



Alle Medien auf Theravada Dhamma sind ein Geschenk des dhamma und somit ausschliesslich zur kostenlosen Verteilung.
All media on Theravada Dhamma are for free distribution only – as a gift of Dhamma.

Ajahn Martin Piyadhammo –Wie wichtig ist der Samadhi Ansatz im Bezug auf Vipassana

Frage

wie wichtig ist der Samadhi Ansatz im Bezug auf Vipassana? Die eine Seite besteht auf eine gut entwickelte Samadhi Praxis bevor man mit Vipassana beginnt, die anderen sehen es als nicht so wichtig an, dritte wiederum, wie z.B. Ajahn Buddhadasa, verknüpfen beides. Bhante Sujiva z.b. Setzt metta als Vipassana Objekt ein, was dem Ganzen noch einmal eine ganz andere Richtung gibt.

Antwort

Laßt uns dazu die vierte Edle Wahrheit als Antwort nehmen, der achtfache Pfad, häufig in die drei Säulen von sila samadhi und panna gepackt. Beantwortet ein Mönch die Frage, dann erwähnt er meist nur samadhi und panna, für ihn ist die höhere sila -die 227 Mönchsregeln, eine Voraussetzung die eingehalten werden muss. Ich selbst vergesse sila auch sehr häufig, weil es eben im Laufe der Zeit zu meiner 2ten Natur geworden ist, aber wenn das Thema für Laien erörtert werden muss, dann darf sila nicht fehlen.

Ohne Zweifel, und Than Ajahn Maha Bua erklärt es immer wieder, dass das einzige was uns zur Freiheit führt, vipassana oder „Untersuchungs-Meditation“ ist. Aber er sagt auch, dass ohne samadhi, vipassana zu sanna wird, zu reinem Denken und Erinnerung ohne irgendwelche Auswirkungen. Als ihn sein Ehrwürdiger Lehrmeister Mann nach 5 Jahren samadhi praxis aus dem samadhi scheuchte, und ihn auf Untersuchung des Körpers stiess, kam er nach 3 Tagen ganz stolz zu seinem Lehrmeister und sagte ich habe 3 Tage nicht schlafen können, weil ich so in meiner Untersuchung vertieft war. Die Antwort des Ehrwürdigen Lehrmeister Manns darauf, sieh, nun bist du in sanna stecken geblieben. Daraufhin hat Than Ajahn Maha Bua panna mit samadhi ausgewogen und nach 8 Monaten war er mit der Untersuchung des Körpers fertig und hat die Stufe des anagamis erreicht, frei von Gier und Hass.

Than Ajahn Maha benutzt häufig den Vergleich mit panna als Messer und samadhi als das schärfen des Messers. Je schärfer das Messer ist umso leichter fällt uns die Untersuchung. Ist ein Messer extrem scharf, brauchen wir es nur auf eine Tomate zu setzen und das Gewicht des Messers schneidet die Tomate sauber in Stücke, schauen wir dann die Tomatenhälfte an, dann können wir ganz scharf, die Struktur der Tomate erkennen. Je schärfer unsere Konzentration, oder samadhi, desto einfacher wird unsere Untersuchung, denn ist unser Messer nur wenig scharf, dann müssen wir lange herumsäbeln, bis die Tomate durchteilt werden kann, und selbst dann, können wir die Struktur der Tomate nur sehr unscharf oder verzerrt erkennen. Ist unser Messer vollkommen stumpf, dann müssen wir sehr viel Arbeit investieren, und das Endresultat ist nur eine zerquetschte Tomate, wo wir gar nichts erkennen können.

Zusammengefasst: Samadhi allein führt nicht zur Weisheit, sondern zur Ruhe und Konzentration. Das was panna entwickelt, ist vipassana oder Einsichtsmeditation, mit anderen Worten die Untersuchung der 5 Khandhas. Einsicht gleich Einsehen in die Wahre Natur der Dinge. Vipassana ohne samadhi führt zum Denken und Erinnern. Würde uns alleine das Denken freisetzen, dann wären wir alle schon lange befreit. Sila ist unser Schutz nicht abzurutschen und vorallem unser Schutz ein reines Gewissen zu haben.

Ein schöner Vergleich zur Erläuterung der vierten Edlen Wahrheit: Die 3 Säulen. Bauen wir ein Haus, unser Haus der Freiheit auf nur einer Säule, auf panna, dann fällt es in jede richtung herunter. Nehmen wir 2 Säulen, samadhi und panna, dann ist es wacklig und kann immer noch nach 2 Seiten umkippen, bauen wir es auf 3 Säulen, dann ist es in alle Richtungen hin stabil. Wollen wir unser Haus bis zur Höhe von Freiheit heben und erhöhen wir nur eine Säule oder 2 Säulen, dann wird das Haus umkippen. Nur wenn wir alle drei Säulen gleichmässig hochziehen, dann wird es uns gelingen bis zur Freiheit durchzustossen.

Und zu guter letzt, samadhi -Gewahrsamkeit und Ruhe- macht uns gewahr, dass wir sila verletzen, und schärft unsere Untersuchungsfähigkeit, erhöhtes Sila, lässt unser samdhi tiefer werden und räumt Hindernisse bei der Unteruchung aus dem Weg. Erhöhte Weisheit, förder samadhi und läßt uns unser sila verbessern und verfeinern. Alle 3 arbeiten Hand in Hand.

Kurz zu den anderen Teilfragen, ohne ein scharfes Messer, d.h. ohne genug samadhi brauchen wir nicht mit der Untersuchung anfangen, wir können nicht klar sehen um zu verstehen. Um mit der Untersuchung anzufangen muss unser Geist schon stabil genug sein, dass er mindestens 10 bis 15 minuten auf dem Untersuchungsobjekt bleiben kann, ohne Zwischengedanken, oder Erinnerungen die uns ablenken. Jedoch allgemeine Reflektionen, wie Reflektion über Tod, über Widergeburt, über kamma, über unsere Leben, über unseren Tag -was gut gelaufen ist, was schlecht- erfordert nicht viel samadhi, kann uns aber anfangs helfen unsere Entschlossenheit den Weg zu gehen, die sila einzuhalten, fördern. Diese Art von Reflektion is angesagt, nachdem wir unseren Geist mindestens 40 minuten mit anapanasati oder Buddho „gewaschen“ haben.

Metta ist ein Grundprinzip unseres citta, das sobald wir ins samadhi gehen auch erfahren können. Metta kann entwickelt werden, aber es ist nur künstliches metta, das mit der wahren Natur von metta nicht viel gemein hat. Je mehr wir mit Hilfe der Untersuchung den Dreck vor unserem Herz entfernen, desto mehr strahlt das natürlich metta durch. Auch hat der Erhabene Buddha uns die 32 Teile des Körpers als Untersuchungsobjekte gegeben und die vier geistigen khandhas. Nicht aber metta. Als Hilfsmittel für die Untersuchung können wir anicca, anatta und dukkha oder die vier Elemente verwenden.

Than Martin

Wat Pa Baan Taad