

Forest Hermitage, Kandy, den 24. Dezember 2001

Lieber Matthias,

da sind wir hier im Wald mit dem ehrwürdigen Kusalānanda auf dem Balkon gesessen und ich habe ihn danach ausgefragt, was alles zu den abhidhammischen Kunstgriffen gehört, die auf den tertiären Meditationsgegenstand angewendet werden. Er hat mir einige Matrizen gegeben, die ich in Sätze gebracht habe — zuerst auf Tschechisch und jetzt hier auch auf Deutsch. Es geht mir um keine theoretische Vollständigkeit, vielmehr um die praktische Relevanz für unsere Tradition Āyukusala.

## **Tertiärer Gegenstand der Achtsamkeit– und Einsichtsmeditation**

Zuerst widme ich mich kurz dem primären und dem sekundären Gegenstand, welche die Ausgangsbasis für die Arbeit am tertiären Gegenstand der Einsichtsmeditation (*vipassanā*) darstellen. Die Problematik des tertiären Gegenstands hängt mit weiteren Themen zusammen, auf die ich ebenfalls stieß gegen Ende der Lektüre von Interview zwischen unserem Meister und seinem Lehrer Nyānaponika im Buch *Zur Erkenntnis geneigt*.

### **I. Der primäre Meditationsgegenstand**

Der primäre Meditationsgegenstand (PMG) wird immer im Bereich der Körperachtsamkeit gewählt, z.B. die Atmungsachtsamkeit (*ānāpāna-sati*). Das Primäre impliziert ein Sekundäres. PMG ist also immer eine Ausgangsbasis für weitere Erforschung der Vielfalt von Phänomenen — auch im größtmöglichen Wirrwarr von Erlebnissen hilft PMG, die Wirklichkeitsverankerung zu sichern. Dieser PMG kann auch außerhalb der methodischen Meditation praktisch ausgenützt werden, so z.B. im Alltagserleben hilft er „zu den Sinnen zu kommen“, wie in der Technik „alle fünf beieinander“, die von *salāyatana-dhammā-anupassanā* also von einem Paradigma vierter Achtsamkeitsunterlage (*satipatthāna*) abgeleitet ist. Gut eingeübter PMG wird mit Vorteil auch als „Übergangsobjekt“ eingesetzt, der die Gefährlosigkeit beim wissensklar achtsamen Wechsel von Erlebensbereich (*gocara-sati-sampajañña*) sichert.

Die Hauptaufgabe des PMG besteht im Gewährleisten einer Zuflucht, in der sich der Geist vor der verwirrenden Vielfalt schützen kann und in der Klarheit eines einfachen Bewusstseinsobjekts Geistessammlung stattfindet. Gut kultivierter PMG garantiert vollkommene Geistesgegenwart.

### **II. Der sekundäre Meditationsgegenstand**

Wenn das Erleben in der Ruhemeditation (*samatha-bhāvanā*) wiederholt auf den PMG bezogen wird, wird alles andere, was mit dem PMG nicht zusammenhängt, als Störung oder Ablenkung bezeichnet und abgetan. Solches Vorgehen führt zu vollkommener Vertiefung (*jhāna*) oder zu angrenzender Sammlung (*upacāra-samādhi*). Erst danach kann die Kultivierung der Einsicht (*vipassanā-bhāvanā*) unternommen werden, während welcher nun aus der zuvor als Störung bezeichneten Phänomenen sekundäre Meditationsgegenstände werden.

Unmittelbar nach dem Austritt aus Jhāna oder während das meditative Erleben in der inneren Geistesgrundlage (*ajjhata-mano-āyatana*) ihren Standpunkt hat, ausgedrückt in Abhidhamma-Terminologie, wenn der Geist fortwährend „im Herzen sitzt“ (*hadayam-nissāya*), wird jedes der aktuell wahrgenommenen, wirklichen Dinge (*dhammā*) jeweils zu einem sekundären Gegenstand der Meditation (SMG). Gemäß Buddhas Definition werden alle sekundären Meditationsgegenstände in Vipassanā erlebnismäßig erkannt (*nāta-pariññā*), hinsichtlich der gemeinsamen Merkmale durchgedrungen (*tīraṇa-pariññā*) und überwunden (*pahāna-pariññā*). Durch dieses Vorgehen wird also SMG operational definiert. (Siehe hierzu Frýba: *Anleitung zum Glücklichsein – Die Psychologie des Abhidhamma*, Seite 322.)

Im Unterscheiden von SMG geht man vom groben Sondern zu immer feinerem Analysieren stufenweise voran, zuerst unterscheidet man nur Dinge körperlichen und unkörperlichen (*rūpa-arūpa*), später ordnet man sie den vier Achtsamkeitsunterlagen (*satipatthāna*) zu und wendet weitere Matrizen der Gliederung an. Es ist wichtig, diese allmähliche Verfeinerung einzuhalten,

damit man sich nicht gleich in Einzelheiten verbohrt und nur soweit mit den Unterscheiden fortschreitet, wie es für die Eindeutigkeit des erlebnismäßigen Durchdringen nötig ist. Der Meditierende darf unter keinen intellektuellen Ambitionen leiden und muss für das aus dem Erleben sich ergebendes Unterscheiden Zeit genug haben. So geht die Meditation fließend voran und aus dem mühelosen Erkennen entsteht Freude und der fröhliche Geist wächst dann in der Sammlung.

Nur die erlebnismäßige Durchdringung (*pariññā*) des SMG ermöglicht das Erkennen der gemeinsamen Charakteristiken der Vergänglichkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit (*dukkha*) und Nichtidentität (*anattā*), durch welches das Vorgehen zu einer Einsichtsmeditation (*vipassanā*) wird. Ohne erkennendes Bezeichnen (*vitakkana*, *sallakkhana*) gibt es keine Vipassanā. Es ist auch nie zum Genüge betont, dass wahre Vipassanā keine Abfolge des Denkens, sondern ein Prozess des Merkens ist. Durch das weise Erfassen des SMG beginnt der Geist auch sein eigenes Funktionieren zu erkennen, er nimmt als Gegenstand auch sich selber, wie er in dem soeben vergangenen Moment war. Damit gewinnt man Abstand von dem, was gerade da ist, es wird die Wahlfreiheit gesteigert, das Entfalten neuer Fertigkeiten der Lebensmeisterung (*āyu-kusala*) wird möglich. Der Geist der Gegenwart öffnet sich auch für die Dinge der Vergangenheit und Zukunft, die mit dem SMG zusammenhängen, womit die Arbeit am tertiären Gegenstand der Meditation beginnt.

### III. Der tertiäre Meditationsgegenstand

Bei der Arbeit mit einem SMG, der im Rahmen der vierten Satipatthāna aufgefasst worden ist, benützt man die Matrizen von fünf Daseinsgruppen (*pañcakkhandha*) für die Erfassung der strukturellen Zusammenhänge und von vier Wahrheiten (*cattārosaccāni*) für die Erfassung der dynamischen Zusammenhänge. Hierbei werden nicht nur gegenwärtig existierende, sondern auch vergangene und vorweggenommene künftige Ereignisse mitberücksichtigt. Solch meditatives Wiedererleben vergangener sowie gefühltes Vorwegnehmen künftiger Erlebnisse weist alle Merkmale der vierten Satipatthāna auf; dieses wiedererlebte oder vorweggenommene Ereignis (*samaya*) wird zu einem tertiären Meditationsgegenstand (TMG) der analytischen Einsicht (*vipassanā*).

Das erste weise Auffassen (*yoniso-manasikāra*) des TMG nimmt das Ereignis als Ganzes aus einem Guss, als nur ein gefühltes Erlebnis (*vedanā*). Solches Erlebnis wird gemäß Abhidhamma zuerst nur nach seinem hedonischen Aspekt als angenehm vs. unangenehm erfasst. Erst beim wiederholten Auffassen des gleichen Ereignisses werden auch weitere Aspekte des darauf bezogenen Erlebens berücksichtigt — Buddha unterscheidet in *Vedanā-Samyutta* insgesamt 108 Arten von Erlebnissen (*vedanā*).

Der Prozess des Erlebens und Wiedererlebens einer Situation, die als ein Ereignis (*samaya*) zum Objekt des Bewusstseins (*viññāna-ārammana*) wird, welches auf der äußeren Geistesgrundlage (*bahira-āyatana*) den TMG darstellt, veranschaulichen *Diagramme 7 und 8* in Frýba: *Anleitung zum Glücklichsein – Die Psychologie des Abhidhamma* (Seite 121–125.) Jede als TMG erfasste Situation — ob gegenwärtig, vergangen oder vorweggenommen — wird konkretisiert in einem *acting-in* als Vorstellung (*nimitta*) oder in einem *acting-out* Handlungsabfolge (*kamma-patha*), welche auch nach ethischen Kriterien (*kusala* vs. *akusala*) analysiert wird (siehe hierzu *Tabelle 10* in Vogt–Frýba: *Können und Vertrauen*, wie auch Stichwort *kamma-patha* in Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*).

Ein Bewusstsein (*viññāna*) ist eine unterscheidbare Einheit des Erlebens von Etwas, das als ein Objekt des Bewusstseins (*viññāna-ārammana*) aufgefasst wird, das aber nicht identisch mit einem Meditationsgegenstand (*bhāvanā-ārammana*) sein muss, der auf dem Arbeitsplatz einer bestimmten Meditationsmethode (*bhāvanā-kammatthāna*) bearbeitet wird — wobei allerdings auch der ganze Meditationsarbeitsplatz (*kammatthāna*) samt Meditationsgegenstand (*bhāvanā-ārammana*) zum Objekt eines einzigen Bewusstseins (*viññāna-ārammana*) werden. Immer ist das Bewusstsein (*viññāna*) nur einer der fünf voneinander untrennbar existierenden Aspekte, die in die fünf Daseinsgruppen (*pañcakkhandha*) für Zwecke der Vipassanā eingeteilt werden.

Ein Bewusstsein (*viññāna*) auch einer erinnerten oder vorweggenommenen Situation ist durch ein Gefühl (*vedanā*) begleitet, das man — obwohl es der Vergangenheit gehört — hier und jetzt wiedererlebt (*patisaṃvedeti*). Dieses wiedererlebte Gefühl wird mit dem Wiederholen immer deutlicher und aktiviert dabei einen Herd von Empfindungen in einem bestimmten Körperteil, der sich als ein Fokus des Erlebens oder als ein gefühlsmäßiges Herz (*hadaya*) ebenfalls dem Bewusstsein präsentiert. In dieser Phase der analytischen Einsicht kann man also zwischen dem Gefühl (*vedanā*) und seinem körperlichen Fokus (*rūpa*) pendelnd unterscheiden.

Die übrigen zwei der fünf Daseinsgruppen (*pañcakkhandha*), die Gruppe der Wahrnehmungen (*saññākkhandha*) und die Gruppe der Formationen (*sankhārakkhandha*), erfassen die Struktur des Erlebnisses. In die Gruppe der Wahrnehmungen gehören die Vorgänge der Repräsentation von Bewusstseinsobjekt (*viññāna-ārammana*), die Funktionen des Geistes, durch welche die einfachste Unterscheidungen und Bezeichnungen, das Erkennen und Wiedererkennen möglich wird. In die Gruppe der Formationen gehören erstens die Geistesbewegungen in ihren dynamischen Zusammenhängen der Abfolge von Geistesprozessen (*citta-vīthi*), zweitens die motivierenden Wurzel (*hetu*) und ihre ethischen Implikationen (*kamma-vipāka*), drittens die Gliederung des TMG in seine Geistesfaktoren (*cetasikā*), das repräsentierte Objekt (*ārammana*), die hierarchische Anordnung des Geistes (*mano-indriya, bala* usw.).

TMG ist eine klar abgegrenzte Bewusstseinsseinheit. *Viññāna* ist eine Bewusstseinsseinheit, die ganzheitlich in einem Guss alle Zusammenhänge aller *pañcakkhandha* erfasst, womit sie ein Vergleich mit anderen Bewusstseinsseinheiten ermöglicht. Nur solche Bewusstseinsseinheiten werden zu TMG, die als äußere Geistesgrundlage (*bahira-āyatana*) einer durch Sammlung auf PMG stabilisierten inneren Geistesgrundlage (*ajjhata-mano-āyatana*) gegenüberstehen. TMG ist aufs Engste mit dem vierten Weg der Kombination von Samatha und Vipassanā verbunden. Hier zitiere ich wörtlich, was ich dazu von unserem Meister gehört habe:

„Soweit gegenwärtige Ereignisse zu tertiären Meditationsgegenständen werden, sind es jene Situationen, deren der Meditierende ein Teil ist, ein Teil in seinem aktuellen Lebensabschnitt. Es sind die Situationen, die sein Lebenskontext ausmachten, als er zu meditieren begonnen hat, und in die er zurückkehrt, wenn er das Gebiet seines Meditationsgegenstandes, *bhāvanā-ārammana-gocara*, verlässt. Der gegenwärtige tertiäre Meditationsgegenstand ist also definiert durch die Übergänge zwischen den Welten mehr, als es sind die vergangenen und künftigen tertiäre Meditationsgegenstände, die vor allem durch die zeitliche Dimension definiert werden. Es braucht einen spontanen Einbruch des Bewusstseins von tertiärem Meditationsgegenstand, sein Eindringen in den meditativ gereinigten und ausgeglichenen Geist, in das denkensfreie *citta-visuddhi* und *ditthi-visuddhi* — erst wenn dieses Hauptmerkmal vorhanden ist, erst dann spricht man über die Meditation der lösenden Einsicht in den Aufruhr von Wirklichkeiten, *dhammā-uddhacca-viggahīta-vipassanā*.“

### **Anwendungen von TMG-Prinzipien außerhalb der Einsichtsmeditation**

Es kann nie genug betont werden, dass wahre Vipassanā keine Abfolge des Denkens, sondern ein Prozess des Merkens ist. Dies gilt auch für jede Anwendung von Prinzipien der Arbeit mit dem tertiären Meditationsgegenstand. Der tertiäre Meditationsgegenstand ist ein TMG eben nur im Kontext der Einsichtsmeditation; doch die Prinzipien der Arbeit mit ihm und das dadurch entfaltete Bewusstsein können auch anderswo angewendet werden.

Die Erinnerungen von Ereignissen, welche in den meditativ gereinigten und ausgeglichenen Geist des fortgeschrittenen Meditierenden eindringen, werden auf dem Wege von *dhammā-uddhacca-viggahīta-vipassanā* strikterweise nur als TGM behandelt; der Meditationsfortschritt geht dann weiter zu den höheren Stufen der Einsicht (*vipassanā-ñāna*), welche nach dieser Stufe des Erscheinens von Einsichtstrübungen (*upakkilesa*) folgen. Es kann aber vorkommen, dass der Meditierende den Weg verliert, nicht zu *magga-amagga-ñāna-dassana* vordringt und eine Stufe der Heiligkeit oder sonst welche „Realisation“ erreicht zu haben sich einbildet. Dann muss der Meditationsmeister mit dem Meditierenden erneut diese Erlebnisse aufgreifen, die man versäumt hat, als TMG zu bearbeiten. Dies ist nicht mehr Vorgehen der Vipassanāmeditation.

Bei der Analyse des TMG benützt man alle Matrizen der vierten Satipatthāna, wie z.B. *nīvarana* für das Problematische, oder *bojjhanga* für das Einträglich. So geht man beim TMG ähnlich wie bei SMG vor, indem man die jeweils aktuelle Bewusstseinsseinheit mikroanalytisch in ihre Bestandteile (*cetasika*) zerlegt usw. Man geht ähnlich vor auch bei der Hilfe an Meditierende, die sich ehrlicherweise belügen, dass sie Heiligkeitsstufen erreicht hätten oder sonst wie durch inkompetente Führung beschädigt worden sind. Solches Vorgehen führt also die Kunstgriffe fort, die im Rahmen der meditativen Apodiktik in den APM-Kursen für die Āyukusala-LehrerInnen vermittelt werden.

Die Prinzipien der Arbeit mit TMG gelten auch dort, wo man Ereignisse, die als TGM in den Geist eingedrungen sind und weiterhin auch dem Alltagsbewusstsein zugänglich bleiben, für Zwecke anderer Meditationen benützt. Solche Bewusstseinsseinheiten können so positiv, schön, einträglich und stark sein, dass man sie gar als übernatürliche Eingebungen hochschätzen würde; sie können praktisch als die Startbahn (*iddhi-pāda*) für ungewöhnliche Fertigkeiten wie z.B. Astralreisen oder Zielscheibe von weltlichen (*lokika*) und überweltlichen (*lokuttara*) Jhāna (*pubbebhāga-nimitta*) genützt werden. Als Beispiele dienen hier die Vorstellungen (*nimitta*), die man in der Tradition Āyukusala zum Eintritt in Mettājhāna benützt.

Es geschieht auch manchmal, dass der Meditierende seine Praxis ganz abbricht und die Resten dessen, was man versäumt hat, als TMG zu bearbeiten, nun psychotherapeutisch gelöst werden müssen. Es ist in solchen Fällen nicht möglich mikroanalytisch auf die Bestandteile (*cetasika*) der erinnerten oder krankhaft vorgenommenen Ereignissen einzugehen. Dann gibt es, von einer pharmakotherapeutischen Hilfe abgesehen, noch die Möglichkeit makroanalytisch mit den als Dämonen und Götter personifizierten Psychokomplexen umzugehen, wie es in traditionellen buddhistischen Psychotherapien getan wird — diese Vorgehen beschreibt das Buch von Beatrice Vogt Frýba: *Können und Vertrauen* (Verlag Rüegger, Zürich 1991).

Die makroanalytische Herangehensweise, in welcher man problematische Ereignisse bearbeitet, die als Visionen göttlichen und dämonischen Situationen in den Geist des Meditierenden eindringen, wird aber auch bei der Bearbeitung von TMG während eines Kurses der intensiven Vipassanā angewendet. Die Erfahrung zeigt, dass dies nicht nur bei der Arbeit mit TMG in der vierten Variante von Vipassanā (*dhammā-uddhacca-viggahīta-vipassanā*) vorkommen kann, aber oft auch bei den Varianten *sukkha-vipassanā*, *samatha-pubbangama-vipassanā* und *samatha-vipassanā-yuganaddha* durchaus angebracht ist.

## Rückschau

In diesem Text kurzgefasstes Wissen über den tertiären Meditationsgegenstand wurde nur in den ersten intensiven Kursen der Satipatthāna-Vipassanā in Tschechien anfangs neunziger Jahre vermittelt und ist in dieser Form also nur den ersten Meditationslehrern der Āyukusala-Tradition Karel Hájek und Ivana Loučková bekannt. In der deutschsprachigen Welt wurde in den siebziger Jahren das Wissen über den tertiären Meditationsgegenstand an die ersten Satitherapeuten Barbara von Escher, Daniel Iseli, Beatrice Vogt und Michel Wyler vermittelt. Es wurde nicht mehr über den tertiären Meditationsgegenstand auf diese Art gesprochen, als man mit der standardisierten Ausbildung von Satitherapeuten in Tschechien begonnen hat, weil Satitherapie eigentlich die Methodik der Arbeit mit TMG enthält. Man kann sogar sagen, dass Satitherapie eine Ausarbeitung von Kunstgriffen (*akkheyyā*) der vierten Variante von Vipassanā (*dhammā-uddhacca-viggahīta-vipassanā*) ist.

Der Meister hat den ganzen obigen Text durchgelesen, mir einige Ungenauigkeiten aufgezeigt, schließlich den Wortlaut gutgeheißten.

Dennoch bitte ich dich, mir mitzuteilen, welche Formulierungen dir als dem deutschsprachigen Lehrer der Āyukusala-Tradition unklar oder ungenügend ausgedeutet vorkommen.

Mit Mettā

Bhikkhu Tīranakusala