, wird der nächste, der dritte Jhana-Faktor entstehen: Entzücken (piti). Es ist intensives Interesse, Faszination, Freude. Es gibt fünf Arten von piti:

- 1) Schauer des Entzückens; Gänsehaut, Körperhaare die zu Berge stehen
- 2) Plötzliches, unvermitteltes Entzücken; kommt und geht wie ein Blitz.
- 3) Überwältigendes Entzücken; das den Körper überflutet wie die Wogen der Brandung.
- 4) Emporhebendes Entzücken; ein Gefühl des 'in der Luft Schwebens', wie Baumwoll-Flaum (oder wie die weissen Flugschirmchen des verblühten Löwenzahns).
- 5) Durchdringendes Entzücken; durchdringt den ganzen Körper mit Wonne 'wie eine Flut, die einen Teich überschwemmt'.

Dies sind Erfahrungen des Jhana-Faktors Piti, nicht aber Anzeichen für Jhanas selbst.

Obschon, oder gerade weil, unsere Meditation hier nicht immer, oder sogar selten, Erfahrungen des Entzückens beinhaltet, ist es gut, sich zu erinnern, dass es doch in unserer Möglichkeit liegt, intensives Interesse, ja Faszination zu schaffen.

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

Sich um eine Totalität des Hierseins zu bemühen schafft und erneuert Interesse, ja Faszination. Vitakka und Vicara zu kultivieren schafft Interesse – und schliesslich Entzücken.

Wenn in der Praxis der Sammlung (samatha), die Kontinuität vertieft wird, entsteht der vierte Jhana-Faktor: Glückseligkeit (sukha). Dies ist eine sanftere, stillere, aber tiefere Art der Freude. Als Illustration:

- Entzücken ist wie wenn man eine zutiefst erwünschte Sache erhält (eine aufgeregte Freude).
- Glückseligkeit ist wie wenn man diese Sache schliesslich genießt (eine sanftere, tiefere Freude).

- Entzücken ist wie wenn man nach der Durchquerung von Hitze und Staub einer Wüste, über den Rand der letzten Sanddüne die Oase mit dem See erblickt (eine aufgeregte Freude).
- Glückseligkeit ist wie wenn man den Durst gelöscht hat und den See geniessen kann (eine sanftere, tiefere Freude).

Hier braucht es jetzt nicht mehr so viel Bemühen, um die Sammlung auf dem Objekt zu behalten. Schliesslich wird man so tief gesammelt, dass Entzücken ausklingt und sogar Glückseligkeit sich legt – und der fünfte Jhana-Faktor, Einsgerichtetheit (ekaggata), in den Vordergrund tritt. Einsgerichtetheit (ekaggata) wird verglichen mit:

- einer stetigen Flamme an einem völlig windfreien Ort.
- einer fest verankerten Säule, die nicht erschüttert werden kann.
- Wasser, das verschiedene Substanzen zu einem soliden Material verbinden kann (wie z. Bsp. Wasser, das Sand und Zement zu Beton verbindet).

Einsgerichtetheit bewirkt die volle Sammlung des Geistes auf ein Objekt, bewirkt unerschütterliche Stabilität der inneren Ausrichtung. Zusammen mit dieser Einsgerichtetheit entsteht Gleichmut (upekkha), welcher – man könnte sagen –emotionelle Stabilität und tiefes inneres Gleichgewicht bewirkt.

Das wären also die fünf Jhana Faktoren: Vitakka, vicara, piti, sukha, ekaggata. Dies sind die eigentlichen Bestandteile aus denen Sammlung besteht.

Es ist aber nicht diese Tiefe der Sammlung die wir hier für die Vipassana-Meditation entwickeln müssen. Dazu brauchen die meisten westlichen Meditierenden etwas länger – vielleicht ein paar Wochen ausschliesslicher Samatha-Meditation. Eben etwas anders als bei Erkenntnis-Meditation (vipassana), wie wir sie hier üben.

Wenn man Sammlung oder ruhevoll Verweilen zu grosser Tiefe kultiviert, kann Samatha vollständig verwirklicht werden und es kann letztlich Versenkung (Jhana) erreicht werden, wovon es vier fortschreitend tiefere Stufen und vier formlose Aspekte gibt.

Eine genaue Definition von Jhana, ist nicht so einfach möglich, wie man das gerne hätte und wie man es von buddhistischen Meditationssystemen erwarten würde. Vor allem die Unterscheidung davon, wann die Meditation noch Samatha ist und wann sie zur ersten Versenkungsstufe (zur 1. Jhana) geworden ist, wird von verschiedenen Lehrenden und verschiedenen Traditionen sehr unterschiedlich interpretiert:

In gewissen tibetischen Traditionen spricht man von 9 oder 10 Stufen der Samatha- (oder Schiné-) Meditation. Wenn Ruhe und Sammlung von Geist und Herz zu grosser Meisterschaft gebracht

werden (der 10. Stufe), kann der Yogi, die Yogini drei Tage und Nächte anstrengungslos, ohne Zerstreung, ohne Hunger, Durst oder Ermüdung auf dem Objekt verweilen. Mit Friede, Freude und Klarheit tiefster Art.

Man spricht hier von 'Angrenzender oder Zugangs-Sammlung', bzw. 'Upacara Samadhi'. Erst von hier aus hat man Zugang zu den Versenkungsstufen oder Jhanas. Die 1. Jhana (von den 8 Jhanas) ist also nochmals eine tiefere Dimension.

Es gibt auch Schulen, in denen wird gesagt, zwanzig Atemzüge lang beim Atem sein, sei bereits die 1. Jhana, ein Gefühl des Entzückens sei die 2., die Erfahrung von Glückseligkeit die 3. Jhana und so fort. Dies würde aber in anderen Traditionen nur einfach den ersten Erfahrungen der Jhana-Faktoren entsprechen, (den Qualitäten, die oben beschrieben wurden). Jhana-Faktoren sind tatsächlich eindeutig erfahrbar, lange bevor man in der Nähe der eigentlichen Versenkungsstufen oder Jhanas angelangt ist.

Wessen Definition hier immer auch die richtige sein mag ist nicht so wichtig. Sicher ist es aber hilfreich zu wissen, dass verschiedene buddhistische Schulen ganz unterschiedliche Stufen der Sammlung 'Versenkungsstufen oder Jhana' nennen. Dabei ist es auf jeden Fall immer äusserst nützlich, die Sammlung zu vertiefen, den Fokus zu schärfen und Geist und Herz stetiger, ruhiger und sanfter werden zu lassen.

Persönliche Schilderungen sind immer so individuell geprägt, dass man nie so genau wissen kann, welcher Tiefe das nun tatsächlich entspricht. Zur Inspiration, aber nicht zum Vergleichen und Werten (!), möchte ich die Beschreibung einer Versenkungsstufe wiedergeben, wie sie beispielsweise erfahren werden kann – in diesem Fall eine Metta-Jhana:

'Körper und Geist sind erfüllt von unbeschreiblicher Behaglichkeit und Unbeschwertheit, von Entzücken und Wonne. Der Geist ist funkelnd und leuchtend, mit alles erfüllender Ruhe und Frieden, unermesslicher Stille und der Gewissheit, dass alles, aber auch alles, vollkommen okay ist. Das Bewusstsein ist von höchster Klarheit, frei von jeglicher Störung durch unerwünschte Gedanken, Vorstellungen oder Bilder. Das Herz ist erfüllt von bedingungsloser Liebe, mit dem überwältigenden Gefühl, in der Gegenwart des Göttlichen zu verweilen.'

Klingt gut. Aber wenn wir beginnen unsere Erfahrungen mit solchen Beschreibungen zu vergleichen, aber selbst da nicht hinkommen, ruinieren ihr wahrscheinlich den Rest unseres Retreats. Nehmt's als Inspiration, nicht als Vergleichswert.

### ***Objekte der Sammlung***

Sammlung, Samatha, kann mit vielerlei Objekten geübt werden. Die frühen buddhistischen Schulen sprechen von 40 Objekten der Sammlung. Durch die Jahrhunderte und durch den später aufkommenden Mahayana- und Vajrayana- Buddhismus sind noch viele mehr dazu gekommen. Hier sollen diese nur kurz beschrieben werden.

Die Sammlungs-Objekte werden je nach Zweck und Absicht bei der jeweiligen Meditation, und entsprechend der Eignung und Neigung verschiedener Charaktere der Yogis gewählt. Die folgenden Objekte eignen sich alle für Sammlung, aber nicht alle für Jhanas:

- Der Atem (Die Meditation der Achtsamkeit des Atems, Anapanasati).
- Bestimmte Formen und Farben als Objekte.
- Meditation über Verfalls-Zustände des toten Körpers (für den Verlangens-Typ).
- Die Qualitäten von Buddha, Dharma oder Sangha.
- Die 4 Brahmaviharas: Güte (metta), Mitgefühl (karuna), Mitfreude (mudita), Gleichmut (upekkha)

- Die 4 Formlosen Jhanas: 'Unendlicher Raum', 'Unendliches Bewusstsein', 'Unendliche Nichtsheit' und 'Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung' (Letzteres ist die Grenze der möglichen Erfahrung, der sog. Gipfel von Samatha). Es sind die 5., 6., 7. und 8. Jhana.
- Eine Anzahl weiterer Objekte.

### *Sammlung und die Hemmnisse*

Relevant für unsere Praxis im Retreat ist die Tatsache, dass Sammlung die sog. fünf Meditationshemmnisse temporär (für die Dauer der Sammlung) verdrängt, ausser Gefecht setzt.

Die Hemmnisse sind uns wohlbekannt. Es sind die schwierigen Emotionen und Zustände von

- Sinnesverlangen und Anhaften.
- Aversion, Ärger und Hass.
- Stumpfheit und Schläfrigkeit.
- Ruhelosigkeit und Besorgnis
- Zweifel

Wenn diese aktiv sind, täuschen und quälen sie Herz und Geist. Sie verhindern klares Sehen und Erkennen und schaffen ein mühsames oder sogar leidvolles inneres Klima. Zur Erinnerung:

- Verlangen: Das Gefühl, (dringend) etwas zu brauchen, das wir nicht haben. Das ruhelose Suchen nach Befriedigung, nach Erfüllung – sei es durch eine Person, ein Objekt oder sonst eine Erfahrung, welche Angenehmes, welche Befriedigung verspricht. Es ist der Mangel an Zufriedenheit mit dem was jetzt, in diesem Moment, ist. Die Spielarten sind: Anhaften, Verlangen, Gier, Sehnsucht etc.
- Ablehnung: Das Gegenteil von Verlangen und Anhaften: Nicht haben wollen, was wir haben, sondern sich wünschen, es los zu werden, es los zu sein. Alles, was unangenehm ist: sich darüber ärgern, es hassen, es vermeiden, befürchten, verdrängen. Die Spielarten sind: Ärger, Hass, Wut, Widerstand, Angst etc.
- Stumpfheit und Schläfrigkeit: Müdigkeit, Mattheit, Bequemlichkeit, Faulheit. Bezieht sich sowohl auf Dumpfheit und Schläfrigkeit in der Meditation, wie auch auf Faulheit, Trägheit und Bequemlichkeit in Bezug auf die Praxis überhaupt.  
Manchmal wird auch das endlose Beschäftigt sein mit zahlreichen Dingen, Tätigkeiten, Vergnügungen, etc. diesem Hemmnis zugeordnet. Wir haben einfach keine Zeit zu praktizieren. Diese Variante ist selbst in Meditationsretreats anzutreffen.
- Ruhelosigkeit und Besorgnis: Das Gegenteil von letzterem. Unruhe in Körper, Herz und Geist: Intensiv unangenehme Körpergefühle, Aufregung, Besorgnis, Ängstlichkeit, Grübeln, Schuldgefühle, scheinbar unfähig in der Meditation für mehr als zehn Sekunden weiter zu sitzen oder zu gehen.
- Zweifel: Zweifel an der eigenen Fähigkeit, sich voll und ganz der Praxis zu widmen. 'Alle anderen tun dies sicher schon seit Jahren und sind Expertinnen – aber für mich ist's viel zu schwierig, ja unmöglich.'  
Zweifel an der Meditationsmethode: 'Dasitzen wie Gemüse, auf und ab Gehen wie Zombies, das kann's ja wohl nicht sein!'  
Zweifel an den Lehrenden: 'Der Eine braucht einen Stuhl – kann nicht mal am Boden sitzend meditieren! Alle haben sie keine exotischen Titel und tragen keine spirituellen Gewänder, was soll's?' Zweifel, wenn nicht erkannt, hat die Macht, unsere Praxis zu lahmzulegen.

Shantideva schrieb:

„Menschen mit zerstreutem Geist leben in den Fängen emotionaler Verblendung.“

Sammlung hat nun die Macht, diese schwierigen, hemmenden Zustände ausser Gefecht zu setzen!

### ***Das Retreatformat unterstützt Ruhe und Sammlung***

Wir kennen das alle (zumindest ein bisschen vom Retreat). Eine wichtige Funktion eines Retreats wie diesem hier, ist es, eine – an sich künstliche – Situation zu schaffen, in der Wachheit und Sammlung mit Kontinuität möglich ist. Nicht Reden, Telefonieren, SMS-eln, Schreiben, Lesen, oder Flirten sind deshalb hier die Regeln. All das ist nicht eine Frage der Askese oder der Schikane, sondern eine geschickte Strategie, um sich selber und die Anderen zu schützen, um Sammlung und Ruhe in grösserem Mass als im Alltag möglich zu machen. Darum: Wer diese Form verletzt, schadet nicht nur der Gruppe, sondern auch sich selbst.

Wann immer die Hemmnisse, durch die Kraft der Sammlung, zurückweichen oder temporär verstummen, werden Herz und Geist ruhiger, wacher, klarer und flexibler. Wenn wir finden, dass die ersten 2-3 Tage eines Retreats schwierig sind – und es dann langsam aber spürbar leichter wird, ist das genau der Effekt der Sammlung. Genau deshalb – um besser, tiefer und klarer zu sehen als im Alltag – sind Retreats so ausserordentlich bedeutsam, wenn wir sie denn auch wirklich nutzen.

### ***Sammlung um klarer zu sehen***

Die gleiche Eigenschaft von der Sammlung ist auch im Spiel, wenn wir den Retreat verlassen, und bald einmal finden, wir hätten 'es' verloren. In Wirklichkeit ist die Sammlung einfach wieder vergangen und damit ein gewisses Gefühl von Ganzheit, von Rundheit, von Ruhe und Gleichgewicht. Und die guten alten Hemmnisse sind zurück: Reaktivität, Unruhe und Unklarheit. In diesem Falle glauben wir oft, wir hätten etwas falsch gemacht. Dass die Sammlung nachlässt, wenn wir den Schutz des Retreats verlassen und wieder anderweitig beschäftigt sind ist normal.

Deshalb stellt sich hier auch die Frage, ob wir die Zeit des Retreats optimal genutzt haben. Haben wir die Ruhe und Sammlung genutzt? Haben wir die Sammlung genutzt, um mit Interesse in die Natur der Dinge, der Moment-zu-Moment-Erfahrungen, zu schauen? Haben wir die Vergänglichkeit der Moment-zu-Moment-Erfahrungen betrachtet? Haben wir Loslassen und Annehmen geübt? Wenn ja, hat sich was verändert? Wenn ja, können wir mit uns selber und mit anderen ein Stückchen besser umgehen und etwas wacher, sensibler und liebevoller da sein.

So eindrücklich aber Sammlungs-Zustände – besonders sehr tiefe Sammlungs-Zustände – auch sein mögen, sie können negative, unheilsame Emotionen und Geistesfaktoren nur temporär unterdrücken, nicht aber entwurzeln.

Sammlung ist aber enorm unterstützend, um klar sehen zu können. In einem Sutra<sup>2</sup> heisst es:

"Wenn die Funktionen des Geistes in Harmonie sind (durch Sammlung), sieht man die Dinge entsprechend ihrer wahren Natur."

'Klar sehen' heisst 'Vipassana'. Um klar zu sehen, braucht es Vipassana. Deshalb ist Vipassana so zentral. Vipassana heisst: 'die Dinge so sehen wie sie sind', 'spezielles oder höheres sehen'. In der Vipassana Meditation richtet man einen stetigen, gesammelten Geist, eine gesammelte, ruhevolle Aufmerksamkeit, auf die eigentliche Natur der Dinge:

- Auf ihre ständig wechselnde, vergängliche Natur (anicca)
- Auf ihre unzulängliche, oft leidvolle Natur (dukkha)

---

<sup>2</sup> Dharmasangitti Sutra.



- Auf die Abwesenheit eines fassbaren 'Ich' oder 'mich', innerhalb dieses Prozesses der Wahrnehmung (anatta). Oder auf die leere (nicht selbstexistente) Natur aller Dinge (suññata).

'Klar sehen' der nicht-fassbaren, nicht-kontrollierbaren Natur aller Dinge, lehrt uns, geschickter, realistischer, hilfreicher, mit unseren Erfahrungen umzugehen – gerade auch mit den schwierigen, leidenschaftenden Emotionen. Je weniger wir damit identifiziert sind, je schneller wir sie durchschauen, desto mehr verlieren sie ihre Macht über uns.

Unsere innewohnenden, schönen Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl, Grosszügigkeit, Vertrauen und Freude können sich stärker entfalten und beginnen öfter und stärker 'durchzuscheinen'.

### *Samatha und Vipassana – praktisch angewendet*

Wenn wir also den Geist, die Achtsamkeit, auf ein Objekt, wie z. Bsp. den Atem oder ganz spezifische Körperempfindungen richten, praktizieren wir Sammlung oder eben 'ruhevolles, gesammeltes Verweilen' (Samatha).

Wenn wir genau hinschauen, um die Natur der Dinge zu erkennen, (wie wenn wir z. Bsp. ein Objekt nach dem anderen in rascher Folge wahrnehmen), praktizieren wir Erkenntnis oder eben 'klares Sehen' (Vipassana).

Beide sind wichtig. Beide sind notwendig. Ideal ist eine Verbindung von beiden.

Wir haben diese tiefgründigen und befreienden Lehren Buddhas – und ich bin Jahr um Jahr immer wieder von neuem erstaunt und inspiriert, wenn ich sehe, wie präzise all die Wege in diesen Lehren beschrieben sind. Wir haben die notwendige und angenehmste Unterstützung durch die Managerin, durch die Kochenden, durch jene, die zum Haus schauen. Aber auch Unterstützung durch die 'Vorsitzenden' und durch die schöne Umgebung. Wir haben eine ausserordentliche Gelegenheit hier! Wir wollen das Beste daraus machen – uns daran erfreuen, auf eine zutiefst sinnvolle Art und Weise. Ich schliesse mit Zen-Meister Dogen<sup>3</sup>:

Mitternacht. Keine Wellen,  
kein Wind, das leere Boot:  
Vom Mondlicht überflutet.



<sup>3</sup> On the treasury of the true dharma eye.



Thomas Merton, über 'innere Sammlung'

"Innere Sammlung macht uns nicht abwesend, sondern anwesend."

Dogen, 'On the treasury of the true dharma eye'

"Midnight. No waves,  
no wind, the empty boat  
is flooded with moonlight"

Shantideva,

"Menschen mit zerstreutem Geist leben in den Fängen emotionaler Verblendung."

Atisha, 'Lampe'

"Ist geistige Ruhe nicht verwirklicht, erscheint keine klare Wahrnehmung  
und da wir so ohne die Kraft klarer Wahrnehmung sind,  
können wir das Wohl der Wesen nicht bewirken."

Nagarjuna, 'Brief an einen Freund'

"Ohne meditative Stabilität gibt es auch keine Weisheit."