

I. Buch

Vipassanā-Meditation

nach Tonaufzeichnungen von

**Ehrw. Chanmyay Sayadaw
Ashin Janakabhivamsa**

Dhamma-Vorträge im
Blue Mountains Insight Meditation Centre
Australien
1998

Deutsche Übersetzung 2003 von Thomas Michael Zeh
Überarbeitet von Ven. Ariya Ñani, 2005

Inhalt

Vorwort zur deutschen Übersetzung	iv
1. Praktische Vipassanā-Meditation	1
2. Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen	11
2.1 Gehmeditation	11
2.2 Alltägliche Verrichtungen	17
3. Vier Schutzbetrachtungen und Anleitungen	21
3.1 Vier Schutzbetrachtungen	21
3.2. Anleitungen für die Vipassanā-Meditation	26
3.2.1 Geistiges Benennen	26
3.2.2 Sitzmeditation	27
3.2.3 Gehmeditation	29
3.2.4 Achtsamkeit während den tägl. Verrichtungen	30
3.2.5 Schmerzen und Geduld	31
3.2.6 Das Beobachten von geistigen Vorgängen	31
3.2.7 Anleitung zu den Einzelgesprächen	32
4. Samatha- und Vipassanā-Meditation	35
5. Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?	43
6. Die Wichtigkeit der Achtsamkeit	52
7. Die fünf geistigen Fähigkeiten	62
7.1 Welches sind die fünf geistigen Fähigkeiten?	62
7.2 Das Ausbalancieren der fünf geistigen Fähigkeiten	69
8. Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?	79
9. Die vier Arten der Wahrheit	89
10. Bedingte Entstehung	99
10.1 Darlegung	99
10.2 Die Aufhebung des Leidens	108
11. Die 13 Stufen der Einsicht	118

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Diese hervorragende Abhandlung über Vipassanā-Meditation habe ich im Internet auf der interessanten Seite des Blue Mountains Insight Meditation Centre (<http://www.meditation.asn.au>) gefunden. Es handelt sich um die Niederschrift der Dhammavorträge, die der Ehrw. Chanmyay Sayadaw 1998 in diesem Zentrum gehalten hat.

Obwohl sich viel im Text wiederholt, da es sich um eine Aufzeichnung verschiedener mündlicher Vorträge handelt, halte ich sie für außerordentlich profund. Neulinge auf diesem Gebiet können sich einen Überblick über die buddhistische Befreiungsmethode verschaffen und Leute, die mit dieser Materie vertraut sind, können ihre Kenntnisse vertiefen. Die Art wie der Ehrw. Chanmyay Sayadaw hier lehrt, motiviert und erzeugt tiefes Verständnis beim Lesenden. Dieses Verständnis erzeugt das notwendige Vertrauen für das Beschreiten sowie echter Fortschritte auf dem Pfad.

Es gibt auch englische Audiovorträge von ihm unter:

<http://www.dhammad.org.de>

Für die Revision des Textes möchte ich mich bei Gudrun und Arwed bedanken, ohne ihre Hilfe wäre diese Abhandlung wahrscheinlich nicht zur Veröffentlichung gekommen.

Die hier überarbeitete deutsche Fassung besorgte Ven. Ariya Ñani, eine langjährige Schülerin von Chanmyay Sayadaw, nachdem sie auch die englische Niederschrift nochmals überarbeitet hatte

Thomas Michael Zeh
Berlin, den 05.12.2005

1. Praktische Vipassanā-Meditation

Wenn man *Samatha-* oder *Vipassanā-Meditation* üben möchte, ist es nötig, die eigene Sittlichkeit durch das Einhalten von mindestens fünf der buddhistischen Verhaltensregeln reinzuhalten. Die Läuterung der Sittlichkeit ist eine wichtige Grundlage für die Meditation, da sie die Entwicklung sowohl von Sammlung als auch von Einsicht unterstützt. Es ist besser, die acht Regeln einzuhalten, damit mehr Zeit für die Meditation bleibt. Falls nur die fünf Regeln eingehalten werden, muss für das Abendessen und dessen Zubereitung zusätzlich Zeit aufgewendet werden.

Es gibt drei Übungsgebiete im Buddhismus. Erstens gibt es die Schulung von *sīla* oder Sittlichkeit, *sīlasikkhā*, die durch das Einhalten der acht Regeln im Meditationsretreat erfüllt wird. Die zweite ist die Schulung von Sammlung, *samādhisikkhā*, und die dritte ist die Schulung von Weisheit, Einsicht oder Erleuchtung, *paññāsikkhā*. Unter diesen drei Übungsfeldern oder *sikkhā* ist *sīlasikkhā* die grundlegende Erfordernis für alle diejenigen, die den Geist entwickeln und sowohl Sammlung als auch Einsicht oder Weisheit erzielen möchten.

Sīla bedeutet das Zügeln unserer Handlungen und Sprache. Wenn Handlungen und Sprache durch die Einhaltung der acht Regeln geläutert sind, ist die Sittlichkeit gereinigt. Im Buddhismus sprechen wir von *kāyakamma*, körperlichen Handlungen, *vacīkamma*, verbalen Handlungen und *manokamma*, geistigen Handlungen. *Mano* heißt Geist oder geistig, *kamma* bedeutet Handlung oder Tat. Beim Einhalten der acht Regeln sind *kāyakamma* und *vacīkamma* durch die Zügelung unheilsamer Handlungen und unheilsamer Sprache geläutert.

Niemand kann jedoch den Geist allein durch das Einhalten von Regeln läutern. Das ist nur durch Meditation - entweder *Samatha-* oder *Vipassanā-Meditation* - möglich. Mit geläuterten körperlichen und sprachlichen Handlungen ist man glücklich, weil man ein reines Gewissen hat. Wenn hingegen die körperlichen und sprachlichen Handlungen nicht geläutert sind, mag man sich schuldig oder

1 Praktische Vipassanā-Meditation

unglücklich fühlen, der Geist ist betrübt, und man ist unfähig, sich gut auf das Meditationsobjekt zu konzentrieren. Ein klarer und glücklicher Geist hilft dem Meditierenden, einen gewissen Grad an Sammlung sowie klare Einsicht in die Phänomene zu erlangen.

Deshalb sind die acht Regeln eine Grundanforderung für intensive Meditationspraxis. Das Gewissen ist durch die Beachtung der Regeln geläutert und rein, und dieses reine Gewissen unterstützt die Entwicklung sowohl von Sammlung als auch von Einsicht. *Samatha*- oder *Vipassanā*-Meditation kann auf der Basis der Läuterung der Sittlichkeit, *sīlavisuddhi*, der ersten der sieben Läuterungen, praktiziert werden. Nur wenn *sīla*, die Sittlichkeit, geläutert ist, kann der Meditierende anfangen, den Geist durch Konzentration auf das Meditationsobjekt zu reinigen und klare Einsicht in die geistigen und körperlichen Phänomene zu gewinnen.

Wir sind hier, um *Vipassanā*-Meditation auf der Basis der Läuterung der Sittlichkeit zu praktizieren und nicht *Samatha*-Meditation. Deswegen sollten wir etwas über den Unterschied zwischen *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation wissen. *Samatha*-Meditation ist Ruhe-Meditation, die allein praktiziert wird, um eine tiefe Sammlung des Geistes zu erreichen. *Vipassanā*-Meditation wird praktiziert, um das Ende des Leidens - *nibbāna* - zu verwirklichen, indem mit einem gewissen Grad an Sammlung die wahre Natur der geistigen und körperlichen Phänomene erkannt wird.

Wir praktizieren *Vipassanā*-Meditation, um die wahre Natur der geistigen und körperlichen Phänomene zu verstehen und um alle unreinen und negativen Geisteszustände aufzulösen, um damit das Ende des Leidens zu erreichen. Durch *Samatha*-Meditation sind wir in der Lage, tiefe Konzentration zu erlangen, können mit ihr allein aber nicht das Ende des Leidens erreichen, da wir die geistigen und körperlichen Phänomene nicht wirklichkeitsgemäß erkennen.

Vipassana-Meditation bedeutet die klare Erkenntnis der drei allgemeinen Daseinsmerkmale aller geistigen und körperlichen Phänomene: Unbeständigkeit, *anicca*, Unzulänglichkeit, *dukkha*, und Unpersönlichkeit, *anattā*. Nur wenn ein Meditierender diese drei

1 Praktische Vipassanā-Meditation

Merkmale der geistigen und körperlichen Phänomene versteht, wird er fähig sein, die geistigen Trübungen aufzulösen, welche Ursache des Leidens sind.

Vipassanā bedeutet Einsicht, die durch reine Achtsamkeit auf das, was in Körper und Geist passiert, erreicht werden kann. Wenn die Einsichtspraxis mit intellektuellem Denken oder philosophischen Erwägungen gemischt wird, kann sie die wahre Natur des Körper-Geist-Vorganges nicht durchdringen. Der Meditierende wird dann nicht in der Lage sein, irgendwelche der geistigen Trübungen aufzulösen.

Um mit Hilfe von *Vipassanā*-Meditation Einsicht zu entwickeln, denkt weder über die Technik nach noch analysiert oder konzeptualisiert das Objekt, sondern beobachtet das jeweilige Objekt, wie es tatsächlich erscheint.

Der Buddha sagte: „*Bhūtam bhūtaṃ passati.*“ Das bedeutet: „Seht die Dinge so, wie sie sind.“ Wir müssen die Dinge achtsam beobachten, gerade so wie sie sind. Das ist rechte Ansicht, *sammā diṭṭhi* auf Pāli, das Gewahrsein aller körperlichen und geistigen Phänomene, wie sie wirklich sind. Das führt zur Einsicht, *vipassanāñāṇa*.

In der *Vipassanā*-Meditation gibt es eine große Vielfalt an geistigen Zuständen und körperlichen Vorgängen, die zum Objekt der Meditation werden können. Jeder geistige Zustand oder körperliche Vorgang besitzt die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit. Jeder geistige Zustand entsteht und vergeht sofort wieder, er dauert nur den Bruchteil einer Sekunde.

Der Buddha sagte: „*Yad aniccaṃ taṃ dukkham.*“

Das bedeutet: „Was unbeständig ist, ist leidbehaftet.“

Dann erkennen wir die Natur der Unpersönlichkeit, des Nicht-Selbst oder Nicht-Ego. Das sogenannte Selbst, Ego oder die Seele wird fälschlicherweise als andauernde Entität verstanden, aber keiner der

1 Praktische Vipassanā-Meditation

geistigen Zustände oder körperlichen Vorgänge ist beständig. Sie sind in Wirklichkeit *anattā*: Nicht-Selbst, keine Person, kein Lebewesen, keine Seele.

Jeder geistige Zustand oder körperliche Vorgang kann Objekt der *Vipassanā*-Meditation sein, und somit mag der Anfänger verwirrt sein, was er achtsam beobachten sollte. Um diese Schwierigkeiten am Anfang der Praxis zu vermeiden, lehrte der verstorbene Mahāsi Sayadaw seinen Schülern, das Heben und Senken der Bauchdecke zu verfolgen. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke und beim Ausatmen senkt sie sich.

Wenn sich die Bauchdecke hebt, beobachtet es und benennt es im Geist als ‚heben‘, und wenn sich die Bauchdecke senkt, beobachtet es und notiert es als ‚senken‘, in dieser Weise beobachtet es als ‚heben, senken‘.

Allerdings bewegt sich die Bauchdecke auf vielerlei Weise, manchmal auswärts und einwärts, manchmal nach oben und unten, und manchmal rundum. Das ist von der körperlichen Verfassung des Meditierenden abhängig. Falls sie sich nach oben oder nach außen bewegt, notiert es als ‚heben‘, und wenn sie sich nach unten oder nach innen bewegt, notiert es als ‚senken‘. Auf diese Weise notiert ‚heben, senken‘ präzise und achtsam. Die Worte ‚heben‘ und ‚senken‘ sind keine absoluten Realitäten, sondern Konzepte, die dem Geist helfen, sich auf die Bewegung des Objektes zu konzentrieren. Der Geist sollte sich deshalb nicht mit den Worten aufhalten, sondern die körperliche Bewegung der Bauchdecke beobachten.

Am Anfang der Praxis mag die Bewegung der Bauchdecke nicht deutlich sein, so dass der Meditierende deswegen versucht, ein bisschen stärker oder schneller zu atmen, um die Bewegung spürbar zu machen - was er aber gerade nicht tun sollte. Indem wir den Atem normal und natürlich fließen lassen, versuchen wir, die Bewegung so gut wie möglich zu beobachten. Wenn sich der Geist allmählich auf die Bewegung der Bauchdecke konzentrieren kann, wird sie besser und deutlicher zu spüren sein, und somit kann sich der Meditierende leichter darauf konzentrieren.

1 Praktische Vipassanā-Meditation

Falls ihr während dem Beobachten des Hebens und Senkens ein Geräusch hört, notiert ‚hören, hören‘. Dabei solltet ihr das Bewusstsein des Hörens beobachten, das auch das Objekt, d. h. das Geräusch, beinhaltet. Notiert ungefähr vier- oder fünfmal ‚hören, hören‘, bevor ihr zur Bewegung der Bauchdecke zurückkehrt. Am Anfang wird der Geist nicht bei der Bewegung der Bauchdecke bleiben, egal wie stark der Meditierende sich zu konzentrieren versucht. Der Geist schweift sehr oft ab, wandert weg und denkt über irgendetwas nach. In diesem Fall bringt den Geist nicht sofort zum Grundobjekt zurück, d. h. zur Bewegung des Hebens und Senkens, sondern beobachtet nun den wandernden, denkenden oder fantasierenden Geist. Benennt es im Geist als ‚wandern, wandern‘, ‚denken, denken‘, ‚fantasieren, fantasieren‘ und so weiter, bis das Wandern aufhört. Bringt den Geist erst danach zum Grundobjekt zurück.

Wir sollten das Wandern des Geistes beobachten, denn der Zweck der *Vipassanā*-Meditation ist es, alles im Körper und Geist zu beobachten, wie es wirklich ist. Im *Satipaṭṭhāna Sutta*, im Kapitel über die Achtsamkeit auf den Geist, sagte der Buddha:

“*Vikkhitam vā cittaṃ vikkhitam cittaṇī pajānāti.*”

„Wenn der Geist wandert, weiß er (der Meditierende), der Geist wandert.“ Wir müssen das Wandern, Denken oder Fantasieren achtsam beobachten. Diese Geisteszustände werden als *nāma* bezeichnet; *nāma* oder geistige Phänomene haben die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit. Um die Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit der abschweifenden Gedanken zu erkennen, müssen wir sie achtsam beobachten, so wie sie sind. Das ist *Vipassanā*-Meditation.

In der *Samatha*-Meditation bringen wir den Geist, sobald er abschweift, zurück, um uns auf das Hauptobjekt zu konzentrieren, weil es der Zweck der *Samatha*-Meditation ist, den Geist sehr tief auf ein einzelnes Objekt zu konzentrieren.

1 Praktische Vipassanā-Meditation

In der *Vipassanā*-Meditation ist es anders. Die Einsicht benötigt keine tiefe Sammlung, sondern die klare Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale der geistigen und körperlichen Phänomene. Um dies zu verwirklichen, braucht der Meditierende einen gewissen Grad an Sammlung, der dadurch erreicht wird, dass jeder im gegenwärtigen Moment entstehende geistige oder körperliche Zustand beobachtet wird, und zwar von einem Moment zum nächsten.

In der *Vipassanā*-Meditation muss der Meditierende die Achtsamkeit auf die einander folgenden Objekte richten, eines nach dem anderen. Wenn jedes Objekt achtsam genug beobachtet wird, ist der Geist sowohl auf das erste Objekt als auch auf die darauf folgenden Objekte konzentriert. Auf diese Weise erlangt der Meditierende denjenigen Grad an Sammlung, der es ihm ermöglicht, die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit aller Phänomene klar zu erkennen.

Lasst mich wiederholen: wenn der Geist wandert und über etwas anderes nachdenkt, dann versucht nicht, ihn zum Grundobjekt zurückzubringen, sondern beobachtet den entstandenen Gedanken, bis er wieder vergangen ist. Geht erst dann zum Grundobjekt zurück und notiert es als ‚heben, senken‘. Wenn ihr den wandernden, denkenden oder fantasierenden Geist beobachtet, solltet ihr versuchen, achtsamer zu sein sowie kraftvoller und energischer zu notieren: ‚wandern, wandern‘, ‚denken, denken‘, ‚fantasieren, fantasieren‘. Wenn der notierende Geist kraftvoller wird, kann er den Denkvorgang überwinden. Dieser löst sich dann langsam auf, und somit kann der Geist wieder zum Grundobjekt zurückkehren.

Während des Beobachtens des Hebens und Senkens der Bauchdecke können unangenehme körperliche Empfindungen wie Schmerzen, Steifheit, Jucken oder Taubheit auftreten. Verlasst das Grundobjekt und geht zum Punkt des Schmerzes, der Steifheit, des Juckens oder der Taubheit und beobachtet alles, so wie es ist, indem ihr es geistig als ‚Schmerzen, Schmerzen‘, ‚Steifheit, Steifheit‘, ‚Jucken, Jucken‘ oder ‚Taubheit, Taubheit‘ benennt, bis die unangenehme Empfindung vergeht oder sich beruhigt.

1 Praktische Vipassanā-Meditation

Wenn Schmerzen oder Jucken bewusst notiert werden, scheinen sie stärker zu werden, weil der Geist konzentrierter wird und somit empfindlicher für Schmerz. Wo auch immer der Schmerz im Körper ist, seid geduldig mit ihm und beobachtet ihn so gut wie möglich. Notiert den Schmerz achtsam und tatkräftig, und wenn er verschwindet oder sich beruhigt, kehrt zum Grundobjekt zurück. Meistens scheint es, dass der Schmerz stärker wird. In diesem Fall seid noch geduldiger und fahrt mit dem Beobachten fort. Falls der Schmerz zunimmt und unerträglich wird, dann ist es Zeit aufzustehen und für ungefähr eine Stunde Gehmeditation zu praktizieren. Vermeidet aber, die Körperhaltung zu verändern, nur um die Schmerzen zu mildern, da es sonst schnell zu einer schlechten Angewohnheit wird. Trotz größerer Meditationserfahrung wird dann der Geist dazu neigen, die Körperhaltung ändern zu wollen, auch wenn kein Schmerz da ist.

Seid bei der Sitzmeditation in Geist und Körper entspannt, lasst keine Verspannungen in Geist und Körper entstehen. Haltet den Kopf und Körper aufrecht, weder nach vorne noch nach hinten geneigt. Wenn ihr bemerkt, dass der Körper zusammensinkt, richtet euch langsam wieder auf, indem ihr es als ‚aufrichten, aufrichten‘ notiert. Wenn der Körper wieder aufgerichtet ist, kehrt zum Notieren der Bewegung der Bauchdecke zurück.

Einige Meditierende sitzen mit gekreuzten Beinen, was aber vermieden werden sollte, da für diejenigen, die sich nicht an diese Körperhaltung gewöhnt sind, schnell schmerzhaft empfindungen entstehen können, wenn z. B. ein Bein auf das andere drückt. Anstatt die Beine zu kreuzen, legt sie Seite an Seite, ein Bein neben dem anderen. Ohne Druck auf den Beinen dürfte es für einige Zeit keine Schmerzen geben, obwohl später ein Ziehen im Knie auftreten kann, das wiederum beobachtet werden sollte.

Das Ziel der Gehmeditation ist es, jede Bewegung des Fußes klar zu erkennen. Die Bewegung des Fußes ist *vāyodhātu*, das Windelement. Es hat auch die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst-Natur. Schaut beim Gehen auf den

1 Praktische Vipassanā-Meditation

Boden, ungefähr sechs oder sieben Fuß vor euch (ca. 1,8 m - 2,1 m), ohne hin und her zu schauen. Notiert einen Schritt nach dem anderen als ‚links, rechts‘, ‚links, rechts‘. Beim Schritt mit dem linken Fuß beobachtet die Bewegung des linken Fußes und beim Schritt mit dem rechten Fuß beobachtet die Bewegung des rechten Fußes, dabei notiert ihr es als ‚links, rechts‘, ‚links, rechts‘. Schaut aber nicht näher als sechs Fuß (ca. 1,8 m), da dies nach kurzer Zeit Spannungen im Nacken und Rücken oder Schwindel erzeugen kann. Die Augenlider sollten gesenkt sein. Setzt den Fuß flach auf, nicht wie gewöhnlich die Ferse zuerst und die Zehen später. Um den Fuß flach aufzusetzen, haltet den Schritt kurz, d. h. etwa eine Fußlänge. Setzt den Fuß nicht direkt vor dem anderen Fuß auf, da dies unnatürlich ist und ihr leicht die Balance verlieren könnt.

Wenn erst einmal die Bewegung des rechten und linken Fußes einigermaßen sicher notiert werden kann, erhöht die Anzahl der zu beobachtenden Objekte. Notiert das Heben der Ferse als ‚heben‘, das Vorwärtsschieben als ‚schieben‘ und das Senken als ‚senken‘; also: ‚heben, schieben, senken‘. Während des Hebens der Ferse notiert ‚heben‘ und seid dabei achtsam auf die Bewegung der Ferse, und wenn ihr den Fuß vorwärts schiebt, beobachtet die tatsächliche Bewegung des Vorwärtsschiebens des Fußes, indem ihr sie als ‚schieben‘ notiert. Wenn ihr ihn senkt, beobachtet die tatsächliche Bewegung des Senkens als ‚senken‘.

Später kann die Anzahl der Objekte weiter erhöht werden: ‚heben, schieben, senken, berühren, drücken‘ und so weiter. Doch während den ersten drei Tagen solltet ihr etwa zehn Minuten lang ‚links, rechts‘ und danach ‚heben, schieben, senken‘ notieren. Nehmt euch vor, während der Gehmeditation nicht herumzuschauen, haltet die Augen stets nach vorn gerichtet. Wenn ein Drang oder Verlangen zum Herumschauen aufsteigt, muss dieser Drang oder dieses Verlangen als ‚Drang, Drang‘ oder ‚Verlangen, Verlangen‘ notiert werden, bis das Verlangen verschwindet. Folglich wird man nicht herumschauen, und die Konzentration wird nicht unterbrochen.

Wenn ihr am Ende des Gehmeditationsweges ankommt, bleibt ruhig stehen und notiert die Körperhaltung ungefähr zehnmal als ‚stehen,

1 Praktische Vipassanā-Meditation

stehen', während ihr euch der aufrechten Haltung des Körpers bewusst seid. Danach entsteht die Absicht, den Körper zu drehen. Diese Absicht muss als ‚Absicht, Absicht‘ notiert werden. Dreht dann den Körper sehr langsam, achtsam jede Bewegung des Drehens beobachtend, und notiert es als ‚drehen, drehen‘. Obwohl es möglich ist, entweder den Fuß oder den Körper beim Drehen zu beobachten, ist es hier besser, die Bewegung des Körpers wahrzunehmen und während des Gehens die Bewegung des Fußes. Wenn ihr in die entgegengesetzte Richtung schaut, bleibt ruhig stehen und beobachtet die stehende, aufrechte Haltung des Körpers, notiert ungefähr zehnmal ‚stehen, stehen‘.

Auf diese Weise beobachtend, geht eine Stunde und seid euch jeder einzelnen Bewegung bewusst. Lasst den Geist nicht an den Worten ‚heben, schieben, senken‘ haften. Der Geist sollte auf die tatsächliche Bewegung des Fußes, also die Daseinserscheinung, konzentriert sein.

Die Dauer des Gehens und Sitzens braucht nicht gleich lang zu sein. Doch am Anfang der Praxis wird im Allgemeinen eine Stunde gesessen und eine Stunde gegangen. Wenn es möglich ist, länger zu sitzen, dann sitzt für etwa 70 oder 75 Minuten. Wenn ihr nach 30 Minuten Sitzen eine schmerzhaft empfundene Empfindung habt, notiert ‚Schmerzen, Schmerzen‘, und seid damit geduldig. Wenn die Schmerzen unerträglich werden und es nötig wird, die Haltung zu ändern, dann macht dies möglichst nur einmal während einer Sitzperiode, nicht öfter. Später wird es nicht mehr nötig sein, die Haltung während einer Sitzmeditation zu ändern.

Während ihr zum Ort der Sitzmeditation geht, haltet die Achtsamkeit ohne Unterbruch aufrecht, bis ihr euren Platz eingenommen habt, indem ihr ‚heben, schieben, senken, heben, schieben, senken‘ notiert. Bei der Matte angekommen, beobachtet alle Tätigkeiten und Bewegungen, die am Akt des Niedersetzens beteiligt sind, gerade so wie sie erscheinen. Dies ist Gehmeditation in Kürze.

Die Praxis besteht jedoch aus drei Teilen: Achtsamkeit beim Gehen, Sitzen und bei den alltäglichen Verrichtungen. Achtsamkeit bei den alltäglichen Verrichtungen ist besonders wichtig, um in der

1 Praktische Vipassanā-Meditation

Meditation Fortschritte zu machen. Deshalb sollte der Meditierende alles beobachten, was er gerade macht, z. B. das Beugen oder Strecken der Arme, das Heben und Senken der Arme, das Halten des Löffels während des Essens, das Betrachten des Essens und so weiter. Was auch immer für Verrichtungen oder Bewegungen in eurer täglichen Routine ausgeführt werden, das sollte alles beobachtet werden, damit sich die Kontinuität der Achtsamkeit so gut wie möglich über den ganzen Tag erstreckt. Kontinuierliche und anhaltende Achtsamkeit führt zu tiefer Sammlung. Tiefe Sammlung wiederum ermöglicht dem Meditierenden, die drei Daseinsmerkmale der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge klar zu erkennen.

Das ist der einführende Vortrag über die praktischen Aspekte der *Vipassanā*-Meditation gewesen. Möget ihr alle fähig sein, die Technik der Achtsamkeitsmeditation richtig zu verstehen. Bemüht euch ernsthaft und verwirklicht das Ende des Leidens.

2. Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

Unsere Praxis besteht also aus drei Teilen: Sitzen, Gehen und alltägliche Verrichtungen. Alle drei sind gleich wichtig, um tiefe Sammlung zu erzielen und um klare Einsicht in die Phänomene zu erreichen. Doch das Wichtigste, um Fortschritte in der *Vipassanā*-Meditation zu machen, ist das Beobachten des Bewusstseins oder der Geisteszustände. Meditation ist Geistestraining, geistige Entwicklung oder geistige Kultur, deswegen muss jeder Gedanke beobachtet und notiert werden.

Der zweitwichtigste Faktor ist die Achtsamkeit auf unsere Verrichtungen während der täglichen Routine, womit wir einen großen Teil der Zeit verbringen. Falls wir diese alltäglichen Verrichtungen nicht im Detail beobachten, gibt es viele Lücken zwischen einem Moment der Achtsamkeit und dem nächsten, und ohne kontinuierliche Achtsamkeit wird die Sammlung geschwächt.

2.1 Gehmeditation

Zunächst möchte ich über einige Punkte der Gehmeditation sprechen. Für die ersten zehn Minuten der Gehmeditation beobachtet jeden Schritt achtsam und genau und notiert ‚links, rechts, links, rechts‘. Beobachtet dann drei Teile des Schrittes, die Bewegungen des Hebens, Vorwärtsschiebens und Senkens des Fußes. Beim Anheben des Fußes beobachtet die hebende Bewegung und notiert sie gleichzeitig als ‚heben‘. Beim Vorwärtsschieben des Fußes beobachtet die Bewegung des Schiebens und notiert ‚schieben‘, und wenn sich der Fuß senkt, beobachtet die senkende Bewegung achtsam und genau und notiert ‚senken‘.

Manchmal hält sich der Geist mit dem Wort oder dem geistigen Benennen auf und folgt nicht der tatsächlichen Bewegung des Fußes. Das ist nicht korrekt, da es das Ziel ist, die tatsächliche Bewegung des Fußes wahrzunehmen. Das geistige Benennen oder Notieren hilft dem Geist, sich genau auf das Objekt zu konzentrieren und ihm dicht zu folgen. Der notierende Geist sollte während des Benennens ‚heben,

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

schieben, senken' zugleich die tatsächliche Bewegung des Fußes wahrnehmen. In dieser Weise geht langsam und beobachtet ungefähr 30 Minuten lang ‚heben, schieben, senken‘.

Einige Meditierende werden durch das Benennen oder das geistige Notieren in ihrer Achtsamkeit auf das Objekt gestört. In diesem Fall sollten sie sich nur der tatsächlichen Bewegung des Hebens, Vorwärtsschiebens und Senkens bewusst sein. Ohne Benennen oder geistiges Notieren mag die Achtsamkeit des Meditierenden jedoch nicht stark genug sein, so dass das Gewährsein ungenau und oberflächlich ist. Der Geist hält das Objekt nicht fest, sondern schweift ab und wandert. Dann solltet ihr euch mehr anstrengen beim Beobachten der Bewegung des Fußes, so dass das Gewährsein achtsam und tief wird. Wenn möglich, benennt das Objekt; das Wichtigste ist jedoch, sich des Objektes bewusst zu sein.

Beginnt nach etwa 30 Minuten, die ‚Absicht‘, die jeder Bewegung vorausgeht, zu notieren. Es ist die Absicht, die das Heben, Vorwärtsschieben und Senken des Fußes verursacht. Es gibt jeweils eine Absicht vor dem Heben, vor dem Vorwärtsschieben und vor dem Senken. Beobachtet oder notiert aber zuerst nur eine Absicht und zwar diejenige vor dem Heben. Notiert somit ‚Absicht, heben, schieben, senken‘ für ungefähr 20 Minuten während einer einstündigen Gehmeditation.

Am Anfang der Praxis ist die Gehmeditation besser als die Sitzmeditation, weil das Meditationsobjekt, in diesem Fall die Bewegung des Fußes, für den Geist klar erkennbar und deutlich zu beobachten ist. Deshalb sollte jeder Sitzmeditation eine Gehmeditation vorangehen, damit ein gewisser Grad an Sammlung erreicht wird.

Dieser Grad an Sammlung sollte dann im Verlauf des sich Hinsetzens zur Sitzmeditation aufrecht erhalten werden. Wenn ihr euch dem Meditationssitz nähert, notiert weiterhin jede Bewegung des Fußes als ‚heben, schieben, senken‘ oder ‚Absicht, heben, schieben, senken‘. Wenn der Sitz erreicht ist, notiert ‚stehen, stehen‘, und wenn die Absicht sich hinzusetzen hochkommt, notiert ‚Absicht, Absicht,

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

Absicht'. Setzt euch dann sehr langsam hin, so dass es möglich ist, die einzelnen Bewegungen beim Ändern der Körperstellung zu beobachten, indem ihr ‚hinsetzen, hinsetzen, hinsetzen‘ notiert. Wenn sich der Körper beugt, notiert ‚beugen, beugen‘, und wenn der Körper den Boden oder den Sitz berührt, notiert ‚berühren, berühren‘. Während dem Zurechtlegen der Kleidung oder dem Arrangieren der Beine und Arme notiert ‚zurechtlegen, zurechtlegen‘. Beobachtet alle Bewegungen, genau so wie sie sind. Damit wird sich in dieser Sitzmeditation eine gute Sammlung mit nur wenig wandernden Gedanken einstellen.

Nachdem ihr die Sitzmeditation beendet habt und euch für die nächste Gehmeditation erhebt, geht in derselben Weise vor, bis ihr den Ort eurer Gehmeditation erreicht habt. Nehmt die in der Sitzmeditation erlangte Sammlung mit hinüber in die Gehmeditation, indem ihr euch jeder Bewegung des Fußes gewahr seid. Notiert die Bewegungen entweder als ‚heben, schieben, senken‘ oder als ‚links, rechts, links, rechts‘.

Am Anfang jeder Gehmeditation beobachtet und notiert zuerst ungefähr fünf oder zehn Minuten lang ‚links, rechts, links, rechts‘, um den Kreislauf anzuregen, da er in der Sitzmeditation langsamer geworden ist. Notiert erst danach entweder drei oder vier Teile des Schrittes, d. h. ‚heben, schieben, senken‘ oder ‚Absicht, heben, schieben, senken‘.

Da die meisten der Meditierenden in der Praxis erfahren sind, möchten sie beim Gehen noch mehr Objekte notieren wie etwa ‚Absicht, heben, schieben, senken, berühren, drücken‘. Wenn der Fuß beim Senken schließlich den Boden oder den Teppich berührt, notiert diese Berührung als ‚berühren‘. Um sicher zu stellen, dass die Berührung deutlich spürbar ist, setzt den Fuß flach auf, nicht die Ferse zuerst und die Zehen später. Mit dem Erreichen tiefer Sammlung in der Gehmeditation mag es vorkommen, dass die Meditierenden eine ungewohnte Empfindung auf der Fußsohle spüren, wenn der Fuß so aufgesetzt wird. Die Meditierenden können die Anzahl der zu notierenden Objekte erhöhen und auf diese Weise ‚Absicht, heben, schieben, senken, berühren, drücken‘ notieren. Es ist auch möglich,

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

eine Bewegung zweimal zu notieren ‚Absicht, Absicht, heben, heben, schieben, schieben, senken, senken, berühren, berühren, drücken, drücken‘. Oder das Heben des Fußes kann in zwei Abschnitte unterteilt werden. Beim Heben der Ferse notiert ‚heben‘ und beim Hochziehen der Zehen notiert ‚hochziehen‘. Notiert es auf diese Weise als ‚heben, hochziehen, schieben, senken, berühren, drücken‘.

Nach vier oder fünf Tagen auf diese Weise praktizierend, müsste es möglich sein, die Absicht vor jeder Bewegung zu notieren, also ‚Absicht, heben, Absicht, hochziehen, Absicht, schieben, Absicht, senken, berühren, Absicht, drücken‘. Beim Berühren gibt es keine Absicht, sondern nur ‚berühren‘.

Meditierende werden selber wissen, ob sie fähig sind, ihren Geist auf solch detaillierte Bewegungen des Fußes zu konzentrieren. Wenn das Notieren leicht und angenehm ausgeführt werden kann, sollten sie auf diese Weise fortfahren, aber wenn das Notieren von mehr Objekten zu Anspannung führt, sollten sie zu weniger Objekten zurückkehren. Wenn möglich, notiert auf diese Weise: ‚Absicht, heben, Absicht, hochziehen, Absicht, schieben, Absicht, senken, berühren, ‚Absicht, drücken‘ und so weiter. Doch im Anfangsstadium werden die meisten Meditierenden nicht in der Lage sein, mehr als drei oder vier Teile zu beobachten, das bedeutet ‚heben, schieben, senken‘ oder ‚Absicht, heben, schieben, senken‘.

Es ist sehr wichtig, die Absicht vor jeder Bewegung des Fußes sowie auch vor allen Tätigkeiten und Bewegungen bei den täglichen Verrichtungen zu notieren. Jeder körperlichen Tätigkeit und Bewegung geht nämlich eine Absicht voraus, aber nur durch das Verlangsamen aller Verrichtungen und Bewegungen ist es möglich, diese Absicht zu erwischen und zu notieren. Notiert auch in den täglichen Verrichtungen, z. B. wenn ihr im Begriff seid, den Arm zu strecken, die Absicht zu strecken als ‚Absicht‘ und dann ‚strecken, strecken, strecken‘, während die Bewegung langsam ausgeführt wird. Verfährt ebenso beim Empfinden eines Juckreizes auf dem Kopf während dem Sitzen. Auch wenn die Empfindung als ‚jucken, jucken‘ notiert wird, mag sie nicht gleich verschwinden, sondern beginnt unerträglich zu jucken, so dass der Meditierende sich kratzen möchte.

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

Dies kann gemacht werden, jedoch mit Achtsamkeit – wenn man den Arm bewegen will, entsteht eine Absicht. Notiert sie als ‚Absicht, Absicht‘, hebt dann den Arm langsam, sehr langsam und notiert ‚heben, heben, heben‘, wenn die Hand die juckende Stelle erreicht, notiert ‚berühren, berühren‘, dann ‚Absicht zu kratzen‘ und dann ‚kratzen, kratzen‘. Wenn der Juckreiz verschwunden ist, notiert den Wunsch, die Hand zu senken als ‚Absicht, Absicht‘, dann ‚senken, senken‘ und so weiter.

Was auch immer getan wird, das muss sehr langsam ausgeführt und dabei jede einzelne Bewegung beobachtet werden. Diese Bewegungen sind *vāyodhātu*, das Wind- oder Lufterelement, das gründlich verstanden werden muss, so wie es ist. Es ist eine materielle Einheit in Form von Bewegung oder Vibration. Diese Bewegung hat die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und unpersönlichen Natur. Durch sehr achtsames und genaues Gewahrsein der individuellen Bewegungen des Streckens oder Beugens des Armes ist es möglich, die Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und unpersönliche Natur in ihrem steten Entstehen und Vergehen zu erfahren.

Durch sehr präzises Erkennen jeder einzelnen Bewegung wird die falsche Vorstellung aufgehoben, die Bewegung sei das Selbst oder sie wäre mein oder etwas mir Gehörendes. Diese falsche Vorstellung ist die Ursache aller negativen Geisteszustände oder Geistestrübungen. Mit dem Notieren der Absicht vor jeder einzelnen Bewegung beim Gehen und beim Ausführen alltäglicher Verrichtungen wird der Meditierende aufgrund seiner eigenen Erfahrung feststellen, dass es nur die Absicht ist, die die hebende Bewegung des Fußes oder das Strecken und Beugen des Armes verursacht. Es ist nur die Absicht, die den Fuß vorwärts schiebt oder das Senken verursacht. Es gibt keine Person, kein Wesen oder kein Selbst, welches den Fuß hebt, ihn vorwärts schiebt oder senkt.

Das ist Einsicht, *vipassanāñāṇa*, die die Bewegung des Fußes durchschaut und sie erkennt, wie sie wirklich ist. *Vipassanāñāṇa* kann den Meditierenden sogar während einer Gehmeditation zum vollkommenen Erwachen führen. Jedes *maggañāṇa* oder *phalañāṇa*,

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

Pfadwissen oder Fruchtwissen, kann durch die Praxis der Gehmeditation verwirklicht werden.

Zur Zeit als der Buddha, 80-jährig, auf dem Sterbebett im Kushinagara Park lag, kam in der Nacht des Vesak (Vollmond im Mai) ein Bettelmönch namens Supada und bat den Ehrwürdigen Ānanda um Erlaubnis, den Buddha zu sehen. Supada stellte dem Buddha Fragen, die nicht wichtig waren für die Beendigung des Leidens und zur Verwirklichung des *nibbāna*. Der Buddha antwortete: „Supada, das ist nicht die Zeit für mich, solche Fragen zu beantworten. Ich werde dir den Weg weisen, der dich zum Ende des Leidens führt, hör’ gut zu.“ Supada hörte dem Buddha zu, der den Edlen Achtfachen Pfad erklärte, den Weg, der zum Ende des Leidens führt.

Im Edlen Achtfachen Pfad gibt es den geistigen Faktor der Achtsamkeit, *sati*. Der Buddha sagte: „Supada, diese Achtsamkeit zusammen mit den anderen sieben Faktoren, ist der Weg, der zum Ende des Leidens führt; deshalb entwickle Achtsamkeit.“ Dann unterwies ihn der Buddha, wie man sich dessen gewahr sein kann, was in diesem Körper und Geist auftaucht, so wie es gerade erscheint. Supada war mit der Unterweisung des Buddha zufrieden, und sich vor dem Buddha verneigend, zog er sich in eine entfernte Ecke des Parks zurück. Dort setzte er sich nicht hin, sondern ging auf und ab und beobachtete dabei achtsam und genau jede Bewegung des Schrittes. Die Schriften erwähnen nicht, wie er die Bewegungen des Fußes beobachtete, sondern sagen lediglich, dass er Gehmeditation praktizierte. Ich denke, er hat die Bewegungen des Fußes genauso beobachtet wie wir in diesem Retreat. Jede Tätigkeit oder Bewegung ist ein körperlicher Daseinsvorgang, deren drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und unpersönlichen Natur, *anicca*, *dukkha*, und *anattā*, gründlich verstanden werden müssen.

Innerhalb weniger Stunden erkannte Supada die drei Daseinsmerkmale der Bewegungen des Fußes und sah ganz klar und deutlich die Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und unpersönliche Natur der Phänomene. Allmählich reifte seine Einsicht, und er durchlief alle Stufen der Einsicht. Danach verwirklichte er

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

nacheinander alle Stufen der Erleuchtung, angefangen vom ersten *magga*, Pfadwissen, dem *sotāpattimagga*, Stromeintritt, dem zweiten *magga*, dem *sakadāgāmīmagga*, Einmalwiederkehrer bis zum dritten *magga*, dem *anāgāmīmagga*, Nichtwiederkehrer. Schließlich verwirklichte er *arahattamagga*, das vierte Pfadwissen, und erreichte Arahatschaft. Er kehrte zum Buddha zurück und berichtete, was er verwirklicht hatte. Supada war der letzte Schüler des Buddha, der zu Buddhas Lebzeiten ein *arahat* wurde – und zwar allein durch Gehmeditation.

Nehmt die Gehmeditation deshalb ernst und beobachtet jede Bewegung genau und achtsam; erkennt die Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und unpersönliche Natur der Bewegungen des Fußes, d. h. der körperlichen Phänomene, und macht Fortschritte beim Entfalten der Einsicht.

2.2 Alltägliche Verrichtungen

Achtsamkeit bei den alltäglichen Verrichtungen, wie sie uns der Buddha im separaten Kapitel über Wissensklarheit im *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* lehrte, ist ein wichtiger Faktor, um in der Meditation Fortschritte zu machen. Das ist die Lehrrede, in welcher die Methode der Achtsamkeitsmeditation dargelegt wird.

Das Kapitel *sampajañña pabbam* wird von westlichen *Pāli*-Gelehrten als ‚das Kapitel der Wissensklarheit‘ übersetzt, obwohl es möglich ist, denke ich, es als ‚volle Bewusstheit aller Verrichtungen und Bewegungen der alltäglichen Routine‘ zu übersetzen.

Der Buddha beginnt dieses Kapitel mit:

*„Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti
Ālokite vilokite sampajānakārī hoti
Sammiñjite pasārite sampajānakārī hoti
Saṅghāṭipattacīvara dhāraṇe sampajānakārī hoti...“*

Das kann so übersetzt werden:

Beim Hingehen und Zurückgehen: beobachte es, wie es wirklich ist.

Beim Hinblicken und Wegblicken: beobachte es, wie es wirklich ist.

Beim Beugen und Strecken des Armes oder des Beines: beobachte es, wie es wirklich ist.

Beim Tragen der Robe und der Almosenschale: beobachte es, wie es wirklich ist. (Für Laienanhänger können wir hier sagen, „Beim Ankleiden oder bei der Vorbereitung zum Ankleiden: beobachte es, wie es wirklich ist.“).

Der Buddha lehrte uns sogar, alle Verrichtungen und Bewegungen in der Toilette oder im Badezimmer bewusst auszuführen, weil jede Tätigkeit, die ohne Achtsamkeit ausgeführt wird, den Geist trübt. Wenn eine Tätigkeit nicht achtsam ausgeführt und beobachtet wird, verursacht diese Tätigkeit eine im Geist aufsteigende Trübung. So könnte es z. B. beim unachtsamen Senken der Hand geschehen, dass etwas berührt wird, wodurch Unbehagen oder sogar eine Verletzung verursacht wird, was wiederum *dosa*, Ärger oder Abneigung, hervorruft. Wenn die Hand jedoch langsam gesenkt und dabei achtsam ‚senken, senken, senken‘ notiert wird, wird es kein zufällig verursachtes Leiden geben.

Beobachtet beim Essen, sagen wir beim Kauen von Brot, die Tätigkeit des Kauens und notiert dabei ‚kauen, kauen, kauen‘, wobei die Achtsamkeit auf die Bewegungen des Mundes gerichtet ist und nicht auf das Essen selbst. Wenn die Achtsamkeit auf die Bewegungen gerichtet ist, mag sich der Meditierende des Geschmacks des Essens nicht mehr bewusst sein, oder er mag nicht mehr wissen, ob es sauer,

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

salzig, süß oder scharf ist. So gibt es weder Anhaftung ans Essen oder irgendein Verlangen danach noch gibt es damit verbundenen Ärger, weil die Achtsamkeit auf die Bewegung des Kauens sowie auf das Notieren von ‚kauen, kauen, kauen‘ gerichtet ist.

Mit tiefer werdender Konzentration erkennt der Meditierende allmählich, dass alle Bewegungen, eine nach der andern, ganz natürlich entstehen und wieder vergehen, und auf diese Weise erkennt er die Unbeständigkeit der Kaubewegung. In diesem Moment gibt es weder Gier, *lobha*, noch Ärger, *dosa*, noch irgendeine andere geistige Trübung, da sich der Meditierende der Bewegung des Kauens achtsam gewahr ist. Auf diese Weise kann alles durch allmähliches Verlangsamens der Tätigkeiten und Bewegungen in noch mehr Details beobachtet werden. Wenn die Verrichtungen der täglichen Routine nicht verlangsamt werden, kann die Achtsamkeit die einzelne Bewegung nicht genau erfassen. Erst wenn ihr alle Tätigkeiten und Bewegungen in der täglichen Routine verlangsamt, kann euer Geist jede einzelne Bewegung erfassen und somit ihr Entstehen und Vergehen, also ihre Unbeständigkeit, erkennen.

Der Ehrw. Ānanda verwirklichte Arahatschaft durch Achtsamkeit während den täglichen Verrichtungen. Zu Buddhas Lebzeiten hatte der Ehrw. Ānanda nur das erste Pfadwissen verwirklicht, d. h. die erste Stufe des vollkommenen Erwachens. Drei Monate nach Buddhas Tod wollten die Ordensältesten, *mahātheras*, ein Konzil, *sangāyana saṅgīti* halten, und sie wünschten, dass auch der Ehrw. Ānanda daran teilnehme. Jedoch durften nur *arahats* an einem solchen Konzil teilnehmen. Der Ehrw. Ānanda hatte Arahatschaft noch nicht verwirklicht und deshalb wurde er gebeten, dies vor dem Beginn des Konzils zu erreichen. Der Ehrw. Ānanda bemühte sich sehr, indem er alle Geisteszustände und körperlichen Vorgänge achtsam beobachtete.

Eines Nachts als er mit der Gehmeditation tiefe Konzentration erlangte, ging er in sein Zimmer, um sich hinzusetzen. Dabei beobachtete er alle Tätigkeiten und Bewegungen achtsam. Beim Bett angekommen, blieb er stehen und beobachtete seine stehende Haltung, dann setzte er sich nieder, achtsam alle Bewegungen des Hinsetzens mitverfolgend. Er wollte sich kurz hinlegen, weil sich sein Körper

2 Gehmeditation und alltägliche Verrichtungen

durch die langen Stunden des Gehens verspannt hatte. Ganz allmählich und achtsam legte er sich nieder. Langsam hob er die Füße vom Boden, während sein Körper schon in halb liegender Haltung war. Noch bevor sein Kopf das Kissen berührte, und nachdem er die Füße vom Boden abgehoben hatte, verwirklichte er die höheren drei Stufen der Erleuchtung durch die Erkenntnis des Entstehens und Vergehens aller geistigen Zustände und körperlichen Daseinsvorgänge. Und in jenem Moment verwirklichte er Arahatschaft. Am nächsten Morgen konnte er am ersten Konzil teilnehmen.

Der Ehrw. Ānanda erreichte die drei höheren Stufen der Erleuchtung, indem er die täglichen Verrichtungen achtsam, präzise und in immer mehr Details beobachtet hatte. Deshalb ist die Achtsamkeit während den täglichen Verrichtungen der zweitwichtigste Faktor, um bei der Entwicklung von Konzentration sowohl als auch Einsicht Fortschritte zu erzielen. Bemüht euch ernsthaft, seid euch jeder Tätigkeit und Bewegung in immer mehr Details gewahr und verlangsamt alle Tätigkeiten und Bewegungen soweit wie möglich.

Möget ihr alle die Methode der Gehmeditation sowie der Achtsamkeit in den alltäglichen Verrichtungen richtig verstehen. Bemüht euch ernsthaft und verwirklicht das Ende des Leidens.

3. Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

3.1 Vier Schutzbetrachtungen

Es ist mir ein Anliegen, dass ihr die Meditationstechnik richtig versteht, und somit ist es wichtig, etwas über die Vorbereitungen zur eigentlichen Meditation zu wissen. Diese vorbereitenden Übungen werden in den *Pāli*-Meditationstexten erwähnt; sie enthalten einige wichtige Betrachtungen.

Die erste ist, dem Buddha, dem *dhamma* und der *saṅgha* Ehre zu erweisen und die acht Verhaltensregeln auf sich zu nehmen. Das Befolgen der Verhaltensregeln ist die Grundanforderung für jede Meditationspraxis ob *Samatha*- oder *Vipassanā*-Meditation; das erwähnte ich schon gestern.

Nachdem ihr die acht Verhaltensregeln auf euch genommen habt, solltet ihr euch entschuldigen, falls ihr geringschätzig oder im Scherz zu einer edlen Person, einer *ariya puggala*, geredet habt (also jemanden, der bereits eine Stufe der Erleuchtung erreicht hat). Ihr solltet euch persönlich bei ihm oder ihr entschuldigen. Wenn diese Person allerdings nicht anwesend ist, müsst ihr euch entweder über euren Meditationslehrer oder innerlich vor euch selbst entschuldigen. Auf diese Weise wird das, was ihr der edlen Person angetan habt, den Fortschritt in der Meditation nicht beeinträchtigen und die Verwirklichung der Erleuchtung nicht behindern.

Vertraut euch danach dem allwissenden Buddha an. So werdet ihr in eurer Meditation keine unangenehmen oder schrecklichen Visionen haben, oder falls es doch einmal geschieht, wird euer Geist von dieser Vision nicht erschüttert. Ihr notiert sie lediglich und damit verschwindet sie, weil ihr euch dem Buddha anvertraut habt. Auf anderen Stufen der Praxis solltet ihr euch der Führung eures Lehrers anvertrauen, so dass er euch, wenn ihr falsch praktizieren solltet, offen und richtig leiten oder belehren kann. Wenn ihr euch dem Lehrer nicht voll anvertraut und seinen Anweisungen nicht folgt, kann es sein, dass der Lehrer euch nicht mit offenem Herzen korrigiert, wenn ihr Mängel in eurer Praxis habt.

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

Es gibt ‚Vier Schutzbetrachtungen‘, die als *caturārakkhā dhammā* oder ‚*Dhamma* des vierfachen Schutzes‘ bekannt sind. Wenn ihr diese vor dem Beginn der *Vipassanā*-Meditation ausführt, ist das für den Fortschritt sehr nützlich. Die vier Schutzbetrachtungen sind:

- 1) *Buddhānussati-bhāvanā*
Die Betrachtung über die Eigenschaften des Buddha
- 2) *Mettā-bhāvanā*
Die *Mettā*-Meditation, liebende Güte gegenüber allen Lebewesen
- 3) *Asubha-bhāvanā*
Die Betrachtung über die Unreinheiten des Körpers
- 4) *Maraṇānussati*
Die Betrachtung über den Tod

Die Betrachtung der Eigenschaften des Buddha umfasst die neun Haupteigenschaften des Buddhas: *araham*, *sammā-sambuddho*, *vijjā carāṇa sampanno*, *sugato*, *lokavidū* und so weiter. *Araham* heißt hier der Verehrswerte. Der Buddha ist unserer Verehrung wert, weil er alle Unreinheiten vollkommen ausgemerzt hat und sein Geist makellos rein ist. Die Betrachtung dieser Eigenschaft, *araham*, inspiriert euch zu weiteren Fortschritten in der Meditation.

Das zweite Attribut ist *sammā-sambuddho*. Das heißt, dass der Buddha den Weg zur vollkommenen Erleuchtung selber fand. Es gab keinen Lehrer, der ihn zur Erleuchtung führen konnte; niemand konnte ihm den Weg zur Wahrheit und Leidbefreiung zeigen.

Bevor der Buddha vollkommen erwachte, erlernte er *Samatha*-Meditation von den zwei großen Lehrern seiner Ära. Vom ersten Lehrer lernte er *Samatha*-Meditation, die es ihm erlaubte, die siebente Stufe von *jhāna* (Vertiefungsstufe) zu erreichen. Doch damit war es nicht möglich, die vollkommene Wahrheit zu entdecken, weil es nur

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

tiefe Konzentration war und keine Einsicht in die Phänomene ermöglichte. Vom zweiten Lehrer lernte er *Samatha*-Meditation, die ihn befähigte, alle acht Stufen von *jhāna* zu erreichen. Wir nennen das *aṭṭha samāpatti*, eine Bezeichnung für das Erreichen der acht Arten der Versenkung. Aber auch diese höchste Stufe von *jhāna* führte nicht zur Erleuchtung, da auch sie nur zu Konzentration führt und keine Einsichten in die Phänomene entstehen lässt.

Nun verstand er, dass diese *jhānas* nicht das *dhamma* sind, das ihn befähigen würde, die Wahrheit zu entdecken und frei vom Leiden zu werden. Deshalb verließ er diese zwei Lehrer und führte für sechs Jahre asketische Übungen im Wald von Uruvela aus. Aber auch das war eine ungeeignete Praxis, da sie ihn zu nichts befähigte.

Dann ging er nach Gāyasīsa, wo er unter dem Bodhi-Baum zuerst *Samatha*-Meditation praktizierte, wodurch er die ersten vier Stufen von *jhāna*, tiefe Konzentration, erreichte. Dann beobachtete er alles, was im Körper und Geist auftauchte, der Wirklichkeit gemäß. Das war *Vipassanā*, und nur so erkannte er die drei Daseinsmerkmale der körperlichen und geistigen Phänomene: Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit, die innewohnende Natur aller körperlichen und geistigen Phänomene. Schließlich erreichte er Erleuchtung, nachdem er alle geistigen Trübungen überwunden hatte. Deshalb ist der Buddha ein vollkommen durch sich selbst Erwachter. Er bekam keinerlei Hilfe oder Anleitungen von irgendeinem Lehrer. Das wird *sammā-sambuddho* genannt.

Durch das Betrachten dieser Eigenschaften könnt ihr einen gewissen Grad an Konzentration erzielen. Ihr seid inspiriert und könnt begeistert und ernsthaft mit eurer Praxis fortfahren. Außerdem bewahrt euch diese Schutzmeditation – *buddhānussati-bhāvanā*, die Betrachtung der Eigenschaften des Buddha - sogar vor Krankheit und Gefahr während des Retreats.

Die zweite Schutzmeditation ist *Mettā*-Meditation oder Meditation der liebenden Güte. Ich denke, dass ihr die *Mettā*-Meditation schon oft praktiziert habt. Um liebende Güte zu entfalten, wünscht ihr allen

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

Lebewesen Frieden, Glück und Wohlergehen. Geistig können folgende Sätze rezitiert werden:

*Mögen alle Lebewesen glücklich und friedliebend sein.
Mögen alle Lebewesen frei von Feindschaft sein.
Mögen alle Lebewesen frei von Krankheit und Gefahr sein.
Mögen alle Lebewesen frei von geistigen und körperlichen
Leiden sein.*

Auf diese Weise entwickelt ihr in euch die Eigenschaft der liebenden Güte, *mettā*. Diese Meditation ist auch eine der Schutzmeditationen.

Die dritte Betrachtung ist, über die Unreinheiten des Körpers nachzudenken. Denkt über alle Unreinheiten eures Körpers nach wie z. B. Blut, Eiter, Urin, Fäkalien, Eingeweide, Magen, Schleim und so weiter. Die segensreiche Wirkung der Betrachtung der widerlichen Natur des Körpers führt zur Loslösung vom Körper. Falls ihr euch der Unreinheiten des Körpers nicht gewahr seid, mögt ihr euch über die Auswirkungen ernsthafter Bemühung in der Meditation Sorgen machen, etwa mit den Gedanken: „Falls ich mich in der Meditation voll verausgabe, mag ich vielleicht krank oder schwach werden.“ Auf diese Weise mögt ihr aus Anhaftung an euren Körper zögern, euch in der Meditation voll anzustrengen. Die Meditation über die Unreinheiten des Körpers vermindert die Anhaftung an den Körper, so dass ihr euch aufrichtig bemühen und fleißig an eurer Praxis arbeiten könnt.

Die letzte Schutzbetrachtung ist die Betrachtung über den Tod. Wer geboren wird, muss sterben. Aber niemand kommt auf die Idee, dass er heute Abend oder morgen, übermorgen oder diesen Monat oder nächsten Monat sterben könnte. Man denkt immer, dass man zumindest weitere zehn oder zwanzig Jahre leben wird, doch der Tod folgt den Lebewesen sehr dicht. Jederzeit kann man sterben. Deshalb sagte der Buddha, dass ihr über den Tod, der euch jederzeit treffen kann, nachdenken solltet. Wenn ihr den Tod betrachtet, solltet ihr darüber nachdenken, was der Buddha darüber gesagt hat.

Der Tod ist sicher.

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

*Der Tod ist unerwartet.
Das Leben ist unsicher.
Das Leben ist gefährlich.
Der Tod ist gewiss.
Somit kann ich jeden Moment sterben.*

Wenn ihr auf diese Weise über den Tod nachdenkt, dann wird ein Gefühl der Dringlichkeit hochsteigen, das euch veranlasst, Meditation zu praktizieren, um irgendeine Stufe der Erleuchtung oder der Einsicht zu verwirklichen. Somit ist auch das eine der Schutzmeditationen.

Es gibt vier Schutzmeditationen: die Betrachtung über die Eigenschaften des Buddha, die Entwicklung liebender Güte, die Betrachtung über die Unreinheiten des Körpers und die Betrachtung über den Tod.

Bevor ihr am frühen Morgen mit eurer *Vipassanā*-Meditationspraxis beginnt, solltet ihr diese vier Schutzmeditationen ausführen, jede für ungefähr zwei Minuten. Erst danach solltet ihr die Praxis der Einsichtsmeditation starten. Die *Mettā*-Meditation sollte hier jedoch für ungefähr zehn oder fünfzehn Minuten praktiziert werden, da sie für die Einsichtsmeditation besonders hilfreich ist. Wenn ihr *Mettā*-Meditation praktiziert, ist es einfach, den Geist auf das Objekt zu konzentrieren, und ihr fühlt euch ruhig, friedlich und gelassen. Wechselt dann zu *Vipassanā*; die Einsichtsmeditation wird dann sofort sehr gut laufen.

Manchmal wird euer Geist vielleicht widerwillig praktizieren, oder ihr fühlt euch zu faul zum Praktizieren. Manchmal habt ihr vielleicht viel Ärger oder Unruhe in euch und ihr seid unfähig, diese Objekte zu beobachten oder sie mit Notieren zu überwinden. In solchen Fällen solltet ihr *Mettā*-Meditation praktizieren; sagen wir für eine oder zwei Sitzmeditationen. Allmählich konzentriert sich dann euer Geist auf das Objekt von *Mettā*. So mögt ihr euch ruhig, friedlich und gelassen fühlen, und somit ihr könnt zur *Vipassanā*-Meditation zurückkehren. Deshalb ist die *Mettā*-Meditation vorteilhaft und eine sehr wirkungsvolle Hilfe für die *Vipassanā*-Meditation.

Möget ihr alle die Methode dieser vier Schutzbetrachtungen richtig verstehen; bemüht euch ernsthaft und verwirklicht das Ende des Leidens.

3.2. Anleitungen für die Vipassanā-Meditation

Die folgenden Anleitungen wurden aus dem Büchlein „Vipassanā Meditationsanleitungen,, vom Ehrwürdigen Chanmyay Sayadaw (Ashin Janakabhivamsa) laut vorgelesen.

Vipassanā ist ein zusammengesetztes Wort, das *vi* und *passanā* kombiniert. *Vi* bedeutet ‚verschiedene‘ und bezieht sich auf die drei Daseinsmerkmale (Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit, Unpersönlichkeit). *Passanā* bedeutet klare Erkenntnis oder Realisation, verwirklicht durch Achtsamkeit auf den Geist und den Körper. *Vipassanā* bedeutet die klare Erkenntnis oder Realisation der drei Daseinsmerkmale des Geistigen und der Körperlichkeit.

3.2.1 Geistiges Benennen

Die Methode des geistigen Benennens wird benützt, um die Achtsamkeit gezielt auf die körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge zu richten, damit ihre wahre Natur korrekt verstanden werden kann. Das grundlegende Prinzip der *Vipassanā*-Meditation ist die Beobachtung aller Vorgänge zum Zeitpunkt ihres Auftretens – die Gegenwart beobachtend, leben wir in der Gegenwart.

Beobachtet jeden geistigen Zustand oder körperlichen Vorgang achtsam und klar bewusst, so wie er erscheint. Denkt nicht über die Erscheinungen nach, reflektiert nicht, analysiert nicht; beobachtet einfach, was da ist, mit reinem Gewahrsein.

Dies ist eine Methode der nicht-reaktiven Achtsamkeit oder des Nicht-Beurteilens der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge. Wenn diese Achtsamkeit kontinuierlich und konstant ist, ist sie sehr kraftvoll und durchdringend.

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

Doch sie sollte durch geistiges Notieren oder Benennen verstärkt werden. Notiert jedes Objekt achtsam und genau. Oberflächliches Beobachten kann den Geist leicht ablenken. Wenn die Konzentration schwach ist, kann das geistige Benennen herangezogen werden, um die Tendenz des ‚Über-die-Dinge-hinweggehens‘ in Schach zu halten. Das tatsächliche Aussprechen des Wortes, das wir zum Benennen gebrauchen, ist jedoch nicht notwendig. Geistiges Benennen kann am Anfang hilfreich sein, um damit die Achtsamkeit zu stärken. Bedient euch des geistigen Benennens, bis ihr eine gewisse Gewandtheit im Beobachten erreicht habt, und lasst es dann erst fallen, wenn es störend wirkt und damit seinen Nutzen verloren hat.

Die meditierende Person lernt den besonderen Sinn und Zweck der *Vipassanā*-Meditation zu schätzen, wenn die Praxis der Achtsamkeit von einer ergründenden Haltung begleitet ist und somit eine erforschende Qualität erhält. Dieses Erforschen kann zur Entdeckung der wahren Natur des Körper-Geist-Vorganges führen.

3.2.2 Sitzmeditation

Als Vorbereitung für die Sitzmeditation entspannt Körper und Geist so gut wie möglich. Die Haltung des Körpers sollte gut ausbalanciert sein. Ändert die Stellung des Körpers nicht abrupt oder achtlos während der Sitzmeditation. Falls ihr euch bewegen wollt, beobachtet die Absicht zum Bewegen, bevor ihr euch bewegt.

Um die Praxis ausgewogen zu gestalten, sollte jeder Sitzmeditation eine Stunde Gehmeditation vorangehen. Sorgt dafür, dass ihr die Achtsamkeit und Sammlung im Wechsel von der Gehmeditation zur Sitzmeditation und umgekehrt ununterbrochen halten könnt.

Der Ausgangspunkt in der Sitzmeditation ist das Entfalten der Achtsamkeit auf die Empfindungen der Bauchdecke, hervorgerufen durch die Bewegung des Hebens und des Senkens. Dazu bringen wir das geistige Benennen der Bewegung mit der tatsächlichen Erfahrung dieser Empfindungen in Übereinstimmung. Während wir also ‚heben,

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

heben', ‚senken, senken' notieren, sind wir uns gleichzeitig der tatsächlichen Empfindung dieser Bewegung bewusst.

Wenn die Bewegungen der Bauchdecke gleichmäßig und deutlich werden, könnt ihr sie detaillierter benennen. Falls die Bewegungen noch zu undeutlich und kompliziert sind, benennt sie eher allgemein. Falls es zwischen der Bewegung des Hebens und des Senkens eine Pause gibt, fügt das Beobachten und Benennen von ‚Sitzen' und/oder ‚Berühren' ein. (Das Beobachten von ‚Sitzen' ist Achtsamkeit auf die spezifische Eigenschaft von Widerhalt des Windelementes.) Stört den natürlichen Fluss des Atems nicht, indem ihr tief oder gepresst atmet. Das macht euch müde. Der Atem sollte normal und ungestört fließen.

Wenn sekundäre Objekte wie z. B. Geräusche, Gedanken, Empfindungen usw. in den Vordergrund treten, beobachtet und benennt sie als ‚hören, hören', ‚denken, denken', ‚spüren, spüren' und so weiter. Am Anfang ist es nicht so einfach, diese verschiedenen Objekte zu beobachten und zu benennen, doch mit zunehmender Achtsamkeit wird es einem gelingen. Sobald die sekundären Objekte verschwunden sind, kehrt zum Beobachten und Benennen des primären Objektes zurück, d. h. zur Bewegung des Hebens und des Senkens der Bauchdecke.

Auch wenn ihr angewiesen werdet, mit dem Beobachten der hebenden und senkenden Bewegung der Bauchdecke zu beginnen, so solltet ihr euch nicht darauf versteifen. Sie ist nicht das einzige Objekt, sondern nur eines der unzähligen Objekte in der *Vipassanā*-Meditation.

Achtsamkeit gerichtet auf die Bewegung der Bauchdecke führt zu einer direkten Erfahrung des Windelements, d. h. zu den spezifischen Eigenschaften von Bewegung, Vibration und Widerhalt. Auf diese Weise wird es möglich, die wahre Natur des Windelements zu verstehen, und der falsche Glaube an ein Selbst löst sich auf.

3.2.3 Gehmeditation

Nehmt die Gehmeditation ernst. Sogar wenn nur Gehmeditation praktiziert wird, ist es möglich, vollständig erleuchtet zu werden.

Beginnt die Gehmeditation, indem ihr die Achtsamkeit auf den Fuß richtet. Beobachtet danach die Bewegung des Schrittes in jeder seiner Phasen mit wacher Achtsamkeit. Benützt das mentale Benennen ‚rechts, links‘ während des Gehens.

Senkt den Blick ca. 1.8 m vor euch auf den Boden; die Augen sind halb geschlossen. Vermeidet während dem Gehen, auf den Fuß zu schauen, da es euch ablenken kann. Der Geist sollte nur auf die Bewegung des Fußes gerichtet sein. Senkt den Kopf nicht zu fest, weil das sehr schnell Verspannungen in der Haltung hervorrufen wird.

Die Anzahl der zu beobachtenden Objekte sollte stufenweise erhöht werden. Das bedeutet, dass die Anzahl der Phasen des Schrittes, die beobachtet werden, stufenweise erhöht werden sollten. Beobachtet am Anfang der Gehmeditation nur eine Phase für ungefähr 10 Minuten: ‚rechts, links‘ und so weiter. Beobachtet danach drei Phasen des Schrittes: ‚heben, schieben, senken‘ usw. Erweitert schließlich das Beobachten zu ‚Absicht, heben, schieben, senken, berühren, drücken‘.

Bitte beachtet folgendes: ganz bestimmt schweift der Geist während einer einstündigen Gehmeditation einige Male ab. Schaut daher während der Gehmeditation nicht hier- und dorthin. Ihr hattet viele Jahre zum Herumschauen - und werdet sie auch in der Zukunft noch haben. Falls ihr es während dem Meditationskurs tut, könnt ihr nicht erwarten, Konzentration zu erlangen. Das herumschweifende Auge ist ein großes Problem für den Meditierenden. Seid daher sehr achtsam und notiert sorgfältig das Verlangen zum Herumschauen.

Damit die Praxis ihre Wirkung entfalten kann, wird empfohlen, täglich mindestens sechs Stunden Gehmeditation und sechs Stunden Sitzmeditation zu praktizieren.

3.2.4 Achtsamkeit während den täglichen Verrichtungen

Die Achtsamkeit während den täglichen Verrichtungen ist wie die Lebenskraft einer meditierenden Person. Sollte es euch nicht gelingen, eine Aktivität zu beobachten, habt ihr für diesen Moment gleichsam euer Leben verloren. Das bedeutet, dass ihr euch für eben jenen Moment nicht mehr eine meditierende Person nennen könnt, da euch Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit abhanden gekommen sind.

Die Kraft der Achtsamkeit wird erhöht und gestärkt durch konstantes und ununterbrochenes Gewahrsein jeder Aktivität während des ganzen Tages.

Konstante Achtsamkeit führt zu tiefer Sammlung. Nur mit tiefer Sammlung ist es möglich, die eigentliche Natur der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge zu erkennen. Das führt uns schließlich zum Ende des Leidens.

Wenn es nicht gelingt, die täglichen Verrichtungen kontinuierlich und genau zu beobachten, führt dies zu großen Lücken in unserer Achtsamkeit. Die Kontinuität des Beobachtens ist notwendig, um die Achtsamkeit von einem Moment zum nächsten zu tragen. Auf diese Art praktizierend, gibt es jeden Tag viele neue Dinge zu entdecken.

Während des Meditationskurses braucht ihr nur achtsam zu sein. Es gibt keinen Grund zur Eile. Der Ehrwürdige *Mahāsi* Sayadaw verglich eine *Vipassanā*-Meditation praktizierende Person mit einer schwachen und invaliden Person, die sich gezwungenermaßen nur sehr langsam bewegen kann. Um den Geist zu sammeln, ist es hilfreich, die Aktivitäten *sehr* langsam auszuführen. Falls ihr in der Meditation Fortschritte machen wollt, müsst ihr euch ans Verlangsamten gewöhnen.

Wenn sich ein Ventilator sehr schnell dreht, könnt ihr nicht sehen, wie er in Wirklichkeit beschaffen ist. Erst wenn er sich langsam dreht, könnt ihr es sehen. Ihr könnt sehen, wie sich ein Blatt nach dem anderen bewegt. Darum solltet ihr die Bewegungen bedeutend verlangsamen, um die geistigen und körperlichen Vorgänge zu

erkennen, wie sie wirklich sind. Wenn ihr von Leuten umgeben seid, die sich sehr schnell bewegen, dann beachtet eure Umgebung nicht. Bemüht euch vielmehr, eure eigenen geistigen und körperlichen Vorgänge zu beobachten. Sprechen ist eine große Gefahr für den Fortschritt in den Stufen der Einsicht. Ein Gespräch von fünf Minuten kann die Konzentration eines ganzen Tages zerstören.

3.2.5 Schmerzen und Geduld

Schmerz ist der beste Freund des Meditierenden. Weicht ihm nicht aus. Er kann euch zur Verwirklichung von *nibbāna* verhelfen. Der Schmerz muss euch sein Entstehen nicht ankündigen. Einmal entstanden, wird er nicht sofort wieder verschwinden. Doch wenn er verschwindet, mögt ihr vielleicht weinen, da euch ein Freund verlassen hat. Der Schmerz wird beobachtet, um seine wahre Natur zu erkennen, und nicht um ihn loszuwerden. Der Schmerz ist der Schlüssel zum Tor von *nibbāna*.

Wenn die Sammlung gut ist, bereitet euch der Schmerz keine Schwierigkeiten. Es ist ein natürlicher Vorgang. Wenn ihr ihn aufmerksam beobachtet, ist euer Geist völlig darin absorbiert, und die wahre Natur kann erkannt werden.

Wenn Schmerz auftritt, beobachtet ihn direkt. Ignoriert ihn nur, wenn er anhält und überwältigend ist. Er kann mit tiefer Konzentration überwunden werden, die wiederum durch konstante Achtsamkeit erreicht werden kann. Falls während der Gehmeditation ein starker Schmerz auftritt, haltet hin und wieder an und beobachtet ihn. Seid mit allem geduldig, was euren Geist erregt. Reagiert nicht darauf. Beobachtet, wie es ist. Geduld führt zu *nibbāna* – Ungeduld führt in die Hölle.

3.2.6 Das Beobachten von geistigen Vorgängen

Das Beobachten von geistigen Vorgängen und von Emotionen sollte schnell, energisch und präzise sein, so dass das beobachtende

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

Bewusstsein kontinuierlich und kraftvoll wird. Dann werden aufkommende Gedanken von selbst aufhören.

Falls es euch nicht gelingt, die wandernden Gedanken zu beobachten, seid ihr beim Versuch, euch zu konzentrieren, schon besiegt. Falls der Geist die Neigung zum Denken hat, ist dies ein Hinweis, dass die Gedanken nicht energisch genug beobachtet werden. Es ist unerlässlich, diese Fähigkeit zu erwerben. Falls ihr euch dem Inhalt der Gedanken zuwendet, haben sie die Tendenz weiterzugehen. Falls ihr euch dem Gedanken als *Vorgang* zuwendet, wird er verschwinden.

Haftet euch nicht an Denken und Theorie. Meditation ist jenseits von Zeit und Raum. Verstrickt euch darum nicht in Denken und Theorie. Erkenntnisse entstehen mit tiefer Konzentration; logisches und philosophisches Denken entstehen mit schwacher Konzentration.

Schläfrigkeit kann mit größerer Anstrengung überwunden werden. Es ist nützlich, die Aktivitäten energisch zu benennen. Benennt die Schläfrigkeit energisch; falls ihr Faulheit akzeptiert, werdet ihr in Halbschlaf fallen.

In Tat und Wahrheit ist die Energie zum Beobachten und Benennen immer schon da. Die Schwierigkeit ist nur, dass ihr zu faul seid dazu.

Die geistige Einstellung ist sehr wichtig. Seid nicht pessimistisch; wenn ihr optimistisch seid, gebt ihr euch selber eine Chance. Das führt zu Zufriedenheit in jeder Situation, und es wird weniger Ablenkung geben.

3.2.7 Anleitung zu den Einzelgesprächen

Alle Meditierenden haben ein tägliches Gespräch mit dem Meditationslehrer. Sie berichten über die Erfahrungen, die sie an jenem Tag in der Meditation gemacht haben. Der Lehrer wird Vorschläge zur Verbesserung geben, weitere Anleitungen hinzufügen und den Meditierenden zum weiteren Fortschritt anspornen.

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

Bevor du dich vor dem Lehrer niedersetzt, trete langsam und achtsam in das Zimmer ein. Verbeuge dich langsam und achtsam, so dass du für das Gespräch bereit bist, wenn du an der Reihe bist. Wenn du mit dem Lehrer sprichst, halte deine Hände als Zeichen des Respekts zusammengefaltet vor deinem Oberkörper.

Berichte über alle 3 Teile der Praxis:

- 1) Sitzmeditation
- 2) Gehmeditation
- 3) tägliche Verrichtungen

Halte dich an das Wesentliche und sei präzise. Berichte nur über deine tatsächlichen, persönlichen und unmittelbaren Erfahrungen. In der *Vipassanā*-Meditation gibt es keinen Raum, über die Erfahrung nachzudenken oder zu reflektieren, und es besteht keine Notwendigkeit zum Analysieren oder Überlegen. Analysieren, nachdenken usw. sind große Gefahren und Stolpersteine für den Fortschritt in der *Vipassanā*-Meditation.

Sitzmeditation:

- welches ist dein primäres Objekt? (heben-senken oder sitzen-berühren) Wie notierst du es? Welche Erfahrungen hast du dabei?
- wie lange dauert die Sitzmeditation?
- welche anderen Objekte werden notiert? (Gedanken, Emotionen, Schmerz, Geräusche, Empfindungen im Körper, usw.) Welche Erfahrungen hast du dabei?
- gibt es irgendwelche Schwierigkeiten oder Probleme?

Gehmeditation:

- wie notierst du die Schritte? In wie vielen Phasen? (rechts-links, heben-schieben-senken, heben-schieben-senken-berühren, heben-schieben-senken-berühren-drücken)
- notierst du die Absichten (Intentionen)?
- wie wird die Bewegung des Fußes erfahren?
- welche anderen Objekte werden notiert? (Gedanken, Emotionen, Schmerz, Geräusche usw.)

3 Vier Schutzbetrachtungen und Wiederholung der Anleitungen

- gibt es irgendwelche Schwierigkeiten oder Probleme?

Tägliche Verrichtungen:

- gelingt es dir, alle Bewegungen (resp. Absichten und Bewegungen) während des ganzen Tages zu beobachten?
- welche Aktivitäten kannst du beobachten?
- gelingt es dir, die Bewegungen noch weiter zu verlangsamen?
- Achtsamkeit während dem Essen
- Achtsamkeit in deinem Zimmer und im Badezimmer
- Achtsamkeit im Wechsel von einem Ort zum andern
- welches sind deine Erfahrungen während den täglichen Verrichtungen?

Beschreibe alle deine Erfahrungen, ohne auf Anmerkungen des Lehrers zu warten. Das wird normalerweise erst am Ende des Gesprächs gemacht. Wenn dir eine Frage gestellt wird, antworte direkt. Bitte sprich nicht über etwas anderes.

Höre den Anmerkungen des Lehrers aufmerksam zu und befolge sie genau. Wenn du Zweifel hast, frage den Lehrer.

Viele Meditierende finden es hilfreich, gleich nach der Meditation kurze Notizen zu machen. Doch versuche nicht, dich während dem Meditieren daran zu erinnern. Das würde der Konzentration schaden. Falls es wirklich wichtig ist, wirst du dich daran erinnern.

4. Samatha- und Vipassanā-Meditation

Wie ihr wisst, gibt es zwei Arten der Meditation im Buddhismus, *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation. *Samatha* bedeutet Sammlung oder Konzentration. Wenn der Geist auf ein einzelnes Meditationsobjekt konzentriert ist, wird er ruhig, gelassen und heiter. Deshalb wird *Samatha*-Meditation auch mit Ruhemeditation übersetzt. Wörtlich bedeutet es: derjenige Geisteszustand, der den Geist ruhig macht. Derjenige Geisteszustand, der den Geist ruhig macht, ist Konzentration oder Sammlung. *Vipassanā* bedeutet Sehen, Erkenntnis oder rechte Ansicht. Wörtlich bedeutet es ‚das Sehen der verschiedenen Merkmale‘, was sich hier auf die drei Daseinsmerkmale der Existenz bezieht, nämlich Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit oder Nicht-Selbst, resp. ohne Seele. Auf Pāli heißt Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit *anicca*. Leiden und Unzufriedenheit heißt *dukkha*, und Unpersönlichkeit, Nicht-Selbst oder ohne Seele heißt *anattā*. Das Wort *vi* in *vipassanā* bezieht sich auf diese drei Daseinsmerkmale. *Passanā* heisst sehen, was Erkenntnis oder rechte Ansicht bedeutet. Folglich bedeutet *vipassanā*: das Erkennen der Unbeständigkeit, der Unzulänglichkeit und der Unpersönlichkeit.

Samatha-Meditation wird praktiziert, um ausschließlich eine tiefe Sammlung des Geistes zu erreichen und nicht um diese drei Daseinsmerkmale zu erkennen. *Vipassanā*-Meditation wird praktiziert, um mit einem gewissen Grad an Sammlung die drei Daseinsmerkmale zu verstehen, wodurch alle geistigen Trübungen vernichtet werden und das Ende des Leidens, *nibbāna*, verwirklicht wird. Für die *Samatha*-Meditation gibt es 40 Meditationsobjekte wie z. B. die Atmung, die zehn Arten von *kaṣiṇa*, die zehn Arten von *asubha* und andere. Früher nahmen die meisten Meditierenden die Atmung als Meditationsobjekt. Das Objekt der *Samatha*-Meditation ist sowohl Konzept als auch Realität, und das Wesentliche ist, den Geist sehr tief auf das gewählte Objekt zu konzentrieren, bis der Geist regelrecht im Objekt vertieft ist. Vertiefung oder Sammlung heißt *appanā* in Pāli.

Heutzutage lehre ich entweder Achtsamkeit auf den Atem (*ānāpānasati*), die Betrachtung der Eigenschaften des Buddha

4 Samatha- und Vipassanā-Meditation.

(*buddhānussati-bhāvanā*) oder Liebende-Güte-Meditation (*mettā-bhāvanā*), wenn ich das Gefühl habe, dass ein Meditierender auch *samatha* während seines *Vipassanā*-Retreats praktizieren sollte. In den meisten Fällen lehre ich *buddhānussati-bhāvanā* und *mettā-bhāvanā*, das Entfalten liebender Güte. Was auch immer das Objekt sein mag, ein *Samatha*-Meditierender hat nur ein einziges Meditationsobjekt.

Wenn ein *Samatha*-Meditierender nun versucht, den Geist auf ein einziges Meditationsobjekt wie z. B. die Atmung zu konzentrieren, richtet er den Geist auf die Nasenlöcher oder auf den Ort über der Oberlippe. Der Geist muss den Atem am Punkt der Berührung beobachten, egal wo sich dieser befindet. Immer wenn er einatmet, beobachtet er dort das Vorbeistreichen des Atems und macht die geistige Notiz ‚ein‘. Immer wenn er ausatmet, richtet er den Geist auf den Punkt der Berührung, und den vorbeistreichenden Atem beobachtend macht er die geistige Notiz ‚aus‘; also: ‚ein, aus, ein, aus‘. Wenn der Geist wandert, folgt ihm der Meditierende nicht, und er beobachtet ihn auch nicht, sondern er bringt den Geist zum Punkt der Berührung zurück. Der Meditierende beobachtet die Empfindung des Berührens an den Nasenlöchern jedes Mal, wenn die Luft herein- und herausströmt. Diese Empfindung des Berührens am Punkt der Berührung ist das Meditationsobjekt. Der Berührung liegen die vier materiellen Elemente zugrunde: Härte oder Weichheit, Flüssigkeit oder Kohäsion, Hitze oder Kälte und Bewegung. Aus diesen Elementen setzt sich die Atmung zusammen, aber das Luftelement, die Bewegung, ist deutlicher als die drei anderen primären Elemente. Die Berührung der Luft an den Nasenlöchern besteht auch aus den vier materiellen Elementen von Härte oder Weichheit, Kohäsion, Hitze oder Kälte und Bewegung, aber bei der Berührung ist die Härte oder Weichheit deutlicher als die anderen drei Elemente. Was immer es auch sein mag, das Ziel der *Samatha*-Meditation ist, den Geist auf den Atem oder die Empfindung an der Nase am Punkt der Berührung zu konzentrieren. Wenn der Geist wandert, bringt ihn der Meditierende zum Meditationsobjekt zurück, weil er seinen Geist tief auf ein einziges Meditationsobjekt – die Atmung oder die Empfindung der Berührung - konzentrieren möchte.

4 Samatha- und Vipassanā-Meditation.

Die Meditierenden sollten aufpassen und die Methoden der *Samatha*- und der *Vipassanā*-Meditation sorgfältig auseinander halten. In der *Vipassanā*-Meditation ist das Ziel, alle Geisteszustände und körperlichen Vorgänge in ihrer wahren Natur zu verstehen. ‚Ihre wahre Natur‘ bezieht sich auf die drei Daseinsmerkmale, die jeder Geisteszustand und körperliche Vorgang besitzt. Jeder Geisteszustand oder körperliche Vorgang kann zum Meditationsobjekt werden. Somit muss sich der *Vipassanā*-Meditierende nicht nur auf ein einziges Objekt beschränken, sondern es gibt eine Vielfalt von Objekten, d. h. alle Geisteszustände und körperlichen Vorgänge.

Der *Samatha*-Meditierende wählt sich dagegen nur ein einziges Meditationsobjekt aus, das er dann beibehält und auf das er den Geist möglichst tief zu konzentrieren versucht.

Ein *Vipassanā*-Meditierender nimmt zu Anfang einen körperlichen Vorgang als Objekt der Meditation wie z. B. die hebende und fallende Bewegung der Bauchdecke. Wenn sich die Bauchdecke hebt, beobachtet der Meditierende diese Bewegung, und gleichzeitig benennt er sie im Geist als ‚heben‘. Wenn sich die Bauchdecke senkt, beobachtet der Meditierende diese Bewegung, und gleichzeitig benennt er sie im Geist als ‚senken‘. Wenn der Meditierende während der Betrachtung der sich hebenden und senkenden Bewegung der Bauchdecke nun eine Stimme oder ein Geräusch hört, sollte er das als ‚hören, hören‘ notieren. Er sollte aber nicht den Inhalt des Objektes beobachten, sondern nur das Hörbewusstsein. Das heißt, dass er sich nicht auf das Geräusch selbst einlassen sollte, sondern vielmehr auf das Hörbewusstsein, weil dieses Hörbewusstsein das Objekt oder den Inhalt mit einschließt. So beobachtet und notiert er es als ‚hören, hören‘, und mit dem Verschwinden des Hörbewusstseins kehrt der Meditierende zum Grundobjekt zurück, indem er wieder das Heben und Senken beobachtet. Genauso muss er alles, was er sieht, als ‚sehen, sehen‘ beobachten und notieren. Danach kehrt er zur hebenden und senkenden Bewegung, dem Grundobjekt, zurück. Wenn er etwas riecht, muss er es als ‚riechen, riechen‘ beobachten und notieren. Wenn der Geruch verschwunden ist, kehrt er zum Grundobjekt zurück, das Heben und Senken beobachtend und notierend. Was immer der Meditierende schmeckt oder berührt, muss er

4 Samatha- und Vipassanā-Meditation.

wirklichkeitsgemäß beobachten und notieren; danach kann er zum Grundobjekt zurückkehren.

Wenn der Geist wandert oder abschweift, darf der *Vipassanā*-Meditierende den Geist nicht einfach zum Grundobjekt zurückbringen. Er muss beim Geist bleiben und ihn achtsam beobachten, indem er den wandernden Geist benennt: ‚wandern, wandern‘, ‚denken, denken‘, ‚fantasieren, fantasieren‘, ‚planen, planen‘ usw. Erst wenn das Denken aufgehört hat, kehrt der Meditierende zum Grundobjekt zurück, indem er das Heben und Senken wie gewöhnlich beobachtet und notiert. Warum bleibt der *Vipassanā*-Meditierende beim Geist und beobachtet ihn, so wie er ist? Weil es das Ziel der Einsichtsmeditation ist, die Daseinsmerkmale aller geistigen und körperlichen Vorgänge zu erkennen. Um die drei Daseinsmerkmale eines wandernden Gedankens zu erkennen, muss ihn der Meditierende in seiner wahren Natur beobachten. Er muss die Gedanken als ‚wandern, wandern‘, ‚denken, denken‘ usw. beobachten und notieren, bis diese Gedanken verschwunden sind. Erst nach ihrem Verschwinden sollte er zum Grundobjekt zurückkehren und wie gewöhnlich weiter beobachten.

Hier wird der Unterschied zwischen *samatha* und *vipassanā* sehr deutlich. Wenn der Geist in der *Samatha*-Meditation abschweift, muss er zum Grundobjekt zurückgebracht werden, d. h. man richtet den Geist auf die Atmung oder auf irgendein anderes Objekt. Der *Samatha*-Meditierende darf die wandernden Gedanken oder den denkenden Geist nicht beobachten. Er braucht keine geistigen oder körperlichen Vorgänge zu erkennen. Sein Ziel ist es, eine tiefe Konzentration des Geistes auf ein einziges Objekt zu erreichen. Das geschieht, indem er den Geist achtsam auf den Berührungspunkt des Atmens beim Ein- und Ausatmen konzentriert.

Der *Vipassanā*-Meditierende dagegen braucht die Unbeständigkeit, die Unzulänglichkeit und die unpersönliche Natur des wandernden oder denkenden Geistes zu verstehen. Er muss die wandernden Gedanken oder den denkenden Geist in seiner wahren Natur als ‚wandern, wandern‘, ‚denken, denken‘ oder ‚fantasieren, fantasieren‘ beobachten und notieren. Wenn ihr diese Gedanken beobachtet, sollte

euer beobachtender Geist noch achtsamer, tatkräftiger und etwas flinker sein, so dass er an Kraft gewinnt und stärker als der denkende oder wandernde Vorgang wird. Wenn der beobachtende Geist stärker, schärfer, und kraftvoller wird, überwindet er den denkenden Geist oder den Gedankenvorgang, der dann in kurzer Zeit endet. Es ist aber nicht das Ziel, den Gedankenvorgang anzuhalten oder ihn verschwinden zu lassen, sondern vielmehr ihn in seiner wahren Natur zu verstehen. Der Meditierende mag jedoch durch die wandernden Gedanken gestört oder verärgert werden. Deshalb muss er den Gedanken noch achtsamer, tatkräftiger und etwas schneller notieren, um den beobachtenden Geist stärker, schärfer und kraftvoller zu machen. Wenn der beobachtende Geist schwach ist, dann wird er vom wandernden Gedanken überwältigt. So wird der beobachtende Geist vom Denkvorgang mitgezogen, der Denkvorgang entwickelt sich dann weiter, und der Meditierende kann sich nicht mehr konzentrieren.

Aus diesem Grund sollte der Meditierende die wandernden Gedanken noch achtsamer, tatkräftiger und flinker notieren, wodurch er den beobachtenden Geist stärker, schärfer und kraftvoller macht. Dann hört der Gedankenvorgang auf, und in jenem Moment bemerkt der Meditierende, dass die Gedanken nicht andauern, sondern entstehen und sofort wieder vergehen. So wird hier das Entstehen und Vergehen der Gedanken vage als unbeständig realisiert, obwohl es noch nicht klar erkannt wird.

Wenn sich die Konzentration vertieft, erkennt der Meditierende, dass diese einzelnen Gedanken entstehen und vergehen einer nach dem anderen. Eine Folge von Gedanken entsteht und vergeht. Wenn die Sammlung nicht tief genug ist, ist der Meditierende nicht in der Lage, dies zu verstehen. Das Ziel ist, die drei Daseinsmerkmale der Gedanken zu verstehen.

Deshalb muss der Meditierende alle Gedanken, die während der Sitz- oder Gehmeditation auftauchen, achtsam, tatkräftig und noch flinker beobachten und notieren. Wenn die Gedanken beobachtet und notiert werden, nehmen sie an Zahl und Stärke ab und die Sammlung vertieft sich weiter. Wenn die Gedanken nicht notiert werden, verstärken sie sich, und manchmal dauern sie eine sehr lange Zeit an. Die Konzentration ist dann schwach.

4 Samatha- und Vipassanā-Meditation.

Es gibt zwei Vorteile, die aus dem Beobachten und Notieren des Gedankenvorganges resultieren. Der eine ist eine bessere Sammlung des Geistes, und der andere ist das Erkennen der drei Daseinsmerkmale. Deshalb darf der Meditierende nie vergessen, wenn der Geist abschweift und wandert, diese Gedanken in ihrer wahren Natur als ‚denken, denken‘, ‚wandern, wandern‘ oder ‚fantasieren, fantasieren‘ zu beobachten und zu notieren. Wenn der Meditierende die Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und unpersönliche Natur dieser Gedanken versteht, ist sein Geist geläutert, und er hat dann keinerlei Geistestrübungen mehr. Er erkennt nun die Gedanken mit ihren drei Daseinsmerkmalen als unbeständig, unbefriedigend und unpersönlich; sie sind weder eine Person noch ein Lebewesen, weder ein Selbst noch eine Seele, sondern nur geistige Vorgänge. Weil er sie in ihrer wahren Natur erkennt, ist sein Geist geläutert. Zu dieser Zeit ist er auch von negativen Geisteszuständen befreit. Wenn der Geist ständig von diesen Trübungen befreit ist, lebt der Meditierende in Frieden. Das ist das Ziel der *Vipassanā*-Meditation.

Wenn der Geist von den negativen Geisteszuständen oder Trübungen befreit ist, dann ist der Körper ebenfalls von Leiden befreit. Auf diese Weise sind beide, Körper und Geist, von allen Arten des Leidens befreit. Das Ziel von *vipassanā* ist Freiheit von Leiden oder die Befreiung von den geistigen Trübungen.

Also, was ich euch hier zu verstehen geben will ist folgendes: wenn der Geist in der *Samatha*-Meditation abschweift, muss der Geist zum Grundobjekt zurückgebracht werden. In der *Vipassanā*-Meditation hingegen muss der Meditierende beim Geist bleiben und ihn beobachten, so wie er ist und ihn dabei als ‚denken‘, ‚wandern‘ usw. notieren.

Wenn der *Samatha*-Meditierende die angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*) oder die volle Sammlung (*appanā samādhi*) erreicht, wenn der Geist also vollständig in das Meditationsobjekt versunken ist, können keine geistigen Trübungen in diesem konzentrierten Geist auftreten. Zu dieser Zeit ist der Geist von den Hemmnissen oder Geistestrübungen befreit. Das wird Läuterung des

4 Samatha- und Vipassanā-Meditation.

Geistes genannt, weil Gier, Hass, Unwissenheit, Dünkel, Eifersucht usw. nicht vorhanden sind. Somit fühlt sich der Meditierende friedvoll und glücklich. Das ist die segensreiche Wirkung der *Samatha*-Meditation. Doch sobald sich der Geist vom Meditationsobjekt löst, wird die Sammlung unterbrochen, und der Geist wandert zu den verschiedensten Objekten. So kommen wieder Trübungen in den Geist. Wenn der Geist mit Gier, Ärger oder Unwissenheit getrübt ist, fühlt sich der Meditierende nicht mehr glücklich oder friedvoll; dann leidet er. Der *Samatha*-Meditierende genießt nur solange geistigen Frieden wie sein Geist auf ein einziges Meditationsobjekt konzentriert und vertieft ist. Solange sein Geist im Objekt vertieft ist, fühlt er sich friedvoll, ruhig, gelassen und heiter.

In der *Vipassanā*-Meditation beobachtet der Meditierende die erscheinenden Geisteszustände oder körperlichen Vorgänge mit einem gewissen Grad an Sammlung. Dann erkennt er die wahre Natur der geistigen und körperlichen Vorgänge, d. h. ihre Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und unpersönliche Natur. In dem Moment, in dem er die drei Daseinsmerkmale durchdringt, ist sein Geist rein. Er erkennt sie nicht aufgrund theoretischen Wissens oder aufgrund des Studiums der Schriften, sondern durch seine eigene persönliche Erfahrung. Diese Erfahrung der drei Daseinsmerkmale ist sehr tiefgehend, und sie verbleibt dauerhaft im Geist, obwohl diese Einsicht der drei Daseinsmerkmale selbst auch unbeständig, unzulänglich und unpersönlich ist. Sie entsteht und vergeht, aber die Kraft der Einsicht verbleibt im Vorgang des Bewusstseins, der sich durch das ganze Leben weiterzieht. Auch wenn der Meditierende das Meditationszentrum verlässt und nach Hause oder zur Arbeit zurück geht, sollte er sich gelegentlich seine meditative Erfahrung der drei Daseinsmerkmale in Erinnerung rufen und sie sich verdeutlichen, als ob er sie in diesem Moment wieder erkennen würde. Dann wird sein Geist wieder rein, und er fühlt sich friedvoll und ruhig.

Die segensreiche Wirkung der *Vipassanā*-Meditation manifestiert sich nicht nur während des Sitzens, sondern auch im Leben als Ganzes und sogar im nächsten Leben. Sie hilft dem Geist, jederzeit geläutert zu sein, weshalb der *Vipassanā*-Meditierende bis zu einem gewissen Grad in Glück und Frieden lebt.

4 Samatha- und Vipassanā-Meditation.

Jedes Mal, wenn der Meditierende eine der Stufen der Erleuchtung erreicht, die erste Stufe (*sotāpattimagga*), die zweite Stufe (*sakadāgāmīmagga*), die dritte Stufe (*anāgāmīmagga*) oder die vierte Stufe der Erleuchtung (*arahattamagga*), wird sein Geist reiner, weil durch das jeweilige Pfadwissen verschiedene geistige Trübungen ausgerottet werden.

Mit den ersten drei Stufen der Erleuchtung kann er einige der geistigen Trübungen, die Leiden verursachen, überwinden und somit zu einem gewissen Grad in Frieden und Glück leben. Doch wenn er fähig ist, alle vier Stufen der Erleuchtung zu verwirklichen, ist sein Geist die ganze Zeit von allen Arten geistiger Trübungen vollständig geläutert und befreit. Dann lebt er vollkommen glücklich und zufrieden. Deshalb sollten wir *Vipassanā*-Meditation oder Einsichtsmeditation praktizieren.

Möget ihr alle das Ziel der *Vipassanā*-Meditation richtig verstehen und euch bemühen, das Ende des Leidens, Befreiung, zu verwirklichen.

5. Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

Wir werden nun fortfahren zu erörtern, warum wir Achtsamkeitsmeditation oder *Vipassanā*-Meditation praktizieren sollten. Vorgestern sprach ich über einige Unterschiede zwischen der *Samatha*- und der *Vipassanā*-Meditation. Heute möchte ich euch erklären, wie die *Samatha*-Meditation für den *Vipassanā*-Meditierenden nützlich und unterstützend sein kann, um Einsicht und Erleuchtung zu verwirklichen.

Wir sollten *Vipassanā*-Meditation praktizieren, um unseren Geist von allen geistigen Trübungen zu befreien und auch, um uns von allem Leiden zu befreien. Die Befreiung ist von zweierlei Art: die eine ist zeitweilige Befreiung, die andere ist endgültige Befreiung. Wenn ein Meditierender *Samatha*-Meditation praktiziert, erreicht er tiefe Konzentration des Geistes. Wenn der Geist vollständig auf das Meditationsobjekt konzentriert ist, ist er von den Hemmungen oder geistigen Trübungen geläutert. Deshalb fühlt sich der Meditierende friedvoll und ruhig. Aber diese Reinheit des Geistes ist nur zeitweilig und nicht endgültig, weil der Geist nur geläutert ist, solange er tief auf das Meditationsobjekt konzentriert ist. Wenn sich der Geist vom Meditationsobjekt löst, ist die Konzentration gebrochen. In diesem Moment können alle Arten von geistigen Trübungen oder Hemmungen in den Geist eindringen, und der Geist wird besudelt. Seine Reinheit wird durch die Trübungen zerstört.

Die geistigen Trübungen sind auf Pāli als *kilesa* bekannt. Der Buddha sagte, dass es zehn Arten von *kilesa* gebe. Die drei Grundübel sind: *lobha* - Gier, *dosa* - Hass und *moha* - Verblendung.

Lobha schließt alle Arten von Begehren, Gier, Verlangen, Wollen, Anhaften oder Ergreifen ein. Alle diese Geisteszustände sind im Pāli-Begriff *lobha* enthalten. Wenn Gier im Geist auftaucht, wird der Geist getrübt. Wenn Wollen, Verlangen oder Begehren im Geist auftauchen, wird er getrübt. Die Reinheit des Geistes wird dann durch die geistigen Trübungen zerstört. Der Buddha sagte, dass die ursprüngliche Natur des Geistes rein und nicht beschmutzt sei. Erst wenn geistige Trübungen wie Begehren oder Verlangen im Geist

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

auftauchen, wird der Geist beschmutzt. So wird die ursprünglich reine Natur des Geistes durch die geistigen Trübungen zerstört.

Dosa bedeutet Ärger, Hass, Übelwollen und Abneigung. Wenn irgendwelche dieser Geisteszustände aufsteigen, wird der Geist getrübt und unheilsam. Der unheilsame Geist in Begleitung seiner unheilsamen Geisteszustände erzeugt in einer Person Leiden und macht sie unglücklich. Dieses Leiden wird durch unheilsame Geisteszustände, *kilesa* oder Trübungen, hervorgerufen. Wenn Ärger im Geist hochkommt, wird der Geist getrübt, und somit leiden wir sehr. Infolge des Ärgers mögen wir etwas Schlechtes sagen, oder wir mögen unheilsame Handlungen ausführen. Diese schlechte Rede oder üble Handlung hat unweigerlich Leiden und Unglücklichsein zur Folge. Das ist das Resultat eines unreinen Geistes, der voll Ärger ist. Deshalb sollte der Geist von dieser Trübung geläutert werden.

Moha heißt Unwissenheit oder Verblendung. Wenn Unwissenheit im Geist auftaucht, wird das Bewusstsein getrübt. Es wird unheilsam und kann unheilsame Rede oder unheilsame Handlungen verursachen, die Leiden zur Folge haben. Wenn Unwissenheit oder Verblendung im Geist auftauchen, unterscheidet man nicht zwischen gut und schlecht, richtig und falsch, gerecht und ungerecht, fair und unfair. Man ist im Übel gefangen. Verblendung oder Unwissenheit zerstören die Reinheit des Geistes und sind geistige Trübungen oder *kilesa*.

Māna ist auch eine der geistigen Trübungen und bedeutet Dünkel, Stolz, Hochmut oder Überheblichkeit.

Ditṭhi, falsche Ansicht, trübt den Geist und führt den Geist auf die falsche Fährte und dadurch zum Leiden. Falsche Ansicht ist auch eine Geistestrübung oder geistige Verunreinigung.

Vicikicchā ist skeptischer Zweifel an den drei Juwelen. Man zweifelt am *Buddha*, am *dhamma* und an der *saṅgha*. Dieser Zweifel trübt den Geist.

Thīna-middha ist geistige Trägheit oder Stumpfheit des Geistes. Wenn sie im Geist auftaucht, wird das Bewusstsein getrübt. Trägheit und Stumpfheit sind die falschen ‚Freunde‘ des Meditierenden. Wenn sich

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

der Meditierende auf diese beiden Freunde einlässt, kann er sich nicht gut konzentrieren, weil sein Geist getrübt ist. Er fühlt sich schläfrig, sein Kopf nickt vornüber, und manchmal schläft er ein.

Uddhacca-kukkucca ist Rastlosigkeit oder Zerstreutheit und Reue oder Besorgnis. Diese beiden Trübungen treten als ein Paar auf. Wenn zerstreute Gedanken, *uddhacca*, vorhanden sind, kann sich der Geist nicht auf das Objekt konzentrieren. Er wandert von einem Objekt zum anderen. Er bleibt nicht auf einem einzelnen Objekt ruhen; das ist das Gegenteil von Konzentration. Die Rastlosigkeit führt den Geist zu unheilsamen Objekten und dadurch entstehen unheilsame Geisteszustände wie *lobha*, *dosa* usw. Somit wird der Geist trübe.

Ahirika, Schamlosigkeit, und *anottappa*, Scheulosigkeit, gehören auch zu den geistigen Trübungen.

Außerdem gibt es noch andere Geisteszustände, die diesen zehn geistigen Zuständen ähnlich sind wie z. B. Eifersucht, Geiz usw. Diese Geisteszustände gehören auch zu den geistigen Trübungen.

Wenn der Geist mit irgendeinem dieser geistigen Faktoren eine Verbindung eingeht, ist seine Reinheit beschmutzt. Ein unheilsamer Geist in Begleitung seiner unheilsamen geistigen Faktoren produziert unheilsame oder üble Rede und Handlungen, die zu allen Arten geistiger und körperlicher Leiden führen. Diese geistigen Trübungen, *kilesa*, sind negative Qualitäten des Geistes. Der unreine Geist führt zu Leiden, und deshalb muss er geläutert werden. Nur ein geläuterter Geist kann von den Trübungen und vom Leiden befreit werden. Die Befreiung, *nibbāna*, kann durch die Läuterung des Geistes erzielt werden. Diese Reinheit des Geistes muss endgültig und nicht zeitweilig sein.

Die *Samatha*-Meditation ermöglicht einer Person, den Geist zeitweilig zu läutern. Solange der Geist tief auf ein einziges Meditationsobjekt konzentriert ist, ist er von den Hemmungen und Trübungen geläutert, und der Meditierende fühlt sich ruhig, gelassen und friedvoll. Wenn die Konzentration unterbrochen wird, können sich irgendwelche geistige Unreinheiten in den Geist einschleichen. Dann wird die Reinheit des Geistes durch die Trübungen besudelt, da die Reinheit

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

des Geistes, die durch die *Samatha*-Meditation erreicht wird, nur zeitweilig ist. Der Buddha lehrte uns zur endgültigen Läuterung des Geistes und damit zur Befreiung von allen Arten des Leidens die *Vipassanā*-Meditation.

Noch einmal im Klartext: der Geist wird getrübt, weil wir nicht achtsam sind und ihn nicht beobachten, wenn wir ein Objekt entweder sehen, hören, riechen, schmecken, berühren oder wenn wir denken.

Wenn wir ein Sehobjekt sehen, sind wir uns dessen nicht bewusst, und wir sind uns nicht gewahr, wie es wirklich ist. Da wir es nicht beobachten, wie es wirklich ist, werden wir ins Objekt verwickelt, und es folgt eine Reaktion, die entweder gut oder schlecht ist. Falls wir das Objekt nicht beobachten können, so wie es wirklich ist, mag unweigerlich unweise Achtsamkeit in Bezug auf das Objekt entstehen und das Objekt als gut oder schlecht beurteilen. Falls das Objekt als schlecht bewertet wird, mögen Ärger oder Abneigung dem Objekt gegenüber aufsteigen, und dieser Ärger zerstört die Reinheit des Geistes. Somit erzeugt der unheilsame Geist in Begleitung der beiden unheilsamen Faktoren Abneigung und Übelwollen Leiden und Unzufriedenheit.

Der Grund für das Leiden ist, dass wir uns auf das Objekt einlassen, anstatt es zu beobachten, wie es wirklich ist. Dann beurteilen wir das Objekt als gut oder schlecht. Falls wir das Objekt als schlecht beurteilen, entsteht ein unangenehmes Gefühl in Bezug auf das Objekt und damit entstehen geistige Trübungen wie Abneigung oder Übelwollen. Diese Abneigung oder dieses Übelwollen beflecken die Reinheit des Geistes, und der Geist wird unrein und unheilsam.

Um den Geist von diesen geistigen Trübungen zu befreien, dürfen wir uns weder auf das Objekt einlassen noch das Objekt beurteilen. Wir dürfen uns nicht in angenehmen oder unangenehmen Gefühlen in Bezug auf das Objekt ergehen. Um diesen Zustand der Neutralität zu erreichen, sollten wir das Objekt achtsam beobachten, wie es wirklich ist. Wenn wir das Objekt sehen, wie es ist, entsteht weder ein Urteil noch eine Reaktion in Bezug auf das Objekt. Deshalb sollten wir diese nicht-reagierende und nicht-beurteilende Achtsamkeit benutzen, wann

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

immer wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren oder denken. So wird die Reinheit des Geistes durch keine der geistigen Unreinheiten zerstört. Geistige Trübungen steigen auf, wenn das Objekt als gut oder schlecht beurteilt wird.

Wir müssen das Objekt mittels intuitiver Achtsamkeit oder intuitiver Einsicht erkennen. Diese intuitive Erkenntnis beurteilt keines der Objekte, sondern erkennt es, wie es wirklich ist. Somit wird keine der Trübungen entstehen, und die Reinheit des Geistes wird durch keine der Unreinheiten entstellt.

Wir können die Reinheit des Geistes aufrechterhalten, indem wir die Objekte beobachten, wie sie wirklich sind. Der Buddha sagte, dass wir auf die folgenden Dinge achtsam sein sollen: auf jedes körperliche Phänomen, auf jede Empfindung oder jedes Gefühl - angenehm, unangenehm oder weder-angenehm-noch-unangenehm, auf den Geist und auf jedes *dhamma* oder geistige Objekt. Diese vier Arten der Achtsamkeit, *satipaṭṭhāna*, lehrte uns Buddha; hier sind sie im Einzelnen:

kāyānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf den Körper

vedanānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf das Gefühl oder die Empfindung

cittānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf den Geist

dhammānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf Geistobjekte

Obwohl der allwissende Buddha diese vier Grundlagen lehrte, brauchen wir während der Meditation nicht unter ihnen auszuwählen, denn der Geist erkennt, welches dieser Objekte deutlicher ist als andere. Unsere Aufgabe besteht im achtsamen Gewahrsein dieser dominanten Daseinsvorgänge, d. h. entweder die Geisteszustände oder die körperliche Vorgänge zu beobachten, wie sie wirklich sind. Wenn

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

wir jeden Geisteszustand oder körperlichen Vorgang achtsam beobachten können, werden wir diese Phänomene nicht kritisch beurteilen, sondern nur beobachten, egal ob es sich um ein körperliches Objekt, eine Empfindung, den Geist oder geistige Objekte handelt. Somit können keine geistigen Trübungen auftauchen, und der Geist wird nicht befleckt, sondern ist geläutert.

Der Buddha hielt die Lehrrede „Die Grundlagen der Achtsamkeit“, das *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, damit wir uns in der Achtsamkeit aller entstehenden Vorgänge im Körper und Geist üben können. Wenn wir uns in Übereinstimmung mit dem *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* in achtsamem Gewahrsein üben, können wir auf jeden Geisteszustand oder jeden körperlichen Vorgang achtsam sein und ihn sehen, wie er wirklich ist. Später wenn die Sammlung tiefer geworden ist, können wir jedes sichtbare Objekt, jedes Geräusch, jeden Geruch, jeden Geschmack und jede Berührung in ihrer wahren Natur erkennen. Wenn wir fähig sind, alle diese Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, werden wir überhaupt keine geistigen Trübungen mehr haben. Die Reinheit des Geistes wird nicht mehr von irgendwelchen geistigen Unreinheiten zerstört, und so fühlen wir uns friedvoll, ruhig und heiter.

Wegen der falschen Ansicht, die eine der geistigen Trübungen ist, neigen wir dazu, Objekte als gut oder schlecht zu beurteilen. Die falsche Ansicht erwächst aus der Unwissenheit über die wahre Natur der Geisteszustände und körperlichen Vorgänge. Dadurch entsteht die falsche Ansicht in Bezug auf ein Selbst, eine Seele, mir oder mein, eine Person oder ein Lebewesen. Wenn die falsche Ansicht in Bezug auf eine Person oder Persönlichkeit entsteht, hat diese Person das Verlangen, König oder Königin, eine reiche Person oder ein Millionär usw. zu sein. Dieses Verlangen ‚zu sein‘ und ‚zu haben‘ ist abhängig von der Idee einer Person oder eines Lebewesens. Wenn dieses Verlangen entsteht, wird der Geist befleckt und kann nicht von den Geistesstrübungen befreit werden. Wenn wir eine falsche Ansicht oder ein falsches Konzept in Bezug auf eine Person, ein Lebewesen, ein Selbst oder eine Seele haben, entsteht Ärger aufgrund der Vorstellung einer Person oder eines Lebewesens. Die Person ärgert sich über etwas oder über eine Person oder ein Lebewesen.

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

Falsche Ansicht in Bezug auf die Existenz einer Persönlichkeit oder eines individuellen Selbst wird auf Pāli *sakkāya-diṭṭhi* oder *attā-diṭṭhi* genannt. Sie ist die Ursache aller geistigen Trübungen. Deshalb sagte der Buddha:

„*Sakkāyaditṭhi hi pahānāya sato bhikkhu paribbaje.*“

Sakkāya-diṭṭhi ist die falsche Ansicht in Bezug auf die Existenz einer Person oder eines Selbst. *Pahānāya* bedeutet überwinden oder aufgeben. *Sato* bedeutet, achtsam zu sein. *Bhikkhu* bedeutet Mönch. *Paribbaje* bedeutet, sich anzustrengen. Somit bedeutet dieser Satz: „Entwickle Achtsamkeit, um die falsche Ansicht in Bezug auf die Existenz einer Person, eines Lebewesens oder einer Seele zu überwinden.“

Warum ist es nötig, diese falsche Ansicht zu überwinden oder aufzugeben? Weil sie die Ursache aller Geistesstörungen ist, die die Reinheit des Geistes zerstören. Falls ihr an irgendeinem Geisteszustand wie zum Beispiel Glückliches Gefallen findet und ihr euch dessen nicht gewahr seid, dann beobachtet ihr ihn nicht, wie er wirklich ist, und somit fühlt und denkt ihr auch: „Ich bin glücklich.“

Es ist aber nicht das Ich, das glücklich ist. Doch dieser ursächlich entstandene Geisteszustand des Glücklichen wird als Ich oder mein, als Person oder Lebewesen angesehen. Warum? Weil es nicht beobachtet wird, wie es wirklich ist. Wenn wir uns dieses Glücklichen gewahr sind und es der Wirklichkeit gemäß als ‚glücklich, glücklich, glücklich‘ beobachten, wird sich der Geist allmählich auf dieses Glückliche konzentrieren. In diesem Zustand tiefer Sammlung werden wir erkennen, dass dieses Glückliche nichts anderes ein Geisteszustand ist.

Später werden wir erkennen, dass dieses Glückliche entsteht und vergeht. Doch weil wir diesen Geisteszustand nicht beobachten, wie er wirklich ist, denken wir, dass dieser Zustand von einem dauerhaften Lebewesen, einem glücklichen Mensch oder einem glücklichen Ich erfahren wird. Dieser Zustand des Geistes wird als eine Person, ein Lebewesen, ein Selbst oder eine Seele angesehen. Folglich entsteht

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

ein Verlangen nach mehr Glücklichkeit, weil die falsche Ansicht in Bezug auf eine Person das Glücklichkeit mit der Person oder dem Lebewesen identifiziert. Dieses Verlangen ist eine geistige Trübung. Sie besudelt die Reinheit des Geistes, und der Geist wird unheilsam. Er wird aufgeregt und produziert vielerlei Leiden. Wenn wir dieses Glücklichkeit beobachten, wie es wirklich ist, werden wir erkennen, dass es weder eine Person noch ein Lebewesen ist, sondern nur ein geistiger Vorgang. So werden keine Trübungen auftauchen.

Deshalb lehrte uns der Buddha, auf jeden Geisteszustand oder körperlichen Vorgang achtsam zu sein, gerade so wie er ist. Wenn die Achtsamkeit konstant und stetig, scharf und kraftvoll ist, kann der Geist jeden aufsteigenden Geisteszustand oder körperlichen Vorgang von einem Moment zum nächsten achtsam wahrnehmen. Das Objekt wird weder beurteilt noch reagieren wir darauf, weil das Objekt - der Geisteszustand oder der körperliche Vorgang – der Wirklichkeit gemäß und in seiner wahren Natur erkannt wird. Das ist der Weg, den Geist für immer zu läutern.

Die Einsicht, die durch die Beobachtung dieser Geisteszustände und körperlichen Vorgänge entsteht, schreitet eine Stufe nach der andern voran, und schließlich kann sie sich in Erleuchtung oder Pfadwissen wandeln. Diese Erkenntnis löscht einige der geistigen Trübungen zusammen mit ihren latenten Neigungen, *anusaya*, aus. Wegen dieser Neigungen des Geistes steigen Trübungen auf, wenn der Geist ein Objekt als gut oder schlecht beurteilt. Aber wenn *magga ñāṇa*, das Pfadwissen, das durch die *Vipassanā*-Meditation verwirklicht wird, einige der geistigen Trübungen zusammen mit ihren latenten Neigungen auslöscht, wird der Geist in hohem Masse geläutert.

Es gibt vier Stufen der Erleuchtung, die jeweils bestimmte geistige Trübungen zusammen mit ihren latenten Neigungen auslöschen. Die erste Stufe ist als *sotāpattimagga* bekannt. Die zweite Stufe ist *sakadāgāmimagga*. Die dritte Stufe ist *anāgāmimagga*. Die vierte Stufe ist *arahattamagga*. Wenn wir die vierte Stufe der Erleuchtung verwirklichen, dann sind damit alle geistigen Trübungen mit ihren zugrunde liegenden Neigungen ausgelöscht. Somit ist der Geist vollkommen geläutert. Das ist die vollendete und perfekte Reinheit

5 Warum praktizieren wir Vipassanā-Meditation?

des Geistes, die Befreiung von allen Geistestrübungen. Sie wird *cetovimutti* genannt, die Befreiung des Geistes. Dann erfahren wir überhaupt kein geistiges Leiden mehr, aber da wir körperliche Daseinsvorgänge haben, ist es möglich, dass noch körperliche Schmerzen erscheinen. Der *arahat*, der die vierte Stufe der Erleuchtung verwirklicht hat, erkennt körperliches Leiden, wie es wirklich ist, aber empfindet es nicht als unangenehm oder betrüblich. Auf diese Weise verhilft der befreite Geist dem Meditierenden zu Frieden und Glück. Deshalb sollten wir diese Achtsamkeitsmeditation praktizieren. Das Ziel ist, unseren Geist von allen geistigen Trübungen und allen Arten des Leidens zu befreien.

Möget ihr alle die Methode der *Vipassanā*-Meditation richtig verstehen und euch ernsthaft bemühen, das Ende des Leidens, die Befreiung von allen Arten des Leidens, zu verwirklichen.

6. Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

In den vergangenen beiden Tagen haben wir über die Befreiung des Geistes von den Trübungen gesprochen. Das heutige Thema ist, warum wir Einsichtsmeditation oder *Vipassanā*-Meditation praktizieren sollten.

Die sogenannte Person oder das Lebewesen besteht sowohl aus Geist als auch aus Materie, *nāma* und *rūpa*. *Nāma* und *rūpa* wurden vom Buddha in fünf Daseinsgruppen unterteilt.

Vier Daseinsgruppen sind *nāma*, Geist oder geistige Phänomene:

<i>vedanā-kkhandha</i>	Gefühlsgruppe
<i>saññā-kkhandha</i>	Wahrnehmungsgruppe
<i>saṅkhāra-kkhandha</i>	Gruppe der Geistesformationen
<i>viññāṇa-kkhandha</i>	Bewusstseinsgruppe

Die fünfte Daseinsgruppe ist *rūpa*, körperliche Erscheinung oder Materie:

<i>rūpa-kkhandha</i>	Körperlichkeitsgruppe
----------------------	-----------------------

So gibt es also fünf Daseinsgruppen. Eine besteht aus körperlichen Phänomenen, und die anderen vier bestehen aus geistigen Phänomenen.

Manchmal fasste der allwissende Buddha diese eben genannten fünf Daseinsgruppen in zwei Gruppen zusammen: *nāma* und *rūpa*, geistige und körperliche Phänomene. Folglich müssen *nāma* und *rūpa* vom Meditierenden gründlich verstanden werden, um den Geist von allen Trübungen befreien zu können.

Nāma oder den Geist zu verstehen, ist viel wichtiger als *rūpa*, die körperlichen Phänomene, weil aufgrund von *nāma*, geistigen Phänomenen, die Welt erzeugt wird. Die Welt bedeutet hier alle lebenden Wesen in dieser Welt.

Der Buddha sagte:

*Manopubbaṅgamā dhammā manosatta manomayā
Manasā ce paduṭṭhena bhāsati vā karoti vā
Tato naṃ dukkhamanveti cakkam va vahato padaṃ.*

*Vom Geist gemacht die Dinge sind,
Vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.
Wenn man verderbten Geistes spricht,
Verderbten Geistes Werke wirkt,
Dann folgt einem das dadurch verursachte Leiden nach,
Gleichwie das Rad des Zugtiers Huf.*

Die Ursache für unheilsames Handeln und Reden ist ein unheilvoller Geist, bzw. unheilvolle Geisteszustände. Diese werden auf Pāli *akusala* genannt. Die ursprüngliche Ursache unheilvoller Handlungen und Rede ist ein unheilvoller Geist, der dann unweigerlich Leiden produziert.

Die ursprüngliche Ursache aller guten, heilsamen Handlungen und guter, heilsamer Rede ist ein heilsamer Geist. Heilsame Geisteszustände werden *kusala* genannt. Ein heilsamer Geist erzeugt heilsame Rede und Handlungen, die wiederum Glück und Frieden produzieren.

Deshalb ist der Geist das wichtigste Ding überhaupt, er ist viel wichtiger als der Körper. Darum sagte der Buddha *vimutta-citto*. Er sagte nicht *vimutta-kāyo*. *Vimutta-citto* bedeutet ‚befreiter Geist‘. Wenn wir *vimutta-kāyo* sagen, bedeutet das ‚befreiter Körper‘. Der Buddha sagte niemals *vimutta-kāyo*, befreiter Körper, er sagte immer *vimutta-citto*, befreiter Geist. Warum? Weil auch der Körper vom Leiden befreit wird, wenn der Geist von Trübungen und Leiden befreit ist.

Wie ihr wisst, hatte der Ehrw. Moggallāna durch die Erleuchtung und mit der Verwirklichung der Arahatschaft einen vollständig von Geistestrübungen befreiten Geist. Doch eines Tages, kurz vor seinem Hinscheiden, wurde er durch altes Kamma bedingt von Räufern

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

zusammengeschlagen und getötet. Die Räuber dachten, dass der Ehrwürdige tot sei, doch er war noch nicht verstorben, da er in *phalasarāpatti* eintrat. *Phalasarāpatti* schützt das Leben gegen jegliche Art von Töten. Er wurde von den Räufern zwar ‚kurz und klein‘ geschlagen, aber er fühlte keine körperliche Qual, weil sein Geist frei von Trübungen sowie frei von Anhaftung an seinen Körper war. Er sah die unangenehmen körperlichen Empfindungen entstehen und vergehen und erkannte, dass es schlicht und einfach ein natürlicher Vorgang von Empfindungen war.

Obwohl sein Körper durch die grausamen Schläge misshandelt und verletzt wurde, fühlte er weder schmerzhaft empfindungen noch litt er, weil sein Geist von allen Trübungen befreit war. Er sah seinen Körper nicht als sein Selbst an und war in der Lage, ihn als sich ständig verändernde geistige und körperliche Phänomene anzusehen. Wenn sein Geist von den Befleckungen nicht befreit gewesen wäre, hätte er stark gelitten. Er sah die geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge nicht als eine Person, ein Selbst, ein Lebewesen oder ein Mensch an. Was er wirklich sah, waren die sich stets verändernden geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge. Da er nicht an seinem Körper anhaftete, war er vom körperlichen Leiden befreit.

Aus diesem Grunde sagte der Buddha, dass der Geist von den Befleckungen befreit werden solle. Wenn der Geist befreit ist, habt ihr weder geistiges noch körperliches Leiden. Deshalb lehrte der Buddha uns mittels der *Vipassanā*-Meditation, den Geist zu entwickeln und die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Wir müssen also *Vipassanā*-Meditation praktizieren, um den Geist von den Trübungen befreien zu können.

Wie können wir nun den Geist von den Trübungen und vom Leiden befreien? Eines Tages ging der Ehrw. Sāriputta zum allwissenden Buddha und fragte ihn: „Ehrwürdiger, ein ‚großer Mensch‘, ein ‚großer Mensch‘, so sagen die Leute. Inwiefern ist man ein ‚großer Mensch‘?“ Der Buddha antwortete: „Mit einem befreiten Geist, so sage ich, ist man ein ‚großer Mensch‘. Mit unbefreitem Geist, so sage ich, ist man kein ‚großer Mensch‘.“ Ein ‚großer Mensch‘ ist *mahāpurisa* auf Pāli. *Mahā* bedeutet groß oder edel; *purisa* bedeutet

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

Mensch. *Mahāpurisa* bedeutet somit ein großer Mensch. In den Schriften wird dieser Ausdruck manchmal für den zukünftigen Buddha benützt. In einigen Fällen bezieht er sich auf ‚edle Menschen‘, und in dieser Lehrrede bezieht er sich auf einen *arahat*.

Hier sagte der Buddha: „Sāriputta, wenn der Geist eines Menschen von den Trübungen befreit ist, ist er ein ‚großer Mensch‘. Wenn der Geist eines Menschen nicht von den Trübungen befreit ist, ist er kein ‚großer Mensch‘.“

Also ‚mit einem befreitem Geist‘ heißt *vimutta-citto* auf Pāli. *Vimutta* bedeutet befreit, *citto* bedeutet Geist. Dann fuhr der Buddha mit seiner Erklärung fort, wie der Geist befreit werden kann:

„Idha Sāriputta bhikkhu kāye kāyanupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam.“

Sāriputta, da verweilt ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, [bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geist in Betrachtung des Geistes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte,] eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Kummer hinsichtlich der Welt.

Wenn er sich in der Betrachtung des Körpers, des Gefühls, des Geistes und der Geistobjekte übt, wird sich der Geist von allem lösen und somit von allen Arten von *āsava* befreit werden. Hier bezieht sich *āsava* auf alle Arten von geistigen Trübungen. Dann ist sein Geist von den *āsava* befreit, und mit einem befreitem Geist ist er ein ‚großer Mensch‘. Wenn sich ein Mensch nicht in der Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte übt, ist er kein ‚großer Mensch‘, weil sein Geist nicht von den Trübungen befreit ist.

Hier sagte der Buddha: „Um seinen Geist zu befreien, sollte man die Betrachtung des Körpers als Körper, des Gefühls als Gefühl, des Geistes als Geist und der Geistobjekte als Geistobjekte üben.“ Hier lehrte der Buddha *satipaṭṭhāna*, die vier Grundlagen der Achtsamkeit:

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

kāyānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf den Körper

vedanānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf das Gefühl oder die Empfindung

cittānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf den Geist

dhammānupassanā satipaṭṭhāna
Achtsamkeit auf Geistobjekte

Der Buddha sagte: „Wenn man diese Achtsamkeit praktiziert, wird sich der Geist von allem lösen und somit von den Geistesstrübungen befreit werden.“ Deshalb ist die *Vipassanā*-Meditation, die ihr jetzt am Praktizieren seid, der Weg, ein ‚großer Mensch‘ zu werden, befreit von den Geistesstrübungen.

Hier bezieht sich ein ‚großer Mensch‘ auf einen *arahat*. Wir sollten hier beachten, dass der Buddha nicht *vimutta-kāyo*, befreiter Körper, sagte, sondern *vimutta-citto*, befreiter Geist. Deshalb ist es das Wichtigste, sich jedes entstehenden Geisteszustandes bewusst zu sein, und zwar in jedem Augenblick.

Der Buddha lehrte uns in der Lehrrede des *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* die Achtsamkeit auf den Geist in größerem Detail:

“Sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittaṃ ’ti pajānāti.
Vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittaṃ ’ti pajānāti.”

„Wenn der Geist lustbehaftet ist, solltet ihr wissen, dass er lustbehaftet ist. Wenn der Geist lustfrei ist, solltet ihr wissen, dass er lustfrei ist.“

Sollte es vorkommen, dass in eurem Geist Lust entsteht, so solltet ihr das in jenem Moment beobachten und notieren, z. B. als ‚Lust, Lust‘, ‚gierig, gierig‘, ‚verlangen, verlangen‘ und so weiter. Hier benutzte der Buddha das Wort *rāga*. *Rāga* deckt alle Arten von Lust, Liebe,

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

Gier, Wollen, Verlangen, Anhaftung und Ergreifen ab. Wenn in eurem Geist Begehren entsteht, solltet ihr dieses Begehren beobachten und es als ‚begehren, begehren‘ notieren. Falls Gier aufsteigt, solltet ihr sie beobachten und als ‚Gier, Gier‘ notieren. Wenn Anhaftung vorhanden ist, solltet ihr sie beobachten und als ‚Anhaftung, Anhaftung‘ notieren.

In den buddhistischen Schriften werden diese Geisteszustände zusammen mit dem Geist manchmal *citta* genannt. Das Geistige ist das Wichtigste in der Welt, dessen man sich gewahr sein sollte. Warum? Weil es der Geist ist, der von allen Arten der Geistestrübungen und des Leidens befreit werden muss.

Dann heißt es weiter:

“*Sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittaṃ ’ti pajānāti.*”

Wenn in eurem Geist Ärger aufkommt, solltet ihr ihn als ‚Ärger, Ärger, Ärger‘ notieren und beobachten, wie er ist. Hier deckt das Wort *dosa* alle Arten von Ärger, Hass, Abneigung oder Übelwollen ab. Wenn ihr Hass empfindet, beobachtet und notiert ‚Hass, Hass, Hass‘. Wenn ihr Abneigung empfindet, beobachtet und notiert ‚Abneigung, Abneigung‘. Wenn ihr Übelwollen empfindet, beobachtet und notiert ‚Übelwollen, Übelwollen‘.

Alle diese Geisteszustände sind im Wort *citta* eingeschlossen. Deshalb ist *cittānupassanā satipaṭṭhāna* die allerwichtigste Art der Achtsamkeit innerhalb der vier Grundlagen der Achtsamkeit. Es gibt jedoch einige Meditierende, die die Wichtigkeit der Achtsamkeit auf den Geist oder das Bewusstsein nicht verstehen, und folglich versuchen sie gar nicht erst zu beobachten, wenn irgendein Geisteszustand entsteht. Falls ein Meditierender dagegen fähig ist, sich jedes aufsteigenden Geisteszustandes im Moment des Entstehens bewusst zu sein oder ihn achtsam wahrzunehmen, dann kann er sicher sein, dass sein Geist von den Geistestrübungen, *kilesa*, befreit wird, während er diese Geisteszustände beobachtet.

Wenn er das Entstehen und Vergehen dieses Geisteszustandes – sagen wir, es sei Ärger - erkennt, dann sieht er den Ärger nicht als sein

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

Selbst an; er identifiziert den Ärger nicht mit dem Selbst, einer Person, einem Lebewesen oder einer Seele. Weil er den Ärger als einen bloßen Geisteszustand erkennt, versteht er die unbeständige und unpersönliche Natur des Ärgers. Er realisiert *anattā*, die Nicht-Selbst-Natur des Ärgers. Somit wird er nicht am Ärger anhaften, oder er wird nicht am Geist anhaften, weil er ihn als unbeständig oder als entstehenden und vergehenden Vorgang sieht.

Weiter lehrte uns der Buddha:

“Saṅkhittam vā cittaṃ Saṅkhittam cittaṃ ’ti pajānāti.”

Das gehört auch zum Kapitel *cittānāupassanā satipaṭṭhāna*, Achtsamkeit auf den Geist. *Saṅkhittam cittaṃ* ist geistige Trägheit und Stumpfheit, Widerwillen gegenüber der Praxis sowie Faulheit. Wenn ihr Faulheit in eurem Geist bemerkt, beobachtet sie als ‚faul, faul‘. Wenn euer Geist deprimiert ist, beobachtet und notiert es als ‚deprimiert, deprimiert‘, und wenn euer Geist widerwillig ist, notiert ‚widerwillig, widerwillig‘.

Welche Geisteszustände auch immer entstehen, sie müssen beobachtet werden, wie sie sind. Das ist *cittānāupassanā* – damit kann der Geist vom Leiden und den Trübungen befreit werden.

Dann sagte der Buddha weiter:

“Vikkhittam vā cittaṃ vikkhittam cittaṃ ’ti pajānāti.”

Hier bedeutet *vikkhittam* zerstreute Gedanken. Dieses Wort deckt alle Arten des Denkens, Abschweifens, Planens, Fantasierens, Sehens von geistigen Bildern usw. ab. Deshalb beobachtet und notiert den abschweifenden Geist als ‚abschweifen, abschweifen‘. Wenn euer Geist denkt, notiert ‚denken, denken‘. Wenn euer Geist plant, notiert ‚planen, planen‘ usw.

Das Beobachten, Notieren oder achtsame Gewahrsein der wandernden Gedanken, des denkenden Geistes oder der Fantasien ist der

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

wichtigste Faktor, um Fortschritte in der *Vipassanā*-Meditation zu erzielen. Falls ihr solche Gedanken habt, solltet ihr nicht versäumen, sie zu beobachten und zu notieren. Auf diese Weise werden die Gedanken allmählich weniger. Wenn sich die Gedanken vermindern, verbessert sich die Konzentration. Wenn Gedanken nicht notiert werden, wird die Konzentration schwächer. Manchmal seid ihr euch der wandernden Gedanken gar nicht bewusst. Ihr denkt, dass ihr ‚heben, senken‘ oder ein anderes geistiges oder körperliches Objekt beobachtet, aber in Tat und Wahrheit ist euer Geist heimlich am Wandern oder Planen, bei zukünftigen Erwartungen oder Gedanken über die Vergangenheit usw. Aber ihr seid euch dessen nicht gewahr, weil ihr denkt, dass der Geist mit dem körperlichen Objekt des Hebens und Senkens der Bauchdecke oder des Hebens und Senkens des Fußes beschäftigt ist. Warum? Weil ihr nicht merkt, dass gerade ein Gedanke entsteht.

Wenn ihr einen beliebigen Gedanken in der Sitz- oder Gehmeditation beobachtet, werdet ihr die wahre Natur des Gedankens erkennen, wenn eure Konzentration gut genug ist. Der Gedanke ist ein geistiger Zustand, der unbeständig ist; er entsteht und vergeht dann wieder. Aber manchmal denkt ihr, dass ein Gedanke für eine sehr lange Zeit weitergeht. In Wirklichkeit ist das nicht nur ein Gedanke, sondern es ist eine Abfolge von Gedankenvorgängen, die einer nach dem anderen entstehen und vergehen. Es ist ein Gedankenvorgang, nicht nur ein Gedankenmoment. Ein Gedanke dauert nicht einmal eine millionstel Sekunde, er entsteht und vergeht sofort wieder. Nachdem der vorherige Gedanke vergangen ist, steigt der nächste Gedanke auf und vergeht unmittelbar wieder.

Doch am Anfang sind wir noch nicht fähig, den Gedankenvorgang zu erkennen. Wir nehmen an, dass es nur ein Gedanke ist, der andauert und weitergeht. Deswegen identifizieren wir diesen Gedanken mit ‚mir‘ oder ‚mein‘, einer Person oder einem Lebewesen. Wir denken, es sei das ‚ich, das denkt,‘ oder meinen ‚ich denke über etwas nach‘. So entsteht die falsche Ansicht in Bezug auf eine Person oder ein Selbst.

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

Auf diese Weise wird der Gedanke mit der Person, dem Lebewesen oder dem Selbst identifiziert. Diese falsche Ansicht in Bezug auf eine Person oder ein Lebewesen verursacht die verschiedensten Geistesübungen wie Gier, Begehren, Hass, Ärger usw. Somit ist euer Geist nicht von den Geistesübungen befreit, weil ihr den Gedanken nicht beobachtet habt. Wenn ihr ihn aber beobachtet, werdet ihr den Gedanken als einen natürlichen Vorgang erkennen, der einer nach dem andern entsteht und vergeht. Ihr werdet euch nicht mehr mit diesem Vorgang des Denkens als einer Person oder einem Lebewesens identifizieren, weil ihr dies richtigerweise als einen geistigen Vorgang versteht, der einer nach dem andern entsteht und wieder vergeht. Dann habt ihr keine Trübungen mehr in eurem Geist, weil ihr den Gedanken durchschaut und ihn klar erkennt, so wie er wirklich ist.

Wenn die Konzentration tief genug ist, ist es sehr interessant, den Gedankenvorgang beim Aufsteigen zu beobachten. Wir sehen den Gedankenvorgang als einen Gedanken nach dem anderen, der entsteht und wieder vergeht. Wir erkennen die Unbeständigkeit des Gedankens und eine bedrückende Leidhaftigkeit, hervorgerufen durch das ständige Entstehen und Vergehen. Dann haben wir keinerlei geistigen Trübungen mehr in unserem Geist; der Geist ist von den Befleckungen befreit.

Wenn die Einsicht in die unpersönliche Natur der Gedanken heranreift, dann erkennen oder erfahren wir eine Stufe der Einsicht nach der anderen, bis wir die letzte Stufe der Einsicht erreicht haben. Darauf geht die Erkenntnis in Erleuchtung über, *magga –ñāṇa* oder Pfadwissen. Dieses Pfadwissen, *magga –ñāṇa*, merzt einige der Geistesübungen aus, und somit ist der Geist von einigen seiner Trübungen befreit. Auf diese Weise entwurzelt eine Stufe der Erleuchtung nach der anderen die Geistesübungen. schließlich werden mit der letzten Stufe der Erleuchtung (*arahattamagga*) alle restlichen Trübungen vollständig entwurzelt, und der Geist ist vollkommen befreit.

Deshalb sagte der Buddha, wenn ein Mensch diese Achtsamkeitsmeditation praktiziert, beim Körper in Betrachtung des

6 Die Wichtigkeit der Achtsamkeit

Körpers, bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, beim Geist in Betrachtung des Geistes, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, dann löse sich der Geist von allem, und er werde von allen geistigen Trübungen befreit. Dann sei er ein ‚großer Mensch‘ mit einem befreitem Geist.

Deshalb möchte ich, dass ihr nicht vergesst, jeden eurer Geisteszustände zu beobachten, egal ob gut oder schlecht, klein oder groß. Beobachtet alle geistigen Objekte, die beim Sitzen oder Gehen aufsteigen, tatkräftig, achtsam und genau. Dann seid ihr fähig, euren Geist von den Trübungen zu befreien. Dann könnt ihr ‚große Menschen‘ mit einem befreitem Geist werden.

Möget ihr alle fähig sein, euren Geist von allen Trübungen zu befreien und ein ‚großer Mensch‘ zu sein.

7. Die fünf geistigen Fähigkeiten (*pañc'indriya*)

7.1 Welches sind die fünf geistigen Fähigkeiten?

Die erste ist *saddhā*, das **Vertrauen** in das dreifache Juwel - *Buddha*, *dhamma* und *saṅgha* – und besonders wichtig ist das Vertrauen in die Methode der Meditation, die ihr jetzt praktiziert. *Saddhā* muss tief und stark genug sein, damit sich der Meditierende unermüdlich bemüht, die Phänomene zu notieren und zu beobachten, so dass er das Objekt – entweder geistige Zustände oder körperliche Vorgänge - achtsam betrachten kann. Falls die Objekte ungenau und oberflächlich notiert werden, schweift der Geist oft ab, wandert und denkt über etwas ganz anderes nach, und der Meditierende kann sich nicht gut auf das Objekt konzentrieren.

Ein Meditierender benötigt Achtsamkeit, um jedes Objekt beobachten zu können. Um achtsam zu sein oder genau zu beobachten, braucht er ein ausreichendes Maß an Bemühung. Diese **Bemühung** oder **Energie** wird auf Pāli *virīya* genannt, und sie ist auch eine der fünf geistigen Fähigkeiten. Wenn diese geistige Bemühung oder Energie ausreichend entwickelt ist, wird der Meditierende fähig sein, was auch immer erscheint, ob geistige Zustände oder körperliche Vorgänge, achtsam zu beobachten. Er kann sich all dessen gewahr sein, was in seinem Körper und Geist entsteht, genau so wie es ist.

Durch das ununterbrochene und achtsame Gewahrsein jedes geistigen Zustandes oder körperlichen Vorganges während des ganzen Tages wird die Achtsamkeit allmählich kontinuierlicher, stetiger und kann ununterbrochen aufrecht erhalten werden. Diese **Achtsamkeit**, *sati*, ist auch eine der fünf geistigen Fähigkeiten. Diese Fähigkeit ist sehr wichtig, weil sie die Grundlage des richtigen Verständnisses aller Phänomene ist. Wenn die Achtsamkeit kontinuierlich und konstant ist, wird sie kraftvoll und führt zu tiefer Sammlung.

Sammlung des Geistes, *samādhi*, ist eine weitere der fünf geistigen Fähigkeiten. Es gibt drei Arten der Sammlung:

upacāra samādhi = angrenzende Sammlung

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

appanā samādhi = volle Sammlung oder *jhāna*
khaṇika samādhi = momentane Sammlung

Mit Hilfe der *Samatha*-Meditation erreicht der Meditierende entweder *upacāra samādhi* oder *appanā samādhi* oder auch beide. Der *Vipassanā*-Meditierende kann keine dieser beiden Arten der Sammlung erreichen, er erreicht statt dessen *khaṇika samādhi*, die momentane Sammlung, da er nicht nur ein einziges Meditationsobjekt, sondern eine Vielfalt von geistigen Zuständen oder körperlichen Vorgängen als Objekt nimmt. Dabei ruht der Geist auf dem Objekt und verbleibt mit ihm für einen Augenblick. Wenn das Objekt verschwindet, nimmt der Geist das nächste Objekt und verbleibt mit ihm für einen Augenblick und so weiter. Der beobachtende Geist ist jeweils für einen Moment auf ein einzelnes Objekt konzentriert. Darum wird diese Art von Sammlung *khaṇika samādhi* oder momentane Sammlung genannt. Wenn diese momentane Sammlung kontinuierlich und konstant wird, verfügt sie über eine sehr große Kraft, die die Hemmungen und Geistestrübungen überwinden kann. Der Subkommentar zur *Visuddhimagga* legt dar, dass wenn *khaṇika samādhi* konstant und kontinuierlich werde, sie eine Stärke erreiche, die der *upacāra samādhi*, der angrenzenden Sammlung, gleichkomme. Und somit kann sie die Hemmungen und Geistestrübungen überwinden. Um diese momentane Sammlung zu erreichen, brauchen wir kontinuierliche Achtsamkeit und müssen alles, was auch immer in unserem Körper oder Geist erscheint, beobachten, wie es wirklich ist.

Wenn der Geist auf jeden geistigen Zustand oder körperlichen Vorgang gut konzentriert ist, entsteht intuitive Einsicht in die wahre Natur der Dinge. Diese Erkenntnis wird *vipassanā ñāṇa* oder Einsicht genannt. Diese Einsicht ist hier noch *lokiya paññā*.

Paññā, Wissen oder Weisheit, ist eine weitere der fünf geistigen Fähigkeiten. Es gibt deren zwei Arten. Eine ist die Einsicht, die die Unbeständigkeit, die Unzulänglichkeit und die unpersönliche Natur der geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge versteht; diese Art wird *vipassanā ñāṇa* genannt. Wenn wir alle Stufen der Einsicht erreicht und abgeschlossen haben, indem die geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge noch genauer und präziser verstanden wurden, dann erreichen wir eine der Stufen der Erleuchtung, *magga ñāṇa*,

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

Pfadwissen, und *phala ñāṇa*, Fruchtwissen. Die Erleuchtung, auch *paññā* genannt, ist *lokuttara paññā*, überweltliches Wissen. *Lokiya paññā* ist weltliches Wissen, und *lokuttara paññā* ist überweltliches Wissen. *Lokiya paññā* ist die Einsicht, die die allgemeinen und spezifischen Merkmale der Phänomene versteht. Jeder Geisteszustand und körperliche Vorgang besitzt seine eigenen spezifischen Merkmale sowie auch die drei allgemeinen Daseinsmerkmale. *Lokiya paññā* versteht sowohl die spezifischen als auch die allgemeinen Merkmale der geistigen und körperlichen Phänomene. *Lokuttara paññā* aber, überweltliches Wissen als eine Stufe der Erleuchtung, erkennt und durchdringt außerdem die Vier Edlen Wahrheiten: die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit von der Ursache des Leidens, die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens und die Wahrheit vom Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Weltliches und überweltliches Wissen oder Einsicht und Erleuchtung setzen die fünf geistigen Fähigkeiten voraus. Der Meditierende sollte mit diesen fünf geistigen Fähigkeiten ausgestattet sein, und jede von ihnen sollte scharf und kraftvoll sein.

Vertrauen, *saddhā*, ist die Grundvoraussetzung. Nur wenn das Vertrauen in die Methode der *Vipassanā*-Meditation tief genug ist, wird sich der Meditierende in der Praxis unermüdlich anstrengen.

Manchmal geschieht es, dass Meditierende eine gewisse Stufe der Einsicht erfahren und dabei glücklich und voller Freude sind. Durch ihre eigene persönliche Erfahrung gewinnen sie ein sehr tiefes Vertrauen in die Lehre des Buddha. Dann kommen ihnen ihre Freunde und Verwandten, ihre Eltern, Söhne und Töchter in den Sinn, und sie möchten, dass alle diese Personen das *dhamma* persönlich erfahren mögen. Alsdann fangen sie an zu überlegen: „Wie kann ich sie dazu überreden zu meditieren?“ oder „Wie ist es für sie möglich, das *dhamma* zu erfahren?“ Infolge ihres tiefen Vertrauens, *saddhā*, denken sie über das Wohl anderer nach, wodurch aber ihre eigene Sammlung in Brüche geht. Was sollten diese Meditierenden tun? Sollten sie ihr Vertrauen, *saddhā*, reduzieren? Nein, denn dieses Vertrauen entsteht nicht durch Lernen oder Hören des *dhamma*, sondern durch die eigene, persönliche Meditationserfahrung.

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

Somit können sie ihr Vertrauen nicht reduzieren. Was sollten sie dann tun? Es ist einfach, überhaupt nicht schwierig, doch manchmal vergessen es die Meditierenden. Wie ihr wisst, ist das Prinzip der *Vipassanā*-Meditation das achtsame Gewahrsein aller geistigen und körperlichen Vorgänge, wie sie wirklich sind.

Wenn irgendein Gedanke entsteht, beobachtet ihr den Gedanken als ‚denken, denken, denken‘. Wenn ihr das Verlangen habt, euren Freunden zur Erfahrung des *dhamma* zu verhelfen, muss dieses Verlangen als ‚Verlangen, Verlangen, Verlangen‘ notiert werden, bis das Verlangen vergangen ist. Manchmal fühlen sich Meditierende traurig über das Hinscheiden ihrer Eltern, denkend: „Meine Eltern praktizierten keine Meditation, meine Eltern verstanden das *dhamma* nicht,“ und so weiter. Auf diese Weise mögen sie wegen des Todes ihrer Eltern weinen. Das sollte auch beobachtet werden und als ‚denken, denken, denken‘ notiert werden. Wenn Traurigkeit da ist, sollte der Meditierende ‚traurig, traurig, traurig‘ notieren, bis die Traurigkeit verschwunden ist.

Meditation, entweder *Samatha*-Meditation oder *Vipassanā*-Meditation, ist geistiges Training, geistige Kultur oder Entwicklung des Geistes. Die Arbeit des Geistes ist, zu beobachten oder zu notieren. Den Geist zu beobachten ist wichtiger als alles andere. Was auch immer für geistige oder emotionale Zustände auftauchen, der Meditierende muss sie achtsam, energisch und etwas flinker beobachten. Wenn Traurigkeit auftaucht, muss diese Traurigkeit als ‚traurig, traurig, traurig‘ beobachtet werden. Sich aber nur des Gefühls der Traurigkeit bewusst zu sein, ohne es zu notieren oder zu benennen, ist nicht genug, weil dieses Gewahrsein sehr ungenau und oberflächlich ist. Es ist nicht tief genug. Das Notieren und Benennen hilft, den Geist genauer auf das Gefühl der Traurigkeit zu richten. Mit dem Verschwinden dieser Erfahrung wird der Meditierende erfahren, dass auch die Traurigkeit kein dauerhafter Zustand ist. Deswegen muss jeder auftauchende geistige oder emotionale Zustand unbedingt beobachtet werden. Wenn der Meditierende über Freunde oder Eltern nachdenkt, muss das beobachtet werden. Falls der Meditierende im Begriff ist, über den Tod seiner Eltern zu weinen, sollte er ‚weinen, weinen, weinen‘ notieren, bis das Gefühl vergangen ist und dann zum Grundobjekt, dem Heben und Senken der Bauchdecke, zurückkehren.

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

Manchmal mag ein Meditierender in der Praxis auf Faulheit oder Widerwillen stoßen. Diese Faulheit oder dieser Widerwille muss der Wirklichkeit gemäß beobachtet werden; ein stetes Gewahrsein aufrechterhaltend, achtsam und präzise. Dann wird die Faulheit verschwinden. Falls der Meditierende sie nicht beobachtet, nimmt die Faulheit zu, und er will nicht mehr weiter praktizieren. In diesem Moment ist seine Konzentration unterbrochen. Es ist überhaupt keine Achtsamkeit mehr vorhanden, und er ist damit auch kein Yogi, d. h. kein Meditierender, mehr. Ein Meditierender ist sich immer aller Tätigkeiten und Bewegungen sowie aller geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge völlig bewusst. Nur Achtsamkeit macht eine Person zu einer meditierenden Person. Wenn keine Achtsamkeit vorhanden ist, ist eine Person auch kein Yogi. Falls der Meditierende nicht achtsam ist, so kann man sagen, dass er in diesem Moment ein toter Yogi ist, obwohl er am Gehen ist. Warum? Weil das Leben eines Yogi Achtsamkeit ist – Achtsamkeit ist das Leben eines Yogi. Selbst wenn er geht oder frühstückt, ohne dabei achtsam zu sein, ist er tot. Dann können wir einen toten Yogi am Frühstückstisch essen sehen. Deshalb sollte der Meditierende die ganze Zeit auf jeden in diesem Moment entstehenden geistigen Zustand oder jeden körperlichen Vorgang achtsam sein. Von einem Moment zum nächsten muss er auf jeden Geisteszustand oder körperlichen Vorgang achtsam sein, so wie er gerade erscheint. Dadurch wird seine Achtsamkeit kontinuierlich und konstant. Und an solch einem Tag ‚stirbt‘ er nicht, denn er ‚lebt‘ mit Achtsamkeit.

Wie gesagt, Achtsamkeit ist geistige Arbeit, geistiges Training, geistige Kultur. Das ist sehr, sehr wichtig, denn sie hat die unglaubliche Kraft, die Persönlichkeit und den Geist mit seinen Veranlagungen und Neigungen zu verändern. Wenn ein Meditierender mehr und tiefere Meditationserfahrungen macht, dann wird sich sein Geist, seine Einstellung und seine Veranlagung zum Besseren ändern. Diese Achtsamkeit, *sati*, ist eine der fünf geistigen Fähigkeiten und kann niemals zu stark sein. *Saddhā*, das Vertrauen in die Lehre, mag zu tief sein, so dass der Meditierende seine Achtsamkeit verliert und über etwas anderes nachdenkt. Vertrauen sollte mit *paññā*, Wissen und Weisheit, in Balance gehalten werden. Hier bedeutet Wissen oder

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

Weisheit sowohl Einsicht als auch theoretisches *Dhamma*-Wissen. Gemäß der Texte über die Meditationspraxis ist Sammlung, *samādhi*, vorteilhaft für *paññā* oder Einsicht. Der Meditierende mag so überlegen: „Wenn ich zu viel Vertrauen habe, kann ich auf Abwege geraten. Das ist nicht die richtige Zeit, um mich dieses Vertrauens zu erfreuen oder mich darin zu verlieren. Was ich tun sollte, ist weiterhin auf alles achtsam zu sein, was im Körper und Geist entsteht. Nur das ist der richtige Weg, um in meiner Meditation Fortschritte zu machen.“ Indem wir auf diese Weise über die Nachteile von zu großem Vertrauen, *saddhā*, und ebenso über die Vorzüge von Bemühung, *virīya*, Achtsamkeit, *sati*, und Sammlung, *samādhi*, nachdenken, können wir *saddhā* mit *paññā* in Balance halten. Wenn wir *saddhā* unter Kontrolle halten können, sind wir fähig, mit der Meditation weiterzumachen und uns auf das Objekt der Meditation zu konzentrieren, was es auch immer sein mag.

Virīya, Bemühung oder Energie, muss ebenfalls stark und unermüdlich sein. Manchmal mag *virīya* zu stark sein, stärker als Sammlung, was nicht wünschenswert ist. *Virīya* und *samādhi* müssen in Balance gehalten werden. Manchmal mühen sich Meditierende zu sehr ab, wenn sie zu viel *saddhā* haben. Sie möchten nicht nur am Tag, sondern auch noch in der Nacht mit ihrer Praxis weitermachen. Sie haben zu viel Bemühung oder Energie und werden somit unruhig, was dann ihre Konzentration behindert. Es ist aber sehr selten, Meditierende anzutreffen, die sich zu stark bemühen. Wir brauchen uns deswegen keine Sorgen zu machen.

Wir müssen lernen, immer mehr auch bei unseren täglichen Aktivitäten achtsam zu sein, immer mehr Details zu erkennen und jeden geistigen Zustand zu beobachten und zu notieren, ob es nun Wandern, Denken oder Fantasieren ist. Manchmal ist der Meditierende faul und träge. Obwohl er einen Gedanken hat und diesen sogar bemerkt hat, ist er zu faul, ihn als ‚denken, denken‘, ‚wandern, wandern‘ zu notieren. Stattdessen schaut er einfach nur zu, wie es ist, und somit schweift der Geist ab und ist für eine lange Zeit verloren. Diese Faulheit muss notiert werden. Faulheit oder irgendein anderer geistiger Zustand, ob gut oder schlecht, verschwindet, sobald

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

dieser Zustand notiert wird. Das Notieren sollte mit genug Achtsamkeit und Präzision erfolgen.

Wenn sich ein Meditierender zu fest anstrengt, muss er manchmal angewiesen werden, nur wenige Objekte zu beobachten. Falls er z. B. vier Objekte – ‚heben, senken, sitzen, berühren‘ – beobachtet, dann sollte er nur zwei Objekte - ‚heben, senken‘ - beobachten, indem er sie ruhig und stetig notiert. Ebenso gilt das für die Gehmeditation. Wenn er sechs oder sieben Teile des Schrittes beobachtet, sollte er sie auf zwei oder drei Teile reduzieren, und zwar ‚heben, schieben, senken‘ oder ‚rechts, links‘. Manchmal werden die Meditierenden mit zu viel Anstrengung ruhelos und können nicht an einem Ort bleiben. Solche Meditierende muss ich dann anweisen, mit der Meditationspraxis aufzuhören und irgendeine Arbeit wie z. B. Putzen zu verrichten. Doch wie ich euch schon sagte, ist es sehr selten, einen solchen Meditierenden zu finden, und somit brauchen wir uns deswegen keine Sorgen zu machen.

Manchmal ist die Sammlung zu tief. Wenn der Geist des Meditierenden eine sehr tiefe Konzentration erreicht hat, fühlt er sich glücklich und friedvoll. Doch damit gewinnt er keine Einsichten. Dafür gibt es zwei Gründe. Der erste ist, dass er sich an seiner Konzentration erfreut und dabei kein Verlangen oder keine Neigung hat, Geisteszustände oder körperliche Vorgänge zu erkennen. Diese Neigung, die tiefe Konzentration zu genießen, ist einer der Gründe, warum er keine der Geisteszustände oder körperlichen Vorgänge erkennen kann. Der andere Grund hingegen ist die Tatsache, dass der Geist sehr tief auf das Meditationsobjekt konzentriert und dabei nicht fähig ist, Geisteszustände oder körperliche Vorgänge zu erkennen. Manchmal kann eine zu tiefe Sammlung den Geist in eine unangenehme Situation bringen. Wenn ein Meditierender dazu neigt, abergläubisch zu sein und an Geister, *yakkhas*, oder irgendwelche andere unsichtbare Dinge glaubt, kann aufgrund seiner Neigung diese tiefe Konzentration diese Dinge hervorbringen. Darauf mag er sich vor diesen Dingen fürchten. Doch auch das passiert sehr selten.

Wenn die Sammlung zu tief ist, schwächt die Bemühung immer mehr ab. Auch wenn er sich zum Notieren nicht anstrengt, ist die Konzentration des Geistes immer noch sehr tief. Doch allmählich bemüht er sich immer weniger, und schließlich ist die Anstrengung sehr, sehr schwach. Wenn Bemühung oder Energie schwach ist, kann

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

sich der Geist nicht gut auf das Objekt konzentrieren, und somit wird er schläfrig. Durch den Mangel an Anstrengung wird der konzentrierte Geist träge und schwer, was dann zu Schläfrigkeit führt.

In diesem Fall muss sich der Meditierende mehr bemühen und eine größere Anzahl von Objekten notieren, so dass der Geist wachsamer wird. Auf diese Weise sollte übermäßige Sammlung mit Bemühung in Balance gehalten werden.

Die fünf geistigen Fähigkeiten des Meditierenden werden vom Lehrer korrigiert, falls der Meditierende nicht selbst in der Lage ist, die fünf geistigen Fähigkeiten in Balance zu halten. Der Lehrer erkennt, ob der Meditierende zu viel Vertrauen, Weisheit, Bemühung oder Sammlung hat und kann somit die Balance der fünf geistigen Fähigkeiten auskorrigieren. Das wichtigste in der Praxis ist, festes und tiefes Vertrauen in die Lehre des Buddha sowie in die Meditationstechnik zu haben und eine konstante und kontinuierliche Achtsamkeit während des ganzen Tages aufrechtzuerhalten.

Möget ihr alle die fünf geistigen Fähigkeiten richtig verstehen und euch aufrichtig bemühen, um jeden geistigen Zustand und körperlichen Vorgang achtsam und lückenlos wahrzunehmen, solange ihr wach seid. Möget ihr alle das Ende des Leidens, *nibbāna*, verwirklichen.

7.2 Das Ausbalancieren der fünf geistigen Fähigkeiten

Gestern erklärte ich die fünf geistigen Fähigkeiten, mit denen jeder Meditierende ausgestattet sein muss. Diese fünf Fähigkeiten müssen scharf, kraftvoll und ausbalanciert sein. Die *Visuddhimagga*, das Manual der buddhistischen Meditation, zeigt auf, wie ein Meditierender diese fünf geistigen Fähigkeiten stärker, schärfer und kraftvoller machen kann. Sie erklärt neun Methoden, um diese fünf geistigen Fähigkeiten zu schärfen, aber wir haben keine Zeit, uns heute mit diesen neun Methoden auseinander zu setzen, weil wir einige Aspekte dieser fünf geistigen Fähigkeiten wiederholen sollten.

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

Wie ihr wisst, sind die fünf geistigen Fähigkeiten: *saddhā*, *virīya*, *sati samādhi* und *paññā*.

<i>Saddhā</i>	Vertrauen durch rechtes Verständnis des <i>dhamma</i>
<i>Virīya</i>	Bemühung, Anstrengung, Energie, Tatkraft
<i>Sati</i>	kontinuierliche und konstante Achtsamkeit
<i>Samādhi</i>	tiefe Sammlung oder Konzentration
<i>Paññā</i>	Einsicht, Erleuchtung, Weisheit, Wissen oder Verständnis

Diese fünf geistigen Fähigkeiten sind auf Pāli auch bekannt als *bala*, was Kräfte oder Mächte bedeutet. Deshalb sind die fünf geistigen Fähigkeiten auch die Stärken oder Kräfte des Meditierenden, die es ihm ermöglichen, die Erleuchtung und damit das Ende des Leidens zu verwirklichen.

Paññā kann auch mit gewöhnlichem Wissen übersetzt werden, doch dieses Wissen, *paññā*, ist bescheiden und oberflächlich. Wenn sich *paññā* auf Einsicht und Erleuchtung bezieht, ist es sehr tiefgründig, weil diese Art von *paññā*, Einsicht oder Erleuchtung, durch persönliche Erfahrungen in der Meditation erreicht wird. Diese Art von *paññā* kann man nicht durch Lernen oder theoretisches Wissen erwerben. In Bezug auf die fünf geistigen Fähigkeiten bezieht sich *paññā* normalerweise auf Einsicht und Erleuchtung, aber es kann auch gewöhnliches Wissen oder Verständnis des *dhamma* bedeuten.

Saddhā und *paññā* - Vertrauen und Einsicht, Erleuchtung oder Wissen müssen ausbalanciert werden.

Samādhi und *virīya* - Sammlung und Bemühung müssen ausbalanciert werden.

Sati – von Achtsamkeit kann man nie sagen, dass sie übermäßig entwickelt ist.

Wenn *saddhā*, Vertrauen, sehr tief und *paññā*, Wissen oder Einsicht und Erleuchtung, unterentwickelt ist, ist es möglich, dass man leicht alles glaubt, was einem erzählt wird. Man glaubt ohne weiteres an ein System, an eine Doktrin oder an eine Person. Dadurch wird man

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

leichtgläubig und akzeptiert zu bereitwillig falsche Ideen, was zu Leiden führt.

Durch eine tiefe Erfahrung beim Meditieren wird sich das Vertrauen eines Meditierenden verstärken. Nehmen wir an, er kann sehr klar zwischen dem notierenden Geist und dem Objekt, der sich hebenden und senkenden Bewegung, unterscheiden. Er erkennt, dass der notierende Geist EIN Vorgang ist und die hebende Bewegung ein ANDERER. Indem der Meditierende die sich hebende und senkende Bewegung sehr achtsam beobachtet, versteht er durch seine direkte Erfahrung, dass dies zwei separate Vorgänge, und zwar des Geistes und der Körperlichkeit, sind. So kann er selbst beurteilen, dass das, was der Buddha lehrte, wahr ist.

Wenn wir die sich hebende und senkende Bewegung beobachten, so erkennen wir, dass der notierende Geist oder der beobachtende Geist ein Ding ist und das, was beobachtet wird, also die sich hebende und senkende Bewegung, ein anderes. Das sind zwei separate Vorgänge, einer ist geistig, der andere körperlich. Ohne die Praxis der Achtsamkeitsmeditation und ohne tiefe Konzentration auf den Vorgang der sich hebenden und senkenden Bewegung sind wir nicht in der Lage, zwischen den geistigen und körperlichen Phänomenen zu unterscheiden. Wir nehmen an, dass diese zwei Vorgänge der geistigen und körperlichen Phänomene ein Ich, eine Person, ein Lebewesen oder ein Selbst ist. Tatsächlich ist nichts an diesem zweifachen Vorgang eine Person, ein Lebewesen oder ein Selbst.

Der geistige Vorgang ist der notierende Geist, der aber keine Person, kein Lebewesen oder Selbst ist. Der körperliche oder materielle Vorgang ist die sich hebende und senkende Bewegung, die aber auch keine Person, kein Lebewesen oder kein Selbst ist.

Weil der Meditierende nun zwischen dem Objekt und dem Subjekt als zwei getrennten Vorgängen - des Geistigen und Körperlichen - unterscheiden kann, ist er durch seine Erfahrung und seine Erkenntnis mit Freude erfüllt und dem Buddha gegenüber voller Dankbarkeit, da dieser uns den rechten Pfad zur Erkenntnis der wahren Natur der geistigen und körperlichen Phänomene gezeigt hat. Indem er über die Erleuchtung des Buddha und sein Mitgefühl für seine Nachfolger

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

nachdenkt, mag der Meditierende das *dhamma* analysieren oder über die Bedeutung des Buddha nachdenken. Auf diese Weise wird die Achtsamkeit gestört und die Konzentration unterbrochen. Aufgrund fehlender Achtsamkeit und schwacher Konzentration gibt es in der Meditation keinen weiteren Fortschritt mehr. Das ist der Nachteil von *saddhā*, Vertrauen, wenn es stärker als Wissen oder Einsicht und Erleuchtung ist. *Saddhā* muss dann mit *paññā* ausbalanciert werden.

Der Meditierende mag folgendermaßen reflektieren: „Zu diesem Zeitpunkt ist es falsch, über die Attribute des Buddha, die Größe des Buddha oder die Vorzüge des *dhamma* nachzudenken, es ist sogar eine Störung. Was ich tun sollte, ist, auf alles, was erscheint, achtsam zu sein, so wie es ist. Nur die Achtsamkeit auf das unmittelbare Geschehen ist für mich der richtige Pfad, der zum Verlöschen des Leidens führt.“ Auf diese Weise führt ihn *paññā*, das Verständnis oder die Erkenntnis des *dhamma*, auf den richtigen Pfad. Somit ist *saddhā*, Vertrauen, in Balance mit *paññā*, und der Meditierende fährt fort achtsam darauf zu sein, was im Körper und Geist geschieht. Damit ist der Meditierende wieder auf dem richtigen Pfad, und er kann sich gute Hoffnungen machen, dass er die höheren Stufen der Einsicht, Erleuchtung und das Ende des Leidens verwirklichen wird.

Wenn *paññā*, Wissen oder Erkenntnis des *dhamma*, stärker ist als *saddhā*, mag er die Meditationsmethode, die Lehre des Buddha oder eine Erfahrung in der Meditation analysieren. Er mag sich auf sein theoretisches Wissen des *dhamma* und sein Wissen aus den Schriften stützen und in etwa so reflektieren: „In den Schriften steht das und das, und meine Erfahrung ist so und so. Meine Erfahrung ist nicht im Einklang mit den Schriften“ oder „Es ist vollständig richtig, es stimmt hervorragend überein mit dem, was der Buddha sagte.“ Auf diese Weise wird das Analysieren zu einer Störung und führt zu Rastlosigkeit, *uddhacca*. Dieses Analysieren oder in Begriffe fassen der Erfahrung unterbricht die Achtsamkeit und Konzentration und verhindert so den meditativen Fortschritt.

Der Meditierende sollte sich erinnern, dass uns der allwissende Buddha diese Methode der Meditation, die Achtsamkeitsmeditation, durch seine eigene Entdeckung des *dhamma* lehrte. Er bekam sie nicht

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

von einem Lehrer übermittelt. Somit kann sie nie in die Irre führen. So kann der Meditierende sein Vertrauen in die Methode und in die Lehre des Buddha vertiefen und braucht nicht mehr länger über die Erfahrungen nachzudenken oder sie zu analysieren. Dann wird ihn *saddhā* auf den rechten Pfad führen, indem er sich dessen gewahr ist, was in jedem Moment geschieht, so wie es ist. Er wird in der Lage sein, mit der Praxis fortzufahren, indem er sich jedes geistigen Zustandes und körperlichen Vorganges bewusst ist, der in diesem Moment auftaucht. Der Meditierende kann folglich die höheren Stufen der Einsicht, Erleuchtung und das Ende des Leidens verwirklichen. So sollte *paññā*, Wissen oder Einsicht und Erleuchtung, und *saddhā* ausbalanciert werden.

Ebenso hinderlich ist es, wenn die Meditierenden zu ehrgeizig sind und die Erleuchtung möglichst schnell erreichen wollen. Um alle negativen Geisteszustände oder Trübungen zu entwurzeln, strengen sie sich noch mehr an und praktizieren Tag und Nacht. Sie nehmen sich vor: „Ich muss die Erleuchtung in einer Woche verwirklichen.“ So strengen sie sich zu fest an in ihrer Praxis und notieren die sich hebende und senkende Bewegung viel zu aufmerksam. Sie werden rastlos; ihr Geist lässt sich nicht gut zum Objekt bringen, sondern ist unkonzentriert und wandert. Je mehr ihr Geist abgelenkt ist, desto mehr strengen sie sich beim Notieren an, und desto mehr Ablenkungen erscheinen im Geist. Manchmal sind dann die Meditierenden verärgert oder enttäuscht über die Praxis. Obwohl sie sich so sehr bemüht hatten, konnten sie sich nicht auf das Objekt konzentrieren. Dann geben sie die Hoffnung auf und möchten die Praxis aufgeben, oder sie weinen darüber, oder dann sind sie sehr verärgert über die Praxis. Das ist der Nachteil übermäßiger Anstrengung.

In diesem Fall sollte Anstrengung mit Sammlung ausbalanciert werden. Der Meditierende sollte entweder *Mettā*-Meditation oder die Betrachtung der Eigenschaften des Buddha, *buddhānussati-bhāvanā*, üben. Diese Meditationen beruhigen den Geist und vertiefen die Konzentration. Danach kann er wieder zu *Vipassanā* wechseln, aber die Anstrengung sollte ausgeglichen sein. Eine andere Möglichkeit für den Meditierenden ist, weder *mettā* noch *buddhānussati-bhāvanā* zu

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

praktizieren, sondern mit der Einsichtsmeditation in einer entspannteren Weise, sowohl geistig und körperlich, fortzufahren. Der Meditierende kann seinen Geist für eine Weile ausruhen und beruhigen - etwa zehn, fünfzehn oder dreißig Minuten - und dabei die sich hebende und senkende Bewegung sehr ruhig und gemächlich beobachten. Er sollte die Einstellung haben: „Ich werde keinen Fortschritt erwarten. Was ich tun sollte, ist dessen gewahr zu sein, was in meinem Körper oder Geist auftaucht und zwar in einer ausgeglichenen und ruhigen Weise.“ Mit dieser Einstellung sollte er die sich hebende und senkende Bewegung ruhig und präzise, doch nicht zu verkrampft, beobachten ‚heben, senken, heben, senken‘. Er sollte nicht enttäuscht sein, wenn der Geist abschweift; es ist natürlich für den Geist zu wandern. Es gibt keinen Geist, der nicht wandert. Solange wir einen Geist haben, haben wir Wandern, Denken und Ablenkung; das ist ganz natürlich. Mit dieser Einstellung sollte er den abschweifenden Geist als ‚abschweifen, abschweifen, abschweifen, abschweifen‘ beobachten. Folgt dem Geist jedoch nicht bis zum Ende des Abschweifens, sondern notiert ihn fünf- oder sechsmal und bringt dann den Geist zum Grundobjekt zurück, stetig und ruhig ‚heben, senken, heben, senken‘ notierend.

Auch beim Gehen sollte der Meditierende jetzt nicht zu viele Objekte notieren, sondern besser ‚links, rechts‘, oder ‚heben, senken, heben, senken‘, oder ‚heben, schieben, senken‘ sehr präzise und ruhig notieren. Drei Teile zu notieren ist für ihn genug. Beobachtet das Heben sehr genau, nimmt die tatsächliche Bewegung des Hebens wahr. Dann schiebt den Fuß vor, beobachtet dabei präzise und ruhig, doch entspannt in Körper und Geist, die tatsächliche Bewegung des Schiebens. Seid euch dann beim Senken der tatsächlichen Bewegung des Senkens bewusst. Auf diese Weise beobachtet ruhig und entspannt, ohne irgendeinen Fortschritt zu erwarten, jede Bewegung als ‚heben, schieben, senken‘ oder ‚heben, senken‘. Dann wird der Geist allmählich ruhiger und kann sich auf das Meditationsobjekt konzentrieren. Mit der zunehmenden Sammlung wird sich der Meditierende erneut auf dem rechten Pfad befinden. Er sollte daraus folgendes lernen: „Weil ich mich zu sehr angestrengt habe, bin ich in Schwierigkeiten gekommen. Deshalb ist zu viel Anstrengung in dieser Meditation nicht gut für mich. Stetes Bemühen, ein gewisser Grad an

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

Sammlung und konstante Achtsamkeit werden mir helfen, die höheren Stufen der Einsicht zu erreichen,“ usw. Auf diese Weise kann zu viel Anstrengung unter Kontrolle gehalten und mit Sammlung in Balance gehalten werden.

Wenn Sammlung stärker als Anstrengung ist, tendiert die Meditation zu Trägheit und Schläfrigkeit. Wenn der Meditierende jeden geistigen Zustand und körperlichen Vorgang mühelos und sehr gut beobachten kann, erreicht der Geist einen tieferen Grad an Sammlung. Sich stetig bemügend, verstärkt sich die Sammlung, und der Geist kann sich mühelos auf das in diesem Moment entstandene Objekt konzentrieren. Wenn sich die Bauchdecke hebt, ist es möglich, sich mühelos darauf zu konzentrieren, so als müsste man sich nicht anstrengen. Durch die tiefe Sammlung kann es aber passieren, dass die geistige Anstrengung abnimmt, bis die Anstrengung des notierenden Geistes nicht mehr stark genug ist. Der Geist wird träge und schwer, und allmählich weicht die Sammlung der Trägheit. Der Meditierende beginnt einzunicken und gleicht so einer Echse, die mit dem Kopf ähnliche Bewegungen macht. Warum nickt er ein? Weil seine Sammlung zu stark und seine Anstrengung zu schwach ist. Deshalb wird der Geist träge und schwer und verwandelt sich in Schläfrigkeit oder geistige Stumpfheit.

Was sollten wir in dieser Situation tun? Die Schläfrigkeit genießen? Der Buddha lehrte dies in zwei Worten: „*Saya-sukha, middha-sukha*.“ Wenn eine Person am Morgen aufwacht und nicht aufstehen mag, sondern sich von einer Seite zur anderen rollt, ist dies das Genießen des Schlafens, *saya-sukha*. Wenn ein Meditierender beim Sitzen Müdigkeit fühlt und sie nicht notieren mag, weil sie dann verschwinden würde und der Meditierende sie dann nicht genießen könnte, wird das auf Pāli *middha-sukha* genannt, das Genießen der Schläfrigkeit oder Trägheit. Solltet ihr es nun genießen oder versuchen, es zu überwinden? Wie könnt ihr es überwinden? Weil eure Anstrengung beim Notieren schwach ist, fühlt ihr euch schläfrig und schwer in Geist und Körper. Deshalb müsst ihr euch mehr anstrengen und achtsamer notieren: ‚schläfrig, schläfrig, schläfrig, schläfrig, schläfrig‘. Manchmal sollte dann nicht nur geistig, sondern auch verbal notiert werden. Ja, notiert verbal ‚schläfrig, schläfrig,

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

schläfrig' – auf diese Weise. Das stimuliert den Geist, er wird aktiviert und wach, und die Schläfrigkeit verschwindet. Manchmal sind Meditierende in einer Situation, in der sie die Schläfrigkeit zur Hälfte genießen und zur Hälfte notieren. Sie bemühen sich nicht genug beim Notieren. Die Meditierenden notieren (langsam) ‚schläfrig (Pause), schläfrig (Pause)‘. Diese Schläfrigkeit kann durch aktives Notieren überwunden werden, indem sie achtsamer, energischer und schneller als ‚schläfrig, schläfrig, schläfrig‘ benannt wird. Falls die Schläfrigkeit nicht überwunden werden kann, dann sollte der Meditierende die Augen öffnen und ‚schläfrig, schläfrig, schläfrig‘ notieren und hoffentlich so in der Lage sein, den trägen Zustand zu überwinden.

Vielleicht habt ihr eine ähnliche Erfahrung mit Schläfrigkeit wie der Ehrw. Moggallāna, einer der beiden Hauptschüler des Buddha, kurz bevor er die vollständige Erleuchtung verwirklichte. Er hatte die erste Stufe der Erleuchtung, *sotāpatimagga* oder Stromeintritt, nach dem Hören einer von Buddhas Lehrreden verwirklicht, aber für die drei höheren Stufen der Erleuchtung musste er meditieren. Dies machte er in der Nähe des Dorfes Kallavalaputta im Lande Magadha.

Der Ehrw. Moggallāna praktizierte nur Gehmeditation, die Bewegungen des Fußes beobachtend. Er hatte dabei verschiedene Erfahrungen, u. a. erfuhr er auch zu einem gewissen Grad die Vergänglichkeit, die Unzulänglichkeit und die Unpersönlichkeit der Bewegung des Fußes. Er erkannte die körperlichen Vorgänge und den Geist, der sie beobachtet und notiert.

Nach sieben Tagen Gehmeditation wurde er allmählich müde und wollte sich hinsetzen. Er ging zu seinem Sitz unter einem Baum, setzte sich nieder und praktizierte Achtsamkeit, aber nach kurzer Zeit fühlte er sich furchtbar müde und schläfrig. Obwohl er seine Schläfrigkeit beobachtete, konnte er sie nicht überwinden, denn seine Trägheit war durch echte Müdigkeit entstanden. Der Buddha, der in seinem Kloster Veḷuvana lebte, erkannte die Situation des Ehrw. Moggallāna. Deshalb kam der allwissende Buddha zu ihm und setzte sich auf den vorbereiteten Sitz. (Zu Buddhas Zeiten musste jeder Mönch einen Sitz für den Buddha bereit halten, falls dieser zur Belehrung kam.) Der Ehrw. Moggallāna schien nicht zu erwachen,

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

sondern war weiterhin schläfrig in der Gegenwart des Buddha, da er sehr müde war.

Da fragte der Buddha: „Moggallāna, Moggallāna, bist du schläfrig, bist du schläfrig?“ Erst in diesem Moment erwachte der Ehrwürdige, und seine Schläfrigkeit verschwand. Daraufhin erklärte ihm der Buddha die sieben Möglichkeiten, um Schläfrigkeit zu überwinden. Diese Lehrrede trägt den Titel „Zur Überwindung der Schläfrigkeit“. Doch ich möchte jetzt nicht näher darauf eingehen, da uns nicht genug Zeit zur Verfügung steht. Eine der Möglichkeiten, die der Buddha Moggallāna lehrte, war, an den Ohrläppchen zu drehen und zu ziehen. Wenn ihr euch beim Notieren ernsthaft bemüht und die Schläfrigkeit achtsamer, energischer und mit geöffneten Augen notiert und es doch nicht funktioniert, dann solltet ihr an euren Ohren ziehen und drehen, bis ihr nahezu schreien könntet. Dann wird euer Geist wach und aktiv sein, und die Schläfrigkeit wird sicher vergehen.

Des weiteren kann Schläfrigkeit, die durch ein Mangel an Anstrengung oder durch zu starke Konzentration verursacht wird, durch Gehmeditation überwunden werden. Meditiert dann nicht sitzend weiter, sondern steht auf und geht zügigen Schrittes, energisch und schnell. Beobachtet jetzt die Bewegung des Körpers, notiert nicht ‚links, rechts‘ oder ‚heben, schieben, senken‘, sondern notiert es als ‚gehen, gehen, gehen‘. Auf diese Weise nimmt eure Energie zu und die Trägheit verschwindet.

Vor ungefähr sechs oder sieben Jahren, als ich ein Meditationsretreat in Thailand leitete, nahmen zwei holländische buddhistische Nonnen daran teil. Die Jüngere berichtete, dass sie sich jeden Morgen in der Früh schläfrig fühlte und weder gut gehen noch sitzen konnte, manchmal schweifte ihr Geist völlig ab. Ich empfahl ihr verschiedene Weisen, diese Schläfrigkeit zu überwinden, aber nichts half. So sagte ich zu ihr: „Du solltest rückwärts gehen, um die Schläfrigkeit zu überwinden.“ Sie suchte sich einen geeigneten Platz, und in nur einer Gehmeditation überwand sie die Schläfrigkeit. Sie war sehr erfreut. Später kam diese Nonne in mein Meditationszentrum nach Yangon, um ihre Praxis dort für zwei weitere Jahre fortzuführen. Darauf kehrte sie für drei Monate nach Holland zurück und kam dann noch einmal

7 Die fünf geistigen Fähigkeiten

für ein Jahr ins Meditationszentrum, um ihre Praxis weiterzuführen. Sie war sehr erfolgreich.

Das Wesentliche ist, dass eure Schläfrigkeit durch die Sammlung oder durch etwas anderes hervorgerufen wird. Bei Schläfrigkeit solltet ihr euch beim Notieren mehr anstrengen und jedes Objekt, speziell die Schläfrigkeit, achtsamer und energischer notieren, dann wird die Schläfrigkeit verschwinden. Falls sie nicht verschwinden sollte, notiert sie mit offenen Augen, und sie wird sich auflösen. Wenn auch das nicht funktioniert, dann zieht und dreht an euren Ohren. Und wenn selbst das nicht funktioniert, steht auf und geht rückwärts. Beim Rückwärtsgehen müsst ihr euch nämlich beim Notieren noch mehr anstrengen, und damit kann die Müdigkeit überwunden werden.

Wenn ihr die fünf geistigen Fähigkeiten auf diese Weise in Balance haltet, dann werdet ihr in eurer Meditation Fortschritte machen.

8. Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

Wir werden heute unseren *Dhamma*-Vortrag über die fünf geistigen Fähigkeiten, *pa-c'indriya*, fortsetzen. *Pañca* heißt fünf, *indriya* bedeutet Fähigkeiten. *Pañc'indriya* bedeutet die fünf Fähigkeiten des Geistes: *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi* und *paññā*.

Saddhā ist Vertrauen. Dieses Vertrauen ist kein gewöhnliches Vertrauen im konventionellen Sinne, sondern tiefes und festes Vertrauen in die drei Juwelen, speziell auch in die Methode der *Vipassanā*-Meditation.

Virīya, Anstrengung oder Energie bedeutet hier auch keine gewöhnliche Anstrengung. In Bezug auf die *Vipassanā*-Meditation benutzte der allwissende Buddha meist das Wort *padhāna* statt *virīya*. *Virīya* ist gewöhnliche Anstrengung, während *padhāna* unermüdliches und ernsthaftes Bemühen ist. Deshalb brauchte der Buddha das Wort *padhāniyaṅga*, als er uns die fünf Faktoren eines Meditierenden lehrte. *Padhāniyaṅga* ist ein zusammengesetztes Wort: *padhāna* heißt unermüdliche Anstrengung, *aṅga* bedeutet Faktor und *iya* bedeutet Person oder Meditierender. *Padhāniya* bedeutet eine Person, die sich unermüdlich anstrengt. *Padhāniyaṅga* bedeutet die fünf Faktoren eines Meditierenden, der sich ernsthaft und unermüdlich bemüht. Demnach ist *virīya* nicht gewöhnliche *virīya*, sondern es ist *padhāna*, ein ernsthaftes und unermüdliches Bemühen.

Sati, Achtsamkeit, bezieht sich nicht auf eine schwache oder mangelhafte Achtsamkeit, sondern auf eine konstante und kontinuierliche Achtsamkeit.

Samādhi ist tiefe Sammlung.

Paññā bedeutet Einsicht, Erleuchtung, Weisheit oder im gewöhnlichen Sinne auch *Dhamma*-Wissen.

So sind tiefes Vertrauen, unermüdliche Anstrengung, kontinuierliche Achtsamkeit, tiefe Sammlung und Einsicht, Erleuchtung oder Weisheit die fünf geistigen Fähigkeiten, mit denen der Meditierende ausgestattet sein muss. Nur wenn diese fünf geistigen Faktoren scharf,

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

stark und kraftvoll entwickelt sind, kann der Meditierende sein Ziel, das Ende des Leidens, erreichen.

Wie ich in den vorherigen Vorträgen erklärte, müssen sowohl *saddhā* und *paññā*, Vertrauen und Einsicht, als auch *virīya* und *samādhi*, Anstrengung und Sammlung, in Balance gehalten werden.

Jetzt möchte ich euch erklären, wie ein Meditierender Einsicht erreicht, und wie diese Einsicht die Materie und den Geist, die körperlichen und geistigen Phänomene, erkennt. Wenn ein Meditierender die acht Verhaltensregeln einhält, oder doch wenigstens die fünf Verhaltensregeln, und damit Reinheit der Sittlichkeit (*sīla visuddhi*) erzielt, ist das für tiefe Sammlung förderlich. Mit einer geläuterten Sittlichkeit ist der Geist des Meditierenden klar und scharf, so dass er sich gut auf die Meditationsobjekte konzentrieren kann. Die Reinheit der Sittlichkeit ist die Ursache tiefer Sammlung. Aus diesem Grund ist es unerlässlich, dass wir die Verhaltensregeln einhalten, wenn wir meditieren wollen, egal ob es *Samatha*- oder *Vipassanā*-Meditation ist.

Mit der Kraft einer geläuterten Sittlichkeit können *Samatha*-Meditierende entweder die angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*) oder die volle Sammlung (*appanā samādhi*) erreichen. *Appanā samādhi* bedeutet *jhāna*; das ist der Zustand der Vertiefung. Wenn der Geist völlig auf das Meditationsobjekt gerichtet ist und vollkommen in ihm absorbiert ist, wird das *jhāna* genannt.

Bevor der *Samatha*-Meditierende die volle Sammlung (*appanā samādhi*) erreicht, erreicht er die angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*), die auch als Nachbarschafts-Sammlung bekannt ist, weil sie in der Nähe der vollen Sammlung resp. *jhāna* ist. *Jhāna* folgt also auf die angrenzende Sammlung, *upacāra samādhi*. Nur ein *Samatha*-Meditierender kann *upacāra samādhi* und *appanā samādhi* erreichen.

Ein *Vipassanā*-Meditierender kann keine dieser beiden Arten der Sammlung erreichen, hingegen erreicht er die momentane Sammlung, *khañika samādhi*, die der angrenzenden Sammlung der *Samatha*-Meditation gleichkommt.

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

Wenn ein *Samatha*-Meditierender die angrenzende Sammlung erreicht, ist sein Geist von den Hemmungen oder Geistestrübungen befreit. Es gibt fünf Hemmungen: Sinnesbegehren, Übelwollen (Abneigung, Ärger, Hass), Trägheit, Rastlosigkeit und Sorgen sowie skeptischer Zweifel an den drei Juwelen. Falls irgendeine dieser Hemmungen im Geist des Meditierenden vorhanden ist, kann er sich nicht gut auf das Meditationsobjekt konzentrieren. Nehmen wir an, dass der Meditierende Gefühle der Abneigung hat. Diese Abneigung behindert seine Konzentration, sie hemmt das Entstehen von Sammlung. Wenn der Geist hingegen voll auf das Meditationsobjekt konzentriert ist, kann keine dieser fünf Hemmungen im Geist aufsteigen. Der gesammelte Geist kann diese Hemmungen überwinden oder überwältigen; wir können auch sagen, dass sie unterdrückt werden. Damit ist der Geist von diesen Hemmungen oder Trübungen gereinigt. Diese Läuterung des Geistes wird durch *Samatha*-Meditation mit angrenzender Sammlung oder voller Sammlung erreicht.

Der *Vipassanā*-Meditierende erreicht weder die angrenzende Sammlung noch die volle Sammlung, sondern die momentane Sammlung, die ebenfalls in der Lage ist, die fünf Hemmungen zu überwinden oder zu unterdrücken und sie somit am Entstehen zu verhindern.

Deshalb sagt der Subkommentar zur *Visuddhimagga*: „Momentane Sammlung ist der angrenzenden Sammlung ebenbürtig; sie ist fähig, die fünf Hemmungen zu überwinden oder zu unterdrücken.“ Obwohl die momentane Sammlung genau so stark ist wie die angrenzende Sammlung, *upacāra samādhī*, wird sie nicht so genannt, weil dieser Ausdruck nur für die Sammlung in der *Samatha*-Meditation benutzt wird. Wenn diese momentane Sammlung konstant, kontinuierlich und ununterbrochen ist, ist sie fähig, alle Hemmungen zu beseitigen.

Wenn ein *Samatha*-Meditierender entweder die angrenzende oder die volle Sammlung erreicht hat, ist sein Geist von allen Trübungen und Hemmnissen geläutert. Somit hat er die Reinheit des Geistes verwirklicht. Wenn der Geist von allen Hemmungen und Trübungen gereinigt ist, wird er ruhig, gelassen und heiter. Wenn dieser Zustand

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

der Ruhe für den *Samatha*-Meditierenden zu tiefem Glück führt, wird das *jhāna sukha*, *jhāna*-Glück oder Glück erzielt durch *jhāna*-Konzentration genannt.

Wie schon öfter gesagt, muss der *Vipassanā*-Meditierende auf alles achtsam sein, was im Körper oder Geist erscheint, so wie es wirklich ist. Er hat die verschiedensten geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge als Meditationsobjekt. Was immer in seinem Geist oder Körper auftaucht, muss beobachtet werden, so wie es ist, weil der Zweck der *Vipassanā*-Meditation die Erkenntnis der wahren Natur der geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge ist. Er beschränkt sich nicht auf ein einzelnes Objekt wie der *Samatha*-Meditierende, der sich bemüht, seinen Geist völlig auf dieses Objekt zu konzentrieren.

Der *Vipassanā*-Meditierende braucht einen gewissen Grad an Sammlung, die aber nicht so tief sein darf, dass sie dadurch gehindert wird, Einsicht in die geistigen und körperlichen Phänomene zu erlangen. Dieser Grad an Sammlung wird erreicht durch ein achtsames Gewahrsein aller geistigen oder körperlichen Vorgänge, wie sie von Moment zu Moment auftauchen. Der Geist verbleibt beim gerade entstandenen Geisteszustand für einen Moment, und wenn dieser geistige Zustand vergangen ist, nimmt er den im nächsten Moment entstandenen geistigen oder körperlichen Vorgang als Objekt und verbleibt mit diesem Objekt wieder für einen Moment. So ist der Geist des Meditierenden kurz auf das jeweilige Objekt konzentriert. Der Geist konzentriert sich auf die auftauchenden Objekte eines nach dem anderen, so dass die Konzentration kontinuierlich und ununterbrochen wird. Dadurch kann der gesammelte Geist die Trübungen und Hemmungen beseitigen. Durch diese momentane Sammlung erreicht der *Vipassanā*-Meditierende die Reinheit des Geistes, *citta visuddhi*.

Wenn der Geist in hohem Masse geläutert ist, steigt Einsicht auf, die die wahre Natur der körperlichen und geistigen Phänomene durchdringt. Von dem Moment an, in dem der *Vipassanā*-Meditierende durch die starke momentane Sammlung die Reinheit des Geistes erreicht hat, erkennt er die wahre Natur der geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge, die er gerade am Beobachten ist. Aufgrund der Reinheit des Geistes versteht der *Vipassanā*-

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

Meditierende die wirkliche Natur der geistigen und körperlichen Phänomene in zwei Aspekten. Der eine Aspekt ist *sabhava lakkhaṇa*, die spezifischen oder individuellen Merkmale. Der andere Aspekt ist *sāmañña lakkhaṇa*, die allgemeinen oder generellen Merkmale.

Auf den ersten beiden Stufen der Einsicht versteht der Meditierende die spezifischen Merkmale des Körper-Geist-Vorganges, d. h. der körperlichen und geistigen Phänomene. Ab der dritten Stufe der Einsicht versteht er sowohl die spezifischen als auch die allgemeinen Merkmale der körperlichen und geistigen Phänomene. Die spezifischen Merkmale beziehen sich auf jeden geistigen Zustand oder auf jede körperliche oder materielle Einheit. Mit anderen Worten, jeder geistige Zustand oder körperliche Vorgang hat seine eigenen spezifischen oder individuellen Merkmale.

Wenn wir gemäß dem *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta Vipassanā*-Meditation praktizieren, beginnen wir meistens mit körperlichen Phänomenen wie der sich hebenden und senkenden Bewegung der Bauchdecke, der Sitzhaltung und der Empfindung der Berührungspunkte oder dem Ein- und Ausatmen. Im Verlauf unserer *Vipassanā*-Meditation sollen wir jeweils auf die am deutlichsten hervortretenden Objekte achtsam sein, d. h. entweder auf die geistigen Zustände oder auf die körperlichen Vorgänge. Da die körperlichen Vorgänge gewöhnlich deutlicher als die geistigen Zustände sind, fangen wir mit ihnen an.

Die körperlichen Vorgänge bestehen hauptsächlich aus den vier primären Elementen: *paṭhavī-dhātu*, Erdelement, *āpo-dhātu*, Wasserelement, *tejo-dhātu*, Feuerelement und *vāyo-dhātu*, Luftelement. Jedes dieser vier Elemente hat seine spezifischen oder individuellen Merkmale, die vom Meditierenden gründlich verstanden werden müssen. Das ist möglich, wenn sein Geist frei von Hemmungen oder die Reinheit des Geistes erreicht ist.

Paṭhavī-dhātu, das Erdelement, bezieht sich nicht auf die Erde selbst, sondern auf ihre Merkmale von Härte und Weichheit. Diese spezifischen Merkmale des Erdelementes beziehen sich auf kein anderes primäres Element und auf keinen anderen geistigen Zustand.

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

Deshalb werden Härte und Weichheit die spezifischen oder individuellen Merkmale des Erdelementes genannt.

Beim *āpo-dhātu*, Wasserelement, ist nicht das Wasser selbst gemeint, sondern seine Merkmale von Flüssigkeit und Kohäsion. Flüssigkeit und Kohäsion sind die spezifischen oder individuellen Merkmale des Wasserelementes.

Tejo-dhātu, das Feuerelement, bezieht sich nicht auf das Feuer selbst, sondern auf die spezifischen oder individuellen Merkmale der Temperatur, also Hitze und Kälte.

Vāyo-dhātu, das Wind- oder Luftelement, hat die Merkmale von Bewegung, Vibration und Widerhalt. Wenn ihr eine Bewegung oder Vibrationen in eurer Meditationspraxis wahrnimmt, spürt ihr *vāyo-dhātu*, das Wind- oder Luftelement, und erkennt seine spezifischen oder individuellen Merkmale.

Wenn wir gemäß der buddhistischen *Abhidhamma*-Philosophie von geistigen Zuständen sprechen, schließen diese geistigen Zustände alle Bewusstseinsarten und geistigen Begleitfaktoren mit ein. Wir sollten deshalb zwei Gruppen geistiger Zustände unterscheiden: die eine Gruppe ist das Bewusstsein selbst, und die andere besteht aus geistigen Begleitfaktoren oder Geistesfaktoren. Das Bewusstsein ist sich nur des Objektes bewusst. Es erkennt das Objekt nicht und merkt es sich auch nicht; es ist nicht angenehm oder unangenehm davon berührt, und es hat kein Verlangen danach. Deshalb sagen die Schriften:

“*ārammana vijānana lakkhaṇa citta.*”

Citta bedeutet Bewusstsein, *ārammana* bedeutet Objekt, *vijānana* bedeutet Wissen, *lakkhaṇa* bedeutet Eigenschaft. *ārammana vijānana lakkhaṇa citta* bedeutet, **dass das Bewusstsein die Eigenschaft des Wissens vom Objekt hat**. Es hat dieses Wissen, sobald es mit dem Objekt Kontakt hat. Sobald sich das Bewusstsein des Objektes bewusst ist, verschwindet es wieder. Wenn das Objekt noch nicht verschwunden ist, steigt ein weiteres Bewusstsein auf, das sich dieses

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

Objektes bewusst ist und sofort wieder vergeht. In diesen Momenten des Wissens entstehen Geistesfaktoren, die *cetasika* genannt werden und zusammen mit dem entsprechenden Bewusstsein entstehen. Wenn ein Bewusstsein entsteht und sich eines Objektes bewusst ist, findet ein Kontakt zwischen dem Bewusstsein und dem Objekt statt. In Bezug auf das Objekt entsteht dann ein Gefühl, das angenehm, unangenehm oder neutral sein kann. Es gibt auch die Wahrnehmung, dieses *cetasika* nimmt das Objekt wahr oder erinnert sich daran. Der geistige Begleitfaktor, der den Geist zum Objekt führt, wird *manasikāra*, Aufmerksamkeit, genannt. Ein anderer Geistesfaktor ist die geistige Lebensfähigkeit, *jīvit'indriya*.

Diese Geistesfaktoren steigen zusammen mit dem Bewusstsein auf, wenn es sich des Objektes bewusst ist. Wenn ein Meditierender ein visuelles Objekt wie z. B. eine Blume sieht, ist sich das Bewusstsein der Blume als Objekt bewusst. Doch es weiß nicht, dass es eine Blume ist. Es weiß nur, dass ein Objekt vorhanden ist. Das Bewusstsein wird von Geistesfaktoren wie Wahrnehmung, Kontakt, Gefühl oder Empfindung, Aufmerksamkeit, geistige Lebensfähigkeit usw. begleitet. Wenn ein Meditierender nicht ‚sehen, sehen, sehen‘ notiert, dann nimmt das Bewusstsein mit seinen Geistesfaktoren das Objekt wiederholt auf und verbleibt beim selben Objekt. Das Bewusstsein mit den Geistesfaktoren selbst entsteht und vergeht von Moment zu Moment. Das Objekt bleibt in diesem Fall aber gleich.

Wenn das Objekt, sagen wir einmal die Blume, für zwei oder drei Sekunden verbleibt, ist sich das Bewusstsein des Objektes bewusst, es gibt Kontakt, und einer der Geistesfaktoren fühlt ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl in Bezug auf die Blume. Die Aufmerksamkeit, *manasikāra*, führt das Bewusstsein mit seinen Begleitfaktoren wiederholt zum Objekt. Wenn das Bewusstsein und seine Geistesfaktoren einige Zeit bei diesem Objekt verweilen, dann entsteht ein gewisser Grad an Sammlung. Diese Form schwacher Sammlung wird Einspitzigkeit, *ekaggatā*, genannt. Darauf mag ein angenehmes Gefühl oder eine angenehme Empfindung in Bezug auf das Objekt aufkommen, und aufgrund dieses angenehmen Gefühles kann ein weiterer Geistesfaktor aufsteigen, nämlich Begehren. Dieser Begleitfaktor führt dann zu Verlangen, und die Person möchte die

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

Blume haben. Wenn dieses Begehren nicht als ‚begehren, begehren, begehren‘ notiert wird, dann wird das Begehren immer stärker und führt zu Ergreifen oder Anhaften, was *upādāna* genannt wird. Anhaften bedeutet hier, dass der Geist die Blume festhält und sie nicht mehr loslässt. Auf diese Weise steigen mit Begehren oder Ergreifen geistige Trübungen auf, die vom Blumen-Sehbewusstsein und seinen Begleitfaktoren abhängig sind.

Lasst uns noch einmal fragen: „Wann und warum steigen diese geistigen Trübungen auf?“ Weil das Bewusstsein mit seinen Begleitfaktoren für einige Zeit, zwei, drei oder zehn Sekunden, beim Objekt verweilt. Wenn das Bewusstsein jedoch nicht genug Zeit hat, beim Objekt zu verbleiben, steigt kein Begehren und keine Trübung auf. Deshalb muss der Meditierende ‚sehen, sehen, sehen‘ notieren, wenn er eine schöne Blume sieht, indem er das Bewusstsein beobachtet, das die Blume zum Objekt hat. Wenn der Geist das Sehbewusstsein notiert, sieht er, wie es entsteht und dann wieder vergeht. Nach seinem Verschwinden steigt der notierende Geist auf. Wenn dieser notierende Geist kontinuierlich und stark genug geworden ist, hat das Sehbewusstsein nicht genug Zeit, beim Objekt zu verbleiben, und das angenehme oder unangenehme Gefühl in Bezug darauf steigt nicht auf. Wenn es kein angenehmes oder unangenehmes Gefühl gibt, gibt es kein Begehren und keine Abneigung in Bezug auf diese Blume. So wird die Geistestrübung durch Einsicht, basierend auf Achtsamkeit und Sammlung, beseitigt.

Deshalb müssen wir alles, was wir sehen, als ‚sehen, sehen‘ beobachten. Was immer wir hören, beobachten wir als ‚hören, hören‘, und was immer wir riechen als ‚riechen, riechen‘. Was immer wir schmecken, muss als ‚schmecken, schmecken‘, ‚kauen, kauen‘, ‚süß, süß‘ oder ‚sauer, sauer‘ beobachtet werden. Was immer wir berühren, müssen wir als ‚berühren, berühren‘ beobachten oder auch als ‚hart, hart‘ oder ‚weich, weich‘. Wann immer wir denken, notieren wir ‚denken, denken‘ usw.

Der notierende Geist unterbricht das Sehbewusstsein, Hörbewusstsein usw. für einen Moment, und somit kann das Seh- oder Hörbewusstsein nicht durchgehend weitergehen; und da es nicht ununterbrochen

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

weitergehen kann, wird es schwach. Allmählich wird der notierende Geist stärker und notiert kontinuierlich, konstant und ununterbrochen. Wenn er genug stark ist, überwältigt er das Sehbewusstsein, so dass dieses stoppt und verschwindet. Es steigt keine geistige Befleckung auf, weder Begehren und Abneigung noch Eifersucht oder sonst irgendeine andere Trübung. Aus diesem Grund müssen wir das Sehbewusstsein beobachten und notieren. Wenn wir ‚sehen, sehen, sehen‘ notieren, erkennen wir manchmal die spezifische Eigenschaft des Wissens vom Objekt. Das ist die Erkenntnis der spezifischen oder individuellen Eigenschaft des Bewusstseins, *citta*. Dieses *citta* hat insgesamt 52 mögliche Begleitfaktoren, die das Bewusstsein in Abhängigkeit vom Objekt in unterschiedlicher Anzahl begleiten.

Wenn im buddhistischen *abhidhamma* von geistigen Zuständen gesprochen wird, ist sowohl das Bewusstsein als auch seine Begleitfaktoren gemeint. Das Bewusstsein hat die spezifische oder individuelle Eigenschaft des Wissens vom Objekt. Begehren, Ergreifen, Anhaften oder *lobha* haben die spezifische Eigenschaft des Festhaltens am Objekt. *Dosa*, Ärger, Hass oder Abneigung haben die spezifische Eigenschaft der Rauheit. Deshalb können wir in diesem Moment, in dem wir den aufgestiegenen Ärger beobachten, die Eigenschaft der Rauheit erkennen. Wenn wir ‚begehren, begehren, begehren‘, ‚verlangen, verlangen‘ oder ‚anhaften, anhaften, anhaften‘ beobachten, können wir erkennen, dass das Bewusstsein in diesem Moment am Objekt festhält. Wir gelangen zur Erkenntnis der spezifischen oder individuellen Eigenschaft des Begehrens, Verlangens oder des Anhaftens. Deshalb müssen wir jeden geistigen Zustand, der auftaucht, beobachten, so wie er in diesem Moment ist.

Entsprechend ist es bei den körperlichen Phänomenen. Wenn wir das Heben und Senken der Bauchdecke, das Heben, Schieben und Senken des Fußes oder die streckende Bewegung der Hand beobachten, werden wir die spezifischen oder individuellen Eigenschaften des Wind- oder Lufterelementes erkennen, falls unsere Konzentration gut genug ist. Wenn wir dann fähig sind, diese spezifischen oder individuellen Eigenschaften der geistigen Zustände und körperlichen Phänomene sehr klar zu erkennen, sehen wir in diesen Phänomenen weder einen Mann noch eine Frau, weder eine Person, ein Lebewesen,

8 Wie funktioniert Vipassanā-Meditation?

ein Selbst noch eine Seele. Weil wir diese Eigenschaften der Geisteszustände und körperlichen Phänomene erkennen, bezeichnen wir sie weder als eine Person noch als ein Lebewesen, sondern nur als einen natürlichen Vorgang geistiger Zustände und körperlicher Phänomene.

Möget ihr alle richtig verstehen, wie ihr *Vipassanā*-Meditation praktizieren sollt. Bemüht euch aufrichtig, um das Ende des Leidens zu verwirklichen.

9. Die vier Arten der Wahrheit

Wir werden mit unserer Abhandlung über die fünf geistigen Fähigkeiten *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi* und *paññā* fortfahren. Als erstes wollen wir *paññā*, Einsicht, Erleuchtung, Weisheit oder Wissen, behandeln. Aber ich denke, bevor ich *paññā* behandle, sollte ich die im Buddhismus erwähnten vier Arten der Wahrheit erklären.

Die erste Wahrheit muss erkannt werden, die zweite Wahrheit muss aufgelöst oder aufgegeben werden, die dritte Wahrheit muss verwirklicht werden, und die vierte Wahrheit muss entwickelt werden. Die erste Wahrheit wird auf Pāli *pariññeyya* genannt. *Pariññeyya* bedeutet das *dhamma*, das vom Meditierenden erkannt werden muss. Die zweite Wahrheit wird *pahātabba* genannt, was hier bedeutet: das *dhamma*, das aufgelöst oder aufgegeben werden muss. Die dritte Wahrheit wird auf Pāli *sacchikātabba* genannt: das *dhamma*, das verwirklicht werden muss. Die vierte Wahrheit wird *bhāvetabba* genannt: das *dhamma*, das entwickelt werden muss.

Wenn ein Meditierender die erste Wahrheit gründlich erkannt hat, wird er fähig sein, die zweite Wahrheit aufzugeben. Um die dritte Wahrheit zu verwirklichen, muss der Meditierende die zweite Wahrheit auflösen. Um die zweite Wahrheit aufzulösen, muss er die erste Wahrheit gründlich erkennen, und um die erste Wahrheit gründlich zu verstehen, muss er die vierte Wahrheit entwickeln.

Mit anderen Worten, wenn ein Meditierender die vierte Wahrheit vollständig entwickelt hat, ist er fähig, die erste zu erkennen, und wenn er die erste erkannt hat, dann ist er fähig die zweite aufzugeben. Wenn er die zweite aufgelöst hat, wird er mit Bestimmtheit die dritte verwirklichen.

Kommen wir zum Punkt. Die erste Wahrheit ist nichts anderes als *nāma* und *rūpa*, geistige und körperliche Phänomene, die vom Meditierenden gründlich erkannt werden müssen. Die zweite Wahrheit, die aufgegeben werden muss, ist *tañhā*, Anhaftung. Die dritte Wahrheit, die verwirklicht werden muss, ist *nibbāna*, das Ende

9 Die vier Arten der Wahrheit

des Leidens, die Befreiung. Die vierte Wahrheit, die vollständig entwickelt werden muss, ist der Edle Achtfache Pfad.

Warum müssen wir die erste Wahrheit, *nāma* und *rūpa*, den Körper-Geist-Vorgang, klar erkennen? Weil *nāma* und *rūpa*, der Körper-Geist-Vorgang, die Wahrheit vom Leiden ist. Aus der Sicht des Meditierenden, der sich vom Leiden befreien will, sind alle geistigen und körperlichen Phänomene Leiden. Der Buddha sagte: „Die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens sind Leiden.“

Die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens sind:

- 1) die Daseinsgruppe der Körperlichkeit, *rūpa kkhandha*
- 2) die Daseinsgruppe des Gefühls oder der Empfindung, *vedanā kkhandha*
- 3) die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, *saññā kkhandha*
- 4) die Daseinsgruppe der Geistesformationen, *saṅkhāra kkhandha*
- 5) die Daseinsgruppe des Bewusstseins, *viññāṇa kkhandha*

Mit seiner ersten Lehrrede (*Dhammacakkappavattana Sutta*) setzte der Buddha das Rad des *dhamma* in Bewegung. Darin beschrieb er die Wahrheit vom Leiden:

„Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, vyādhipi dukkhā, maraṇampi dukkham, soka paridevadukkhā domanassupāyāsāpi dukkhā.

Apiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati, tampi dukkham. Saṅkhittena pa-cūpādānakkhandhā dukkhā.“

Jātipi dukkhā, Geburt ist Leiden. *Jarāpi dukkhā*, Verfall resp. Alter ist Leiden. *Vyādhipi dukkhā*, Krankheit ist Leiden. *Maraṇampi dukkham*, Tod ist Leiden. *Soka*, Sorgen, Traurigkeit, *parideva*, Wehklagen, *dukkha*, Schmerz, *domanassa*, Trauer, *upāyāsa*, Verzweiflung - all dies ist ebenso *dukkhā*, Leiden. *Appiyehi sampayogo dukkho*, Vereintsein mit Unliebem ist Leiden. *Piyehi vippayogo dukkho*, Getrenntsein von Liebem ist Leiden. *Yampicchaṃ na labhati tampi dukkham*, nicht zu bekommen, was man begehrt, ist Leiden.

Dann fasste der Buddha all dieses Leiden in einen Satz zusammen:

„*Saṅkhittena pañcūpādānakkhandhā dukkhā.*“

„Kurz gesagt, die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens sind Leiden.“

Geburt, Verfall, Krankheit, Tod, Traurigkeit, Sorge, Schmerz und Trauer sind alle in den fünf Daseinsgruppen eingeschlossen. Deshalb sagte der Buddha: „Kurz gesagt, die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens sind Leiden.“ Alle Arten des Leidens in der Welt können in den fünf Daseinsgruppen zusammengefasst werden.

Anders ausgedrückt können alle Arten des Leidens in der Welt in zwei Gruppen zusammengefasst werden: geistiges und körperliches Leiden. Das ist alles. Wenn dieses geistige und körperliche Leiden in fünf Gruppen unterteilt wird, entstehen die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens, die ich schon zu Anfang erläuterte.

Rūpa, die Körperlichkeit, besteht aus einer Daseinsgruppe.

Nāma, Geistigkeit, besteht aus vier Daseinsgruppen und zwar: Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein.

Im letzten Vortrag erklärte ich kurz das Bewusstsein und seine Begleitfaktoren. Bewusstsein hat die Eigenschaft des Wissens vom Objekt. Es ist sich des Objektes bewusst und mehr nicht. Insgesamt gibt es 52 geistige Begleitfaktoren, die in verschiedenen Kombinationen zusammen mit dem Bewusstsein in Übereinstimmung mit dem Objekt aufsteigen. Es entstehen nicht immer alle der 52 Faktoren zusammen mit dem Bewusstsein. Doch einige dieser Geistesfaktoren entstehen zusammen mit dem Bewusstsein in Abhängigkeit des Objektes und der geistigen Einstellung der Person. In diesen 52 Geistesfaktoren ist auch Gefühl oder Empfindung und Wahrnehmung miteingeschlossen.

Diese 52 Geistesfaktoren, *cetasika*, wurden vom Buddha in drei Daseinsgruppen unterteilt:

- 1) Daseinsgruppe des Gefühls oder der Empfindung (*vedanā kkhanda*)

9 Die vier Arten der Wahrheit

- 2) Daseinsgruppe der Wahrnehmung (*sañña kkhandha*)
- 3) Daseinsgruppe der Geistesformationen (*saṅkhāra kkhandha*); das sind die übrigen 50 Begleitfaktoren. Darin enthalten sind unter anderem: Kontakt (Bewusstseinsdruck), Wille, Lebensfähigkeit, Achtsamkeit, Begehren, Verlangen, Gier, Hass, Ärger, Abneigung, Unwissenheit, Dünkel, Eifersucht, Stolz, Mattheit und Müdigkeit, Rastlosigkeit und Sorgen, Scham- und Scheulosigkeit.

Eigentlich ist es nicht notwendig, dass ich euch diese Dinge im Detail erkläre, um in der Meditation Fortschritte zu machen, aber ich möchte, dass ihr eine gewisse Kenntnis davon habt.

Wir können es gleich vorwegnehmen, dass diese Daseinsgruppen von Körper und Geist die Wahrheit des Leidens darstellen, die vom Meditierenden gründlich durchschaut werden müssen. Darum müssen wir alle entstehenden Geisteszustände oder körperlichen Vorgänge achtsam beobachten, wie sie wirklich sind. Das Ziel ist, ihre wahre Natur zu verstehen. Obwohl es uns nicht bewusst ist, sind diese geistigen oder körperlichen Vorgänge, die die sogenannte Person, das Lebewesen oder das Selbst bilden, dem Leiden unterworfen. Außerdem mögen wir nicht glauben, dass das Verlangen (*lobha*) reich, berühmt oder mächtig zu sein, Leiden ist. Aber es ist tatsächlich so. Es ist Leiden, weil dieses Verlangen entsteht und vergeht. Wenn wir etwas sehr stark und übermäßig begehren, fühlen wir uns unbehaglich in Körper und Geist. Das ist Leiden. Aufgrund des Verlangens nach Reichtum müssen wir Tag und Nacht hart arbeiten, um große Mengen Geld zu verdienen. Das ist dann sowohl körperliches als auch geistiges Leiden.

Der Buddhismus ist weder Optimismus noch Pessimismus, sondern Realismus. Wir müssen die Realität erkennen, wie sie wirklich ist. Mit anderen Worten, wir müssen das Leiden als Leiden erkennen. Erst wenn wir gründlich verstehen, dass jeder geistige Zustand oder körperliche Vorgang letztendlich Leiden ist, werden wir wünschen, vom Leiden loszukommen und Wege suchen, die das ermöglichen. Wenn wir diese Wege ernsthaft suchen, werden wir sie finden, denn der allwissende Buddha hat uns den Weg, der auf seiner persönlichen

Erfahrung basiert, aufgezeigt. Damit können auch wir uns vom Leiden befreien.

Wenn wir das Leiden nicht als Leiden erkennen, werden wir uns vom Leiden nicht befreien können. Somit werden wir uns weiterhin im Ozean des Leidens abmühen. Manchmal wird in den Schriften der Ausdruck „der Ozean des Leidens“ gebraucht. Die ganze Welt ist ein Ozean von geistigem und körperlichem Leiden. Deshalb sagte der Buddha, dass die erste Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden (*dukkha sacca*), gründlich erkannt (*pariññeyya*) werden müsse. Nur wenn *dukkha sacca*, die Wahrheit vom Leiden, klar erkannt worden ist, können wir davon freikommen. Aber um davon frei zu werden, müssen wir nach den Ursachen des Leidens suchen. Dann werden wir herausfinden, dass die Ursache des geistigen oder körperlichen Leidens *tañhā*, Begehren, ist.

Tañhā deckt alle Bedeutungen ab wie Gier, Lust, Begehren, Anhaftung, Verlangen, Liebe usw. Wenn wir also von *tañhā* sprechen, schließen wir alle diese Bedeutungen mit ein. *Tañhā* ist die Ursache des Leidens. Jetzt verstehen wir erst richtig, warum uns der Buddha lehrte, dass *tañhā* die Ursache aller Arten von Leiden ist. *Tañhā* ist die unmittelbare Ursache des Leidens. Warum entsteht *tañhā*? Warum entsteht Begehren nach Geistigem und Körperlichem? Was ist die Ursache des Begehrens? Die Ursache des Begehrens ist Unwissenheit, die Unwissenheit in Bezug auf *dukkha sacca*, die Wahrheit vom Leiden. Die Unwissenheit in Bezug auf geistiges sowohl als körperliches Leiden verursacht das Entstehen von Begehren. Begehren, *tañhā*, ist die unmittelbare Ursache des Leidens.

Die Unwissenheit ist die Wurzel des Leidens, und wenn wir nicht leiden wollen, müssen wir die Wurzel beseitigen. Und was ist die Wurzel des Leidens? Die unmittelbare Ursache ist Begehren, aber die Wurzel ist Unwissenheit. Nur wenn wir fähig sind die Wurzel zu beseitigen, wird die unmittelbare Ursache, *tañhā*, nicht länger entstehen. Wenn diese zerstört ist, gibt es kein Leiden mehr, und wir sind frei davon.

Wie entfernen wir die Wurzel des Leidens, die Unwissenheit? Unwissenheit wird auf Pāli *avijjā* oder *moha* genannt. (Diese zwei

9 Die vier Arten der Wahrheit

Worte werden manchmal als Illusion übersetzt, was ab und zu besser passt für *moha*). Unwissenheit oder das Nicht-Verstehen der Wahrheit des Leidens ist die Wurzel des Leidens. Wenn wir fähig sind, *avijjā* durch *vijjā*, rechte Ansicht oder Erkenntnis, zu ersetzen, können wir die Wurzel des Leidens kappen. Deswegen müssen wir *nāma* und *rūpa*, die Vorgänge des Geistigen und Körperlichen, richtig verstehen. Dann kann die Unwissenheit überwunden werden, und die Wurzel des Leidens ist abgeschnitten.

Wenn wir *nāma* und *rūpa*, geistige und körperliche Phänomene, verstehen, erkennen wir sie in zwei Aspekten, die ich kurz wiederholen möchte. Einer dieser Aspekte ist *sabhāva lakkhaṇa*, die spezifischen oder individuellen Merkmale von *nāma* und *rūpa*. Der andere Aspekt sind die allgemeinen oder generellen Merkmale von *nāma* und *rūpa*. Das Erkennen dieser zwei Aspekte des *dhamma* ist sehr wichtig für einen Meditierenden. Diese Erkenntnis wird durch tiefe Sammlung erreicht, die durch konstante und kontinuierliche Achtsamkeit erlangt wird, die wiederum auf stetem Bemühen ruht. In einem früheren Vortrag erklärte ich euch die spezifischen oder individuellen Merkmale der vier primären Elemente. Die spezifischen oder individuellen Merkmale sind verkörpert durch die Eigenschaften der vier primären Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Ich erklärte auch, dass jeder geistige Zustand und körperliche Vorgang seine eigenen spezifischen Merkmale hat.

Die allgemeinen Merkmale sind die Merkmale, die zu allen Geisteszuständen oder körperlichen Vorgängen gehören. Diese sind nichts anderes als *anicca*, *dukkha* und *anattā*, also Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit, Leiden oder Unbefriedigtsein und unpersönliche Natur oder kein Selbst, keine Seele. Diese drei Merkmale sind als *sāmañña lakkhaṇa* bekannt, d. h. die allgemeinen oder generellen Eigenschaften der geistigen und körperlichen Phänomene. Jeder geistige Zustand wie *dosa*, Abneigung, *moha*, Unwissenheit oder Illusion, *lobha*, Begehren oder Verlangen, *thina-middha*, Trägheit oder Stumpfheit des Geistes und *uddhacca-kukkucca*, Rastlosigkeit und Sorgen, hat die drei allgemeinen Daseinsmerkmale. Außerdem hat jeder geistige Zustand, das Bewusstsein mit eingeschlossen, seine eigenen spezifischen

Merkmale. Wenn ein Meditierender die geistigen oder körperlichen Phänomene klar erkennt, erfährt er zuerst die spezifischen Merkmale. Erst dann wird der Meditierende die drei allgemeinen oder generellen Daseinsmerkmale der geistigen oder körperlichen Phänomene, *anicca*, *dukkha* und *anattā*, richtig und klar erfahren. Erst wenn der Meditierende diese drei allgemeinen Merkmale der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und unpersönlichen Natur selbst erfahren oder klar verstanden hat, kann gesagt werden, dass der Meditierende Fortschritte in seiner Meditation gemacht hat.

Vipassanā- oder Einsichts-Meditation bedeutet die Verwirklichung oder das richtige Verständnis dieser drei allgemeinen oder generellen Daseinsmerkmale. Aber erst ab der dritten Stufe der Einsicht fängt der Meditierende an, diese drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und unpersönlichen Natur richtig zu verstehen.

Die Unpersönlichkeit oder die Nicht-Selbst-Natur der geistigen oder körperlichen Phänomene wird allerdings schon von der ersten Stufe der Einsicht an verstanden, aber noch nicht vollkommen klar. Wenn ihr eine schmerzhaft empfundene Beobachtung beobachtet, bedeutet das, dass ihr achtsam auf die Daseinsgruppe des Gefühls oder der Empfindung, *vedanā kkhanda*, seid. Diese Daseinsgruppe muss gründlich verstanden werden, so wie sie wirklich ist. Wenn der Meditierende eine schmerzhaft empfundene Beobachtung hat, so ist er ein Glückspilz! Er hat eine gute Gelegenheit, die wahre Natur von *vedanā kkhanda*, der Daseinsgruppe des Gefühls oder der Empfindung, zu verstehen. Es wird ihm eine gute Gelegenheit gegeben, sowohl die spezifischen Merkmale des Schmerzes, des *vedanā kkhanda*, als auch die allgemeinen Merkmale des Schmerzes, seine Unbeständigkeit, seine Leidhaftigkeit und seine unpersönliche Natur, richtig zu verstehen. Deshalb sollte der Schmerz nicht gefürchtet, sondern geliebt werden. Ein Meditierender muss den Schmerz lieben, der Schmerz ist sein Freund.

Vor langer Zeit, ungefähr im 9. Jahrhundert, blühte der Buddhismus in Sri Lanka. Die Kommentatoren sagten deshalb, dass Sri Lanka mit der Farbe der Roben bedeckt gewesen sei und es keinen Ort gegeben hätte, wo es keinen *arahat* hatte. Zu jener Zeit wurde ein älterer

Mönch, der *Vipassanā*-Mediation praktizierte, krank. Er litt an Bauchkrämpfen. Er beobachtete und notierte die schmerzhaft empfundene Empfindung, aber sie wurde zunehmend intensiver. Er bemühte sich ernsthaft, den Schmerz zu beobachten und notierte ‚Schmerz, Schmerz, Schmerz‘. Aber letztendlich konnte er ihn nicht mehr ertragen. Er stöhnte und rollte sich im Bett von einer Seite auf die andere, ohne achtsam zu sein.

Einer seiner Schüler, der, wie ich denke, ein *arahat* gewesen sein musste, bat den *Mahāthera*: „Ehrwürdiger, du bist ein guter Meditierender, du brauchst dem Schmerz nicht nachzugeben. Du solltest dich bemühen, ihn zu lieben. Indem du den Schmerz beobachtest, kannst du seine wahre Natur erkennen und Fortschritte in deiner Meditation machen.“ Der *Mahāthera* war durch den Rat seines Schülers, mit seiner Praxis fortzufahren, beschämt, und geduldig notierte er wieder die schmerzhaft empfundene Empfindung als ‚Schmerz, Schmerz, Schmerz‘. Weil er nun den Schmerz äusserst achtsam beobachtete, wurde sein Geist immer konzentrierter, so dass er mit dem Geist in den Schmerz eindringen konnte. Aufgrund der tiefen Sammlung entstand Einsicht in die unangenehme Natur des Schmerzes. Er sah sie als Wellen von unangenehmen Empfindungen, die eine nach der anderen entstanden und wieder vergingen.

Auf diese Weise erkannte er die allgemeinen Daseinsmerkmale der schmerzhaften Empfindung. Er sah das ständige Entstehen und Vergehen der Empfindung. Er verstand, dass es nur eine unangenehme und sich ständig verändernde Empfindung war, unablässig entstehend und vergehend. Er sah den Schmerz nicht als ein Ich, mein, eine Person oder ein Lebewesen an. Der Schmerz war etwas, das getrennt von ihm existierte, und er konnte den Schmerz nicht mehr lokalisieren. Was er in jenem Moment erkannte, war das Vorhandensein eines unangenehmen Gefühles; Wellen von unangenehmen Empfindungen, die entstanden und vergingen, eine Welle nach der anderen. Als er die Heftigkeit des Schmerzes erkannte, verstand er das richtig als das spezifische Merkmal von *dukkha vedanā*, der schmerzhaften Empfindung. Die Schriften sagen:

„*Aniṭṭhaphoṭṭhabba ... nupavanna lakkhaṇa dukkha.*“

Das bedeutet: „Das Merkmal eines schmerzhaften Gefühles ist die Erfahrung von unerwünschten, fühlbaren Dingen.“ So wird der Meditierende zuerst das spezifische Merkmal der Schmerzes erkennen, und nach eifrigem Beobachten des Schmerzes wird er die drei allgemeinen Merkmale verstehen, das Entstehen und Vergehen der schmerzhaften Empfindung, also ihre Unbeständigkeit, ihre Leidhaftigkeit und ihre Unpersönlichkeit. Der Schmerz ist nur eine Erscheinung von Gefühl oder Empfindung.

In kurzer Zeit durchlief er mit seinen meditativen Erfahrungen die verschiedenen Stufen, so dass er schließlich Arahatschaft, also vollständiges Erwachen, verwirklichte. Damit verschwand auch die schmerzhaft empfundene Empfindung. Er wurde ein *arahat*, indem er die dritte Wahrheit, das Ende des Leidens, *nirodha sacca*, verwirklicht hatte; die Wahrheit, die verwirklicht werden muss.

Warum war er fähig, die dritte Wahrheit, das Ende des Leidens, zu verwirklichen? Weil er die vierte Wahrheit, den Edlen Achtfachen Pfad, voll entwickelt hatte. Der Edle Achtfache Pfad schließt, wie ihr wisst, *sammā ditṭhi*, rechte Ansicht, ein. Er erkannte den Schmerz vollkommen richtig. Er enthielt sich falscher Rede, falscher Handlungen und falschen Lebenserwerbs durch *sammā saṅkappa*, rechter Gesinnung, *sammā vācā*, rechter Rede, *sammā kammanta*, rechter Handlungen und *sammā ājīva*, rechtem Lebenserwerb. Dann bemühte er sich ernsthaft und strengte sich beim Notieren entsprechend an. Diese Anstrengung ist *sammā vāyāma*. Nun war der Geist äusserst achtsam auf den Schmerz. Diese Achtsamkeit ist *sammā sati*. Der Geist war völlig auf die schmerzhaft empfundene Empfindung konzentriert, und diese Sammlung ist *sammā samādhi*.

Die acht Glieder des edlen Pfades waren also alle beim Beobachten des Schmerzes entfaltet. Weil er schließlich den Edlen Achtfachen Pfad entwickelt hatte, erkannte er die Erste Edle Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden, in ihren zwei Aspekten: erstens die spezifischen Merkmale und dann die allgemeinen Merkmale. Die Wahrheit vom Leiden, das unangenehme Gefühl, wurde von ihm gründlich erkannt.

9 Die vier Arten der Wahrheit

Er sah die schmerzhaft empfundene nicht mehr als ich, mein, eine Person oder ein Lebewesen an. Vielmehr sah er sie als einen natürlichen Vorgang der geistigen und körperlichen Phänomene an, sich ständig ändernd, entstehend und vergehend. Da er die schmerzhaft empfundene nicht als eine Person oder ein Lebewesen ansah, konnte kein Begehren aufsteigen. Aufgrund der Erkenntnis der spezifischen und allgemeinen Merkmale der schmerzhaften Empfindung wurde Begehren, *tañhā*, die zweite Wahrheit, die aufgegeben werden muss, entfernt. Weil es nun kein *tañhā* mehr gab, konnte auch kein Leiden mehr aufsteigen. Dadurch verwirklichte er das Ende des Leidens, die dritte Wahrheit, *nirodha sacca*. Die zweite Wahrheit nennt sich *samudaya sacca*, die Ursache des Leidens. Die dritte Wahrheit ist *nirodha sacca*, das Ende des Leidens. Der *Mahāthera* hatte hier einen sehr guten Schlüssel, um das Tor zum *nibbāna*, die dritte Wahrheit, zu öffnen. Was war dieser Schlüssel? Die schmerzhaft empfundene. Aus diesem Grund sagte ich, dass ein Meditierender sehr glücklich sein sollte, wenn er schmerzhaft empfundene Empfindungen hat, da er den besten Schlüssel besitzt, um das Tor zum *nibbāna* zu öffnen. Aber er braucht auch viel Geduld, um die schmerzhaft empfundene beobachten zu können.

Ihr könnt ebenfalls Meditierende sein, die durch das Benutzen dieses Schlüssels - einer schmerzhaften Empfindung - die Erlösung vom Leiden verwirklichen.

Ich stelle euch nun eine Frage: „Ist der Schmerz zu fürchten oder zu lieben?“ Die Antwort ist: „Lieben.“ Ihr müsst ihn lieben, dann habt ihr eine(n) Geliebte(n) in jeder Sitzmeditation.

Möget ihr alle richtig verstehen, wie euch eine schmerzhaft empfundene Empfindung helfen kann, das Ende des Leidens zu verwirklichen. Bemüht euch unerlässlich, um *nibbāna*, Befreiung, zu verwirklichen.

10. Bedingte Entstehung

10.1 Darlegung

Gestern behandelten wir kurz die Vier Edlen Wahrheiten und wie ein Meditierender die erste Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden, durch seine eigene Erfahrung, d. h. direkte Erfahrung des *dhamma*, erkennen kann. Heute werden wir mit diesem Thema fortfahren. Niemand möchte im geringsten leiden. Jeder möchte glücklich und zufrieden sein. Niemand möchte auch nur irgendeine Art von Leiden haben. Das Leiden, *dukkha*, hat drei Formen:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. <i>dukkha dukkha</i> | normal empfundenes Leiden |
| 2. <i>vipariṇāma dukkha</i> | Leiden durch Veränderung |
| 3. <i>saṅkhāra dukkha</i> | das inhärente Leiden infolge bedingt entstandener Phänomene |

Alle diese drei Formen des Leidens entstehen aufgrund geistiger und körperlicher Phänomene, *nāma* und *rūpa*. Es sollte untersucht werden, wie dieses *nāma* und *rūpa* entsteht. Gemäß der buddhistischen Lehre machen die geistigen und körperlichen Phänomene, *nāma* und *rūpa*, die sogenannte Person oder das Lebewesen aus.

Wie kommt es also zur Existenz einer Person oder eines Lebewesens? Jeder, der am Dasein hängt, ist der Wiedergeburt unterworfen. Aufgrund dieser Anhaftung am Dasein werden die Lebewesen wiedergeboren. Wenn sie wiedergeboren werden, besteht diese Wiedergeburt aus *nāma* und *rūpa*, geistigen und körperlichen Phänomenen. Diese geistigen und körperlichen Phänomene, die als eine Person oder ein Lebewesen angesehen werden, entstehen bedingt durch *taṇhā*, Begehren.

Wie entsteht nun *taṇhā*, das Begehren? Es entsteht bedingt durch das Gefühl oder die Empfindung, *vedanā*. Wenn bei jemandem eine unangenehme Empfindung aufkommt, möchte er lieber eine angenehme Empfindung haben. Wegen dieser unangenehmen Empfindung kommt also ein Begehren nach einer angenehmen Empfindung auf, das dann wiederum zu heilsamen oder unheilsamen

10. Bedingte Entstehung

Handlungen führt, um das Begehrte zu erlangen. Heilsame Handlungen sind *kusala kamma*, und unheilsame Handlungen sind *akusala kamma*. Heilsame oder unheilsame Handlungen werden also durch Begehren, *tañhā*, verursacht. Wenn das Begehren schwach ist, wird es *tañhā* genannt, doch wenn es an Stärke gewinnt, wird es Ergreifen, *upādāna*, genannt. Man wird wiedergeboren, weil man ergreift.

Wenn die Lebewesen heilsame oder unheilsame Handlungen ausführen, werden sie wiedergeboren. Unheilsame Handlungen erzeugen eine Wiedergeburt in beklagenswerten Existenzebenen oder ein miserables Leben in der Menschenwelt, während dagegen heilsame Handlungen entweder zu einem luxuriösem Leben als Mensch oder sogar zu einem Leben als *deva* oder *brahma* in den himmlischen Daseinsbereichen führen. Aufgrund unheilsamer Handlungen wird jemand in den niederen Welten wiedergeboren, z. B. als Tier, in der Hölle oder im Daseinsbereich der hungrigen Geister. Jede Form von Existenz, sei es nun in den höheren oder niederen Daseinsbereichen, besteht aus *nāma* und *rūpa*, geistigen und körperlichen Phänomenen. *Nāma* und *rūpa* entstehen bedingt durch heilsame oder unheilsame Handlungen, die *kamma* genannt werden.

Kamma entsteht bedingt durch Ergreifen, starkes und heftiges Begehren. Das Ergreifen, *upādāna*, entsteht bedingt durch schwaches Begehren, *tañhā*, welches wiederum bedingt entsteht durch Gefühl oder Empfindung, angenehm, unangenehm oder weder-angenehm-noch-unangenehm. Das Gefühl oder die Empfindung entsteht durch den Kontakt, *phassa*, erzeugt durch den rein geistigen Bewusstseinsindruck durch die sechs Sinnestore und den sechs Sinnesobjekten. Diese sechs Sinnestore sind, wie ihr wisst: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Die sechs Sinnesobjekte sind: sichtbare Dinge, hörbare Dinge, Geruch, Geschmack, berührbare Dinge und Geistobjekte (Sehobjekt, Hörobjekt, Riechobjekt, Schmeckobjekt, Tastobjekt, Geistobjekt). Wenn das Auge mit einem Sehobjekt zusammentrifft, entsteht Sehbewusstsein. Sehbewusstsein ist eine direkte Übersetzung aus dem Pāli für *cakkhu viññāṇa*. *Cakkhu* bedeutet Auge, *viññāṇa* bedeutet Bewusstsein. Sehbewusstsein bedeutet das Bewusstsein eines sichtbaren Objektes oder sehen.

10. Bedingte Entstehung

Aufgrund des Auges und eines sichtbaren Objektes entsteht Kontakt zwischen den beiden. Darauf entsteht das Sehbewusstsein, welches das Sehobjekt sieht. Dieses Bewusstsein des Sehens eines sichtbaren Objektes wird *cakkhu viññāṇa* genannt, Sehbewusstsein.

Wie ich bereits sagte, gibt es Geistesfaktoren, *cetasika*, die zusammen mit dem Bewusstsein entstehen wie z. B. Gefühl, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Wille, Lebensfähigkeit, Einspitzigkeit usw. Wenn nun einer der Geistesfaktoren, der zusammen mit dem Bewusstsein aufsteigt, dieses Objekt als gut beurteilt, entsteht eine angenehme Empfindung. Wenn der Geistesfaktor es als schlecht beurteilt, entsteht Abneigung, Ärger oder eine unangenehme Empfindung. Aufgrund der angenehmen Empfindung entsteht Begehren nach dem Objekt. Aufgrund der unangenehmen Empfindung entsteht das Verlangen nach einer angenehmen Empfindung. Beides ist Begehren, *taṇhā*, bedingt entstanden durch angenehme oder unangenehme Gefühle oder Empfindungen, *vedanā*, die ihrerseits bedingt entstanden sind durch den Kontakt zwischen den sechs Sinnestoren und den sechs Sinnesobjekten.

Wie entstehen die sechs Sinnestore, *saḷāyatana*? Sie entstehen bedingt durch den unaufhörlichen Vorgang der geistigen und körperlichen Phänomene. Nur wenn der Vorgang von *nāma* und *rūpa* existiert, entstehen Auge, Nase, Ohr, Zunge usw. Die Augen kontaktieren das Sehobjekt, wenn es ein solches gibt, die Ohren kontaktieren das Hörobjekt, wenn es ein solches gibt usw. Auf diese Weise verursachen die sechs Sinnestore das Entstehen des Bewusstseinsindrucks. Die sechs Sinnestore entstehen bedingt durch *nāma* und *rūpa*, und diese geistigen und körperlichen Phänomene wiederum entstehen durch das erste Bewusstsein in dieser Existenz. Wir nennen das *paṭisandhi viññāṇa* oder Wiedergeburtswusstsein. Wenn das Wiedergeburtswusstsein zusammen mit seinen materiellen Phänomenen entsteht, entsteht in der Folge ein weiteres Bewusstsein und weitere körperliche Phänomene. Diese unaufhörliche Abfolge geistiger und körperlicher Phänomene entsteht bedingt durch das erste Bewusstsein in einer Existenz, das Wiedergeburtswusstsein oder *paṭisandhi viññāṇa* genannt wird.

Dieses Wiedergeburtswusstsein entsteht abhängig von einer heilsamen oder unheilsamen Handlung, die *saṅkhāra* genannt wird.

10. Bedingte Entstehung

Wenn diese Handlungen nicht mit Begehren verbunden sind, wird niemand wiedergeboren, weil es dann kein Begehren nach neuem Dasein gibt.

Obwohl heilsame oder unheilsame Handlungen ausgeführt werden, wird es keine Wiedergeburt geben, wenn diese Handlungen nicht mit Begehren verbunden sind. Nur wenn diese Handlungen mit Begehren verbunden sind, wird es Wiedergeburt geben. „Verbunden“ bedeutet hier, dass der Handlung manchmal Begehren vorausgeht, manchmal wird die Handlung von Begehren begleitet.

Auch wenn Handlungen mit Begehren verbunden sind, so ist doch die Ursache dieser Handlungen Ergreifen, eine stärkere Form des Begehrens. Dieses wird durch das Begehren verursacht.

Warum entsteht nun dieses Ergreifen? Weil das Leiden des Daseins nicht richtig erkannt wird.

Wenn wir also existieren oder ins Dasein gekommen sind, besteht diese Existenz aus geistigen und körperlichen Phänomenen. Und damit ist sicher, dass wir auch leiden werden, da weder geistige noch körperliche Phänomene beständig sind. Sie entstehen und vergehen sofort wieder. Das sogenannte Dasein oder Leben ist in Wirklichkeit eine Abfolge von sich ständig verändernden Phänomenen, die nicht einmal den Bruchteil einer Sekunde andauern. Dies wird *saṅkhāra dukkha* genannt, Leiden durch Entstehen und Vergehen. Und weil wir nicht erkennen, dass das Dasein aus sich ständig verändernden Phänomenen besteht, denken wir, dass unser Leben wenigstens bis zum Tode beständig ist.

Weil wir die geistigen und körperlichen Phänomene nicht durchschauen, wir also unwissend oder verblendet sind, möchten wir wiedergeboren werden. Aufgrund der Unwissenheit, *avijjā* auf Pāli, entstehen sowohl Begehren als auch die Handlungen, die in Wiedergeburt resultieren. Diese Handlungen, ob heilsam oder unheilsam, werden *saṅkhāra* genannt. Somit heisst es *avijjā paccayā saṅkhārā*. Das bedeutet: „Heilsame und unheilsame Handlungen entstehen bedingt durch Unwissenheit zusammen mit Begehren.“

Die Abfolge der bedingten Entstehung

Avijjā paccayā saṅkhārā - durch Unwissenheit (zusammen mit Begehren) bedingt entstehen Handlungen, *saṅkhāra*.

Durch solche heilsamen oder unheilsamen Handlungen wird, wie ich schon sagte, eine Wiedergeburt erzeugt. Die in der letzten Existenz vollbrachten Handlungen sind die Ursache, und das Wiedergeburtsbewusstsein ist die Folge. *Saṅkhārā paccayā viññāṇaṃ* - durch Handlungen bedingt entsteht Bewusstsein, *viññāṇa*.

Nach dem Vergehen des Wiedergeburtsbewusstseins folgen sich viele weitere, verschiedene Bewusstseinsvorgänge, die entstehen und vergehen, sowie auch körperliche Phänomene. Auf diese Weise spielt sich der unaufhörliche Vorgang von geistigen und körperlichen Phänomenen ab. Das nennt sich *viññāṇa paccayā nāma rūpaṃ* (durch Bewusstsein bedingt entsteht die Geist-Körperlichkeit). Geistige und körperliche Phänomene entstehen bedingt durch das erste Bewusstsein, das Wiedergeburtsbewusstsein, *paṭisandhi viññāṇa*, genannt wird. Somit entsteht der unaufhörliche Vorgang von Bewusstsein und geistigen Phänomenen. Und ebenso entstehen die sechs Sinnesgrundlagen oder Sinnestore, d. h. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Diese sechs Sinnesgrundlagen werden *saḷāyatana* genannt. So heisst es *nāma rūpa paccayā saḷāyatanaṃ* (durch Geist-Körperlichkeit bedingt entstehen die sechs Sinnestore). Die sechs Sinnestore oder Sinnesgrundlagen entstehen bedingt durch den unaufhörlichen Vorgang von geistigen und körperlichen Phänomenen. Mit dem Vorhandensein der sechs Sinnestore kommt das Auge in Kontakt mit einem Sehobjekt, das Ohr kommt in Kontakt mit Geräuschen, die Nase kommt in Kontakt mit Gerüchen, die Zunge kommt in Kontakt mit Geschmäckern, der Körper kommt in Kontakt mit fühlbaren Objekten und der Geist kommt in Kontakt mit Geistobjekten. Aufgrund dieses Kontaktes entsteht das Sehbewusstsein, das Hörbewusstsein, das Riechbewusstsein, das Schmeckbewusstsein, das Körperbewusstsein und das Geistbewusstsein. In Abhängigkeit von den sechs Sinnestoren entsteht durch diesen Kontakt der Bewusstseinsindruck, *phassa* auf Pāli. So heisst es *saḷāyatana paccayā phassa* - durch die sechs Sinnestore bedingt entsteht der Bewusstseinsindruck, *phassa*.

10. Bedingte Entstehung

Durch den Bewusstseinsindruck entsteht ein angenehmes, unangenehmes oder ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl. So heisst es *phassa paccayā vedanā* – durch Bewusstseinsindruck bedingt entsteht Gefühl, *vedanā*. Durch das Gefühl entsteht Begehren, Verlangen, Lust, Liebe, Anhaftung an das Objekt, sei es nun ein Sehobjekt, Hörobjekt, Riechobjekt, Schmeckobjekt, fühlbares Objekt oder Geistobjekt. Das Gefühl ist die Ursache des Begehrens oder der Anhaftung, *tañhā*. Das heisst dann *vedanā paccayā tañhā* - durch Gefühl bedingt entsteht Begehren, *tañhā*. Das Gefühl oder die Empfindung verursacht das Entstehen des Begehrens. Wenn nun das Begehren immer stärker wird, weil der Meditierende es weder beobachtet noch notiert, entsteht Ergreifen, *upādāna*. So heisst es *tañhā paccayā upādānaṃ* – durch Begehren bedingt entsteht Ergreifen, *upādāna*. Aufgrund des starken Begehrens, *upādāna*, nach dem Seh- oder Hörobjekt, oder nach Wiedergeburt oder einer anderen Existenz, werden heilsame oder unheilsame Handlungen ausgeführt. Diese Handlungen entstehen aufgrund des Ergreifens, *upādāna*. So heisst es *upādāna paccayā bhava*. Hier bedeutet *bhava* heilsame oder unheilsame Handlung. Das wird *kamma bhava* genannt. Diese heilsame oder unheilsame Handlung erzeugt das Wiedergeburtsbewusstsein in der folgenden Existenz und damit wird auch die Wiedergeburt in einer neuen Existenz, *kamma bhava*, angelegt. *Upādāna paccayā bhava* - durch Ergreifen bedingt entsteht Werden, *bhava*.

Deshalb sind heilsame und unheilsame Handlungen der früheren Existenz die Ursache des Wiedergeburtsbewusstseins in der nächsten Existenz. Aber keine dieser Handlungen oder geistigen Zustände wandert in das andere Dasein hinüber. Alle verbalen oder körperlichen Handlungen, die von *cetanā* (Wille) begleitet werden, entstehen und vergehen wieder. Aber es gibt eine kammische Kraft, und dieses Potenzial der Handlung verbleibt im Bewusstseinsvorgang. Wenn diese Kraft stark genug ist, erzeugt sie das Wiedergeburtsbewusstsein, das erste Bewusstsein, im neuen Dasein. Weder die geistigen Zustände noch die körperlichen Phänomene sind dauerhaft, sie entstehen und vergehen sofort wieder. Doch es gibt diese Kraft des Willens oder der Handlungen im Vorgang des folgenden Bewusstseins. Sobald das letzte Bewusstsein der vorangehenden Existenz vergangen ist, produziert die kammische Kraft das

10. Bedingte Entstehung

Wiedergeburtsbewusstsein in einer neuen Existenz. Was wir hier beachten sollten, ist die Tatsache, dass keines der geistigen oder körperlichen Phänomene in die nächste Existenz hinüber wandert. Diese Phänomene entstehen und vergehen in der vorangehenden Existenz, doch sie enthalten eine Kraft, die kammische Kraft genannt wird. Diese Kraft erzeugt das Wiedergeburtsbewusstsein in der nächsten Existenz aufgrund der Macht des Begehrens.

So haben wir das Wiedergeburtsbewusstsein. Die Wiedergeburt wird *jāti* genannt. *Jāti* wird also durch heilsame und unheilsame Handlungen, *kamma bhava*, in der vorangehenden Existenz erzeugt. Durch die Wiedergeburt, *jāti*, entstehen die unablässigen Vorgänge des Bewusstseins und der körperlichen Phänomene. *Bhava paccayā jāti* - durch Werden bedingt ist Geburt, *jāti*.

Jede Erscheinung hat drei Phasen: entstehen, verfallen und vergehen. Deshalb verursacht Geburt Verfall oder Altern, *jarā*, und letztendlich verursacht die Geburt das Vergehen. Jeder der geboren wird, lebt eine Weile und stirbt wieder. Der Tod ist *maraṇa*. Somit werden Verfall und Tod durch Geburt verursacht, *jāti paccayā jarā-maraṇam* – durch Geburt bedingt ist Altern und Sterben, *jarā-maraṇa*. Eine Person wird nur sterben, wenn sie geboren wird; und weil sie geboren wird, ist sie dem Tod unterworfen. Vor dem Sterben verfallen die geistigen und körperlichen Phänomene, deshalb ist dieser Verfall, *jarā*, und der Tod, *maraṇa*, durch die Geburt, *jāti*, verursacht.

Im Leben, also vor dem Tod, wird man von vielen verschiedenen Arten von Leiden heimgesucht. Man sorgt sich, hat Kummer, jammert, oder man hat körperliche Schmerzen, hervorgerufen durch Krankheiten, das Wetter, Essen oder sonstige Gründe. Dieser Kummer oder diese Trauer entstehen abhängig von vielen Ereignissen in diesem Leben. Dann entsteht Verzweiflung, da man mit dem Dasein nicht fertig wird. All diese Zustände – Sorgen, Kummer, Schmerz, Trauer und Wehklagen, Traurigkeit, Verzweiflung - entstehen durch die Wiedergeburt. Aufgrund ihrer Geburt trifft eine Person diese unzähligen Arten von *dukkha* an. Falls sie nicht wiedergeboren wird, wird sie auch keinerlei *dukkha* antreffen.

Auf Pāli heißt es *jāti paccayā jarā-maraṇam* - Geburt ist die Ursache und Verfall und Tod sind die Folge. *Soka parideva dukkha*

10. Bedingte Entstehung

domanassupāyāsā sambhavanti - Sorge, Kummer, Jammern, Schmerz, Trauer, Verzweiflung werden auch durch Geburt verursacht.

Dann sagte der Buddha weiter *evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti* - So entsteht dieser große Haufen Elend im Leben.

Leben bedeutet eine Abfolge von Leiden, aber wir sind uns dessen nicht klar. Wir sind verblendet und täuschen uns selbst, indem wir uns vormachen, das Leben wäre dauerhaft, auch wenn keine der geistigen und körperlichen Phänomene dauerhaft sind. Wir nehmen an, dass die Person, das Selbst oder die Seele ewig währen, weil wir den sich ständig ändernden Vorgang des sogenannten Daseins nicht richtig verstehen. So haften wir am Dasein an, und dieses Anhaften selbst verursacht wieder neues Dasein. Vom ersten Bewusstsein dieser Existenz bis zum letzten Bewusstsein dieser Existenz sind wir fortwährend von Leiden betroffen, sowohl körperlich als auch geistig.

Ich denke, ihr habt diese kurze Zusammenfassung des Gesetzes ursächlicher Beziehungen verstanden. Man nennt es bedingte Entstehung, *paṭicca samuppāda*. Abschließend sagte der Buddha: „Auf diese Weise entsteht ein großer Haufen Elend aufgrund von Ursache und Wirkung oder gemäß dem Gesetz des bedingten oder ursächlichen Entstehens.“

Alles Leiden wurde vom Buddha in drei Arten unterteilt. Die erste Art ist *dukkha dukkha*, die zweite *vipariṇāma dukkha* und die dritte *saṅkhāra dukkha*. *Dukkha dukkha* bedeutet gewöhnliches Leiden, das von den Lebewesen mühelos als körperlicher oder geistiger Schmerz wahrgenommen wird. Geistiges Leiden beinhaltet Traurigkeit, Sorgen, Kummer, Ängstlichkeit, Depression, Niedergeschlagenheit, Enttäuschung usw. Körperliches Leiden beinhaltet Schmerzen, Steifheit, Jucken, Taubheit, alle körperlichen Krankheiten, Verletzungen durch Unfälle oder andere äußere Einwirkungen usw. Diese Arten des Leidens sind für alle lebenden Wesen offenkundig.

Die zweite Art ist *vipariṇāma dukkha*; Leiden, das durch Veränderung verursacht wird. Es bezieht sich auf das sogenannte Glücksgefühl. Das

10. Bedingte Entstehung

Glücksgefühl wird als *sukha* und nicht als *dukkha* bezeichnet. Aber dieses Glück dauert nicht wirklich an, es entsteht und vergeht, und innerhalb kurzer Zeit verändert es sich und wird zu Leiden, *sukha* wird zu *dukkha*. Das wird Leiden durch Veränderung genannt.

Die dritte Art ist *saṅkhāra dukkha*; Leiden, das durch das konstante Entstehen und Vergehen der Phänomene verursacht wird. Jedes Phänomen, geistig oder körperlich, entsteht und vergeht sofort wieder. Es dauert nicht einmal den millionsten Teil einer Sekunde. Wenn ein Meditierender dieses konstante Entstehen und Vergehen jedes geistigen Zustandes und körperlichen Vorganges mit seiner scharfen Einsicht durchdringt, erkennt er es letztendlich als unbefriedigend, als *dukkha*, als Leiden. Er sieht es nicht mehr als erfreulich an, da er das immerwährende und konstante Entstehen und Vergehen erkennt.

Manchmal erlebt der Meditierende ein Glücksgefühl, da seine Konzentration gut und die Einsicht sehr klar ist. Er notiert ‚glücklich, glücklich, glücklich‘. Wenn er sich gut auf das Glücksgefühl konzentrieren kann, erkennt er, dass das Glücksgefühl nicht lange andauert. Das Glücksgefühl entsteht, er notiert es, und dann vergeht es wieder. Darauf entsteht ein weiteres Glücksgefühl, das aber auch wieder vergeht, nachdem er es beobachtet und notiert hat. Auf diese Weise erkennt er, dass das Glücksgefühl mit jedem Notieren vergeht, und er versteht: „Das ist *dukkha*, Leiden, das unaufhörliche und konstante Entstehen und Vergehen der Phänomene.“ Somit kommt er zur Erkenntnis, dass diese geistigen oder körperlichen Vorgänge unbefriedigend und leiderzeugend sind, da keiner von ihnen dauerhaft, sondern vergänglich und unbeständig ist.

Meditierende müssen dieses *saṅkhāra dukkha* verstehen. Die Erkenntnis von *dukkha dukkha* und *vipariṇāma dukkha* reicht nicht aus. Deshalb wurde das Wort *dukkha* im Kommentar so erklärt: „*Dukkha* bedeutet hier die Natur des Bedrücktseins, das durch das unaufhörliche Entstehen und Vergehen entsteht.“

Dukkha ist eines der drei Daseinsmerkmale und schließt alle diese drei Arten des Leidens mit ein. Nur wenn der Meditierende *saṅkhāra dukkha*, das unaufhörliche Entstehen und Vergehen der Phänomene, durchdringt, wird er jede Vorstellung von Ich, mir oder mein, einer Person, einem Lebewesens oder einem Selbst aufgeben. Damit findet

10. Bedingte Entstehung

er nirgends eine eigenständige Person, eine ewig währende Seele oder ein beständiges Selbst, und er realisiert *anattā*, Unpersönlichkeit oder Nicht-Selbst. Erst dann wird er nicht mehr an irgendeinem der geistigen Zustände oder körperlichen Vorgänge anhaften, die eine sogenannte Person oder ein sogenanntes Lebewesen ausmachen.

Möget ihr alle diese Daseinskette sowie den Strom des Leidens richtig verstehen und euch ernsthaft bemühen, davon loszukommen.

10.2 Die Aufhebung des Leidens

In unserem letzten Vortrag befassten wir uns mit der bedingten Entstehung oder dem Gesetz der Kausalbeziehung, was als *paṭicca samuppāda cakka* bezeichnet wird. *Paṭicca samuppāda* bedeutet das Gesetz der Kausalbeziehung, und *cakka* bedeutet Rad. So kann man den Ausdruck als ‚das Rad der Kausalbeziehung‘ oder besser als ‚das Rad der bedingten Entstehung‘ übersetzen. Wenn eine Ursache auftritt, dann entsteht eine Wirkung, und diese Wirkung wird wiederum zu einer Bedingung und Ursache für die folgende Wirkung. Auf diese Weise endet die Kette von Ursache und Wirkung nie, sondern setzt sich immerzu als Rad der bedingten Entstehung fort. Darum wird es das Rad der bedingten Entstehung, *paṭicca samuppāda cakka*, genannt.

Wenn wir uns nun in dieser „Tretmühle“ oder im Rad der bedingten Entstehung befinden, wie können wir davon loskommen? Der Buddha sagte, dass es die Unwissenheit sei, die die Lebewesen im Rad der bedingten Entstehung weiterdrehen lasse. Falls die Unwissenheit durch rechte Ansicht oder Weisheit ersetzt wird, dann können wir diese Kette an einem Glied durchbrechen und davon loskommen.

Um uns vom Rad der bedingten Entstehung zu befreien, müssen wir Weisheit erwerben – Einsicht und Erleuchtung. Alles Wissen, das durch Lernen, Denken oder Schlussfolgern erworben wird, ist jedoch ungeeignet für die Befreiung vom Rad der bedingten Entstehung. Nur die Weisheit, erworben durch direkte, persönliche Erfahrung von *nāma* und *rūpa*, der geistigen und körperlichen Phänomene, welche die sogenannte Person oder das Lebewesen ausmachen und auch das

10. Bedingte Entstehung

Rad der bedingten Entstehung konstituieren, ist in der Lage, diesen Zyklus zu durchbrechen und ermöglicht es uns, davon loszukommen.

Deshalb sagte der Buddha: „Die erste Wahrheit, die Wahrheit vom Leiden, *dukkha sacca*, ist *pariññeyya*, d. h. sie muss gründlich erkannt und richtig verstanden werden.“ Das Rad der bedingten Entstehung besteht aus *nāma* und *rūpa*, geistigen und körperlichen Phänomenen, welche die Wahrheit vom Leiden sind. Falls wir fähig sind, eines der Glieder dieses Rades der bedingten Entstehung richtig zu verstehen, können wir es mit Bestimmtheit durchtrennen und davon loskommen.

Das Rad der bedingten Entstehung besteht aus geistigen und körperlichen Phänomenen. Anders ausgedrückt können wir sagen, dass das Rad der bedingten Entstehung aus den fünf Daseinsgruppen des Anhaftens besteht. Die Daseinsgruppen der Körperlichkeit, der Gefühle, der Wahrnehmung, der Geistesformationen und des Bewusstseins. Der Buddha sagte also, dass mit der Fähigkeit, eine dieser fünf Daseinsgruppen zu verstehen, wir vom Zyklus der bedingten Entstehung loskommen und uns vom Leiden befreien könnten. Wir wurden wiedergeboren wegen der in einem früheren Leben ausgeführten Handlungen und der Anhaftung an die Existenz. Diese Handlungen werden durch Ergreifen ausgeführt, dem starken Verlangen, wiedergeboren zu werden. Sowohl die ausgeführten Handlungen als auch das Ergreifen entstehen durch Begehren, *taṇhā*. Dieses Begehren, *taṇhā*, entsteht durch Gefühle oder Empfindungen. Diese Gefühle können in sechs Arten unterteilt werden, abhängig von ihrem Entstehen: das Gefühl entstanden durch Sehbewusstsein, das Gefühl entstanden durch Hörbewusstsein, das Gefühl entstanden durch Riechbewusstsein, das Gefühl entstanden durch Schmeckbewusstsein, das Gefühl entstanden durch Tastbewusstsein und das Gefühl entstanden durch Geistbewusstsein. Mit anderen Worten, das Bewusstsein von Objekten durch die sechs Sinne verursacht das Gefühl.

Was auch immer für ein Gefühl auftritt, es muss gründlich verstanden werden. Wenn es nicht erkannt wird, wie es wirklich ist, verursacht das Gefühl Begehren, *taṇhā*. Wie ihr wisst, ist *taṇhā*, Begehren, die Ursache des Leidens, die zweite Wahrheit, *samudaya sacca*. Alles

10. Bedingte Entstehung

Leiden wird durch dieses Begehren verursacht. Dieses Begehren ist die unmittelbare Ursache aller Arten von Leiden in dieser Existenz und in den folgenden Existenzen. Der Buddha bezeichnete *taṇhā* als *samudaya sacca*, die Quelle des Leidens oder die unmittelbare Ursache des Leidens. Wenn wir irgendetwas begehren oder an etwas anhaften, sei es irgendein Lebewesen oder etwas Unbelebtes, ist es sicher, dass wir durch dieses Begehren nach diesem Wesen oder Ding letztendlich leiden werden. Wenn wir an unseren Eltern, unserer Familie, unseren Söhnen und Töchtern oder unseren Freunden anhaften, ist es sicher, dass aufgrund dieser Anhaftung Leiden entsteht. Nehmen wir an, wir haften an unserer Freundin an, wir lieben sie und empfinden eine starke Zuneigung für sie, aber eines Tages stirbt sie an einer Krankheit. Wir sind traurig und betrübt, und manchmal trauern wir um ihren Tod. Dieser Kummer ist *dukkha* oder geistiges Leiden, und wenn wir zwei oder drei Monate um unsere Freundin trauern, entsteht dazu körperliches Leiden. Auf diese Weise verursacht Anhaftung Leiden.

Falls wir sogar an unserer Meditation anhaften, kann dies sehr viel geistiges und körperliches Leiden verursachen. Wenn wir ehrgeizig um Fortschritte bemüht sind und uns Tag und Nacht anstrengen, aber trotzdem nicht in der Lage sind, die erhofften Fortschritte zu machen, werden wir enttäuscht oder betrübt sein. Manchmal ärgern wir uns über unsere schlechten Fortschritte, und manchmal sind wir verzweifelt, weil wir denken, dass unsere Meditation hoffnungslos ist. Die Enttäuschung, die Betrübnis, die Sorge oder die Hoffnungslosigkeit ist das Resultat oder die Wirkung unserer Anhaftung an der Meditation oder dem Begehren nach Fortschritten. Deshalb führt auch Anhaftung an Meditation zu Leiden. Was sollten wir machen, wenn Anhaftung an unsere Meditation besteht?

Manchmal ist es uns aber doch möglich, in der Meditation Fortschritte zu machen. Unsere Konzentration ist tiefer als üblich und die Einsicht klar, sie durchschaut die Unbeständigkeit, das Leiden und die unpersönliche Natur der geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge, die gerade beobachtet werden. Wenn wir nun glücklich und befriedigt über unsere Fortschritte sind, mögen wir leicht an diesen guten Meditationserfahrungen anhaften. Aber auch Fortschritte in der Meditation sind unbeständig. Mit dem Auseinanderfallen der

10. Bedingte Entstehung

Sammlung des Geistes werden einige Gedanken auftauchen, der Geist schweift ab und wandert hierhin und dorthin. Wir beobachten und notieren ‚denken, denken‘, doch je mehr wir die Gedanken notieren, desto häufiger treten sie auf. Durch den Misserfolg in der Meditation sind wir betrübt und manchmal ist uns zum Weinen zumute. Wir leiden am Verlust der guten Erfahrung, die wir gestern oder vorgestern hatten. Dieses geistige Leiden wird durch Anhaftung an den guten Erfahrungen verursacht, und somit wirkt sich Anhaftung, *tanhā*, nachteilig für uns aus. Falls es in Bezug auf irgendein Objekt ein Gefühl gibt, wird dieses Gefühl bestimmt das Entstehen des Begehrens verursachen.

Was sollten wir dann tun, um keine Anhaftung zu entwickeln, also weder an unserer Meditation noch an irgendeinem Lebewesen, einem leblosen Ding oder am *dhamma*? Wenn wir z. B. bemerken, dass Anhaftung an unseren Fortschritt in der Meditation besteht, muss dies beobachtet werden, so wie es ist. Somit sind wir in der Lage, das Anhaften zu erkennen. Wir notieren ‚anhaften, anhaften, anhaften‘, bis es vergeht.

Aber es gibt noch einen anderen Weg. Begehren oder Anhaftung entsteht in Abhängigkeit des Gefühls. Falls wir in der Lage sind, die Unbeständigkeit, die Leidhaftigkeit und die unpersönliche Natur dieses Gefühls zu verstehen, werden wir nicht anhaften, weil wir das Entstehen und Vergehen des Gefühls und die daraus entstehende Bedrückung erkennen. Wir verstehen, dass auch dies nur ein sich ständig ändernder Vorgang von geistigen und körperlichen Phänomenen ist, der entsteht und wieder vergeht. Wenn wir in der Lage sind, in dieser Weise das Gefühl zu erkennen, das heißt, die spezifischen und allgemeinen Merkmale des Gefühls zu verstehen, dann wird überhaupt kein Begehren oder Anhaften entstehen.

In den buddhistischen Schriften wird gesagt, dass ihr das Rad der bedingten Entstehung beim Glied des Gefühles durchtrennen solltet, um davon loszukommen. Wenn ihr das Begehren, sobald es auftaucht, abschneidet, mögt ihr es überwinden und in diesem Moment völlig vernichten. Wenn aber später ein neues Gefühl entsteht, wird es wiederum Begehren verursachen. Was ihr tun solltet, ist, das

10. Bedingte Entstehung

Begehren zu zerstören, indem ihr seine Ursache, das Gefühl, beobachtet.

Das bedeutet, dass jedes Mal, wenn ihr durch euren Fortschritt in der Meditation Glück oder Verzücken empfindet, ihr dieses Gefühl beobachten und notieren solltet, bis es verschwunden ist. Wenn ihr fähig seid, das Entstehen und Vergehen des Glücksgefühls zu erkennen, wird durch dieses Glücksgefühl kein Begehren mehr entstehen. Wenn ihr dieses Glücksgefühl als einen natürlichen Prozess des Entstehens und Vergehens der Phänomene seht, wird überhaupt keine Anhaftung entstehen, weil ihr dieses Glücksgefühl nicht für eine Person nehmt, die sich über ihren Fortschritt in der Meditation freut. Ihr nehmt es nicht mehr für eine Person, einen Meditierenden oder ein Lebewesen, weil das Glücksgefühl nur ein sich ständig verändernder Vorgang des Gefühls ist. Das ist alles.

Wenn ihr das Glücksgefühl in dieser Weise erkennt, werdet ihr keine Vorstellungen mehr haben, das sei eine glückliche Person, ein glücklicher Meditierender, ein glückliches Selbst oder ein glückliches Ich. Dann werdet ihr nicht an eurem Fortschritt in der Meditation anhaften. Anhaften oder Begehren ist die Ursache des Leidens, und wenn es überwunden worden ist, wird es kein Leiden mehr geben. Deshalb solltet ihr alle Gefühle in Bezug auf eure weltlichen Dinge oder auf eure Meditation beobachten. Das Gefühl mag angenehm, unangenehm oder weder-angenehm-noch-unangenehm sein. Allerdings wird man sehr selten ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl erkennen, weil es sehr subtil ist. Die Schriften sagen, dass ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl sehr subtil sei und dass es als ein angenehmes Gefühl angesehen werden sollte. Weder-angenehme-noch-unangenehme Gefühle sind schwierig zum Beobachten. Es kommt auch sehr selten vor, dass wir ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl empfinden. Die meiste Zeit werden wir angenehme und unangenehme Gefühle beobachten, *sukha vedanā* oder *dukkha vedanā*. Wenn wir eine unangenehme Empfindung wie Schmerz, Steifheit, Jucken oder Taubheit haben, verursacht diese unangenehme Empfindung ebenfalls Begehren, weil wir lieber eine angenehme Empfindung wie z. B. ein Glücksgefühl haben möchten. Bedingt durch die unangenehme Empfindung sehnen wir uns nach einer angenehmen Empfindung. Wenn wir fähig sind,

10. Bedingte Entstehung

dieses schmerzhaftes Gefühl als einen steten Wandel des Entstehens und Vergehens von Phänomenen zu erkennen, d. h. als eine Erfahrung von Unerfreulichem durch ein fühlbares Ding, dann haben wir nicht die Vorstellung, dass es von einer Person oder einem Lebewesen empfunden wird. Wir sind nicht der Auffassung: „Ich habe ein schmerzhaftes Gefühl“, „Mein Knie schmerzt“ oder „Mein Bein ist eingeschlafen.“ Diese Vorstellung einer Person, eines Lebewesens oder eines Selbst kann durch rechte Ansicht der schmerzhaften Empfindung überwunden werden. Es ist lediglich ein natürlicher Vorgang eines Gefühls oder einer Empfindung, der ständig sich verändernd entsteht und vergeht.

Auf diese Weise sind wir in der Lage, das Gefühl oder die Empfindung in ihren zwei Aspekten zu verstehen, die allgemeinen Daseinsmerkmale und die spezifischen Daseinsmerkmale des Phänomens. Somit sehen wir dieses Gefühl, entweder schmerzhaft oder angenehm, nicht mehr als eine Person, ein Lebewesen oder ein Selbst an. Dann wird keinerlei Begehren mehr entstehen, und wenn kein Begehren entsteht, entsteht auch kein Leiden mehr, und wir werden frei sein vom Leiden der bedingten Entstehung.

In der Endpassage von *paṭicca samuppāda*, der bedingten Entstehung, sagte der Buddha:

„*Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*“

„So entsteht diese ganze Masse von Leiden.“

Oder anders ausgedrückt: „Dieses Rad der bedingten Entstehung ist ein einziger Haufen Leid.“

Jedes Glied der *paṭicca samuppāda* oder dieser Kette der bedingten Entstehung ist Leiden.

1. *Avijjā*: Unwissenheit ist Leiden.
2. *Saṅkhāra*: heilsame und unheilsame Handlungen sind Leiden.

10. Bedingte Entstehung

3. *Viññāna*: Bewusstsein, beginnend mit dem ersten Bewusstsein der Existenz, ist Leiden.
4. *Nāma* und *rūpa*: die Vorgänge der geistigen und körperlichen Phänomene sind Leiden.
5. *Salāyatana*: die sechs Sinnesgrundlagen, Auge, Nase, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist, sind Leiden.
6. *Phassa*: Bewusstseinsdruck ist Leiden.
7. *Vedanā*: Gefühl oder Empfindung ist Leiden.
8. *Taṇhā*: Begehren oder Anhaftung ist Leiden.
9. *Upādāna*: Ergreifen ist Leiden.
10. *Bhava*: Werden ist Leiden.
11. *Jāti*: Geburt ist Leiden
12. *Jarā* und *marāṇa*: Verfall resp. Alter und Tod sind Leiden. *Soka*, Sorge ist Leiden. *Parideva*, Wehklagen ist Leiden. *Dukkha*, Schmerz oder körperliches Leiden ist Leiden. *Domanassa*, Trauer oder geistiges Leiden in irgendwelcher Form ist Leiden. *Upāyāsa*, Verzweiflung ist Leiden.

Deshalb sagte der Buddha, dass das Rad der bedingten Entstehung ein einziger Haufen Leid sei.

Wenn sich eine Person dieser geistigen und körperlichen Phänomene nicht gewahr ist, bleibt sie unwissend in Bezug auf die wirkliche Daseinsform dieser geistigen und körperlichen Phänomene. Somit kann das Leiden nicht richtig verstanden werden. Die Person sieht Leiden als einen befriedigenden Vorgang an, obwohl die Wirklichkeit nicht dem entspricht, was sich die Person vorstellt. Die Wirklichkeit besteht aus den sich ständig verändernden Phänomenen, die entstehen und unmittelbar wieder vergehen. Deshalb ist es Leiden. Darum sagte der Buddha, dass die Wahrheit vom Leiden gründlich erkannt und richtig verstanden (*pariññeyya*) werden müsse. Damit gelangen die Schüler zu einer wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis der Realität und können sich ernsthaft bemühen, vom Leiden loszukommen. Wenn ihr vom Leiden loskommen wollt, müsst ihr die Ursache entwurzeln. Die Ursache des Leidens, *samudaya sacca*, ist *taṇhā*. Um *taṇhā*, das Begehren, zu entwurzeln, müsst ihr das Leiden richtig verstehen, wie es wirklich ist, d. h. die wirklichkeitsgemäße Erkenntnis der geistigen und körperlichen Phänomene. Um diese richtig als unbeständig,

10. Bedingte Entstehung

unbefriedigend und unpersönlich zu verstehen, sollte euer Geist auf jeden geistigen Zustand oder jedes körperliche Phänomen konzentriert sein, so wie sie jeweils von Moment zu Moment entstehen und vergehen. Um die Geisteszustände und körperlichen Phänomene klar zu erkennen, braucht ihr einen gewissen Grad an Sammlung, und um diesen Grad tiefer Konzentration zu erreichen, müsst ihr euch kraftvolle und scharfe Achtsamkeit erarbeiten. Erst dann seid ihr in der Lage, alles, was in eurem Körper und Geist erscheint, achtsam wahrzunehmen. Somit wird die Achtsamkeit ununterbrochen, konstant und tief.

Deshalb sagen die Schriften, dass der Meditierende ein *satata vihari* sein solle. *Satata* bedeutet wörtlich ‚unaufhörlich‘ oder ‚kontinuierlich‘, während *vihari* ‚leben mit‘ bedeutet; folglich ‚ein kontinuierliches Leben mit Achtsamkeit‘. Das bedeutet, dass der Meditierende eine konstante und ununterbrochene Achtsamkeit haben muss, um diesen tiefen Grad an Sammlung zu erreichen, der dann zu klarer Einsicht in die Phänomene führen wird. Um diese konstante, ununterbrochene und scharfe Achtsamkeit zu erreichen, müsst ihr euch ernsthaft zu bemühen. Ohne ernsthafte Anstrengung ist die Achtsamkeit nicht konstant und scharf genug. Nur durch unermüdliche Bemühung, die *padhāna* genannt wird, entsteht eine konstante und ununterbrochene Achtsamkeit. Wenn ein Meditierender faul ist, kann seine Achtsamkeit niemals kontinuierlich oder scharf werden. Faulheit ist der Feind der ernsthaften Anstrengung.

Manchmal bleibt der Geist nicht bei den Objekten, d. h. den Geisteszuständen oder körperlichen Phänomenen, obwohl ihr euch unermüdlich anstrengt und sehr achtsam seid. Er schweift ab, wandert und denkt über irgendetwas nach. Dann brauchen wir einen Geistesfaktor, um den notierenden Geist immerzu auf das Objekt zu lenken und ihn auf dem Objekt zu behalten. Dieser Faktor heißt *sammā saṅkappa*, rechte Gesinnung.

Sammā ditṭhi ist rechte Ansicht oder Einsicht in die Phänomene, einschliesslich die Einsicht in ihr Entstehen und Vergehen. *Sammā samādhi* ist rechte Sammlung, und Achtsamkeit auf jeden geistigen Zustand oder körperlichen Vorgang ist *sammā sati*, rechte

10. Bedingte Entstehung

Achtsamkeit. Bemühung oder ernsthafte Anstrengung ist *sammā vāyāma*, rechte Anstrengung. Der Geistesfaktor, der den Geist auf das Objekt lenkt und ihn auf dem Objekt behält, ist *sammā saṅkappa*.

Diese fünf Glieder des Edlen Achtfachen Pfades arbeiten zusammen beim Beobachten der Geisteszustände und körperlichen Vorgänge. Die restlichen drei Glieder unterstützen diese fünf Glieder, und zwar sind es: Abstehen von falscher Rede, falschen Handlungen und falschem Lebenserwerb. Abstehen von falscher Rede ist *sammā vācā*, Abstehen von falschen Handlungen ist *sammā kammanta* und Abstehen von falschem Lebenserwerb ist *sammā ājīva*.

Wenn wir mit einem gewissen Grad an tiefer Sammlung auf jeden geistigen Zustand oder körperlichen Vorgang achtsam sind, dann ist der Geist auf jedes Objekt, eines nach dem anderen, kontinuierlich und unaufhörlich konzentriert. Während dieser Zeit enthalten wir uns automatisch von falscher Rede, falschen Handlungen und falschem Lebenserwerb (Diese drei werden als Sittlichkeitsgruppe, *sīla*, bezeichnet). Durch das Abstehen von diesen drei Übeln sind unsere Rede und Handlungen gereinigt, und da die Sittlichkeit geläutert ist, ist unser Geist klar, glücklich und gelassen. Diese Klarheit und Gelassenheit ist außerordentlich förderlich für unseren Geist, so dass er sich auf jedes geistige oder körperliche Phänomen konzentrieren kann, das er gerade beobachtet.

Die vorher erwähnten fünf geistigen Glieder arbeiten zusammen auf dem Pfad, der zum Ende des Leidens führt, und die drei anderen Glieder des Pfades helfen diesen fünf Gliedern, Fortschritte zu machen. Auf diese Weise werden alle acht Glieder des Pfades entwickelt. Das ist der Edle Achtfache Pfad, der uns zum rechten Verständnis von *dukkha sacca* führt, der Erkenntnis, dass alle geistigen und körperlichen Phänomene *dukkha sacca* sind. Durch die Kraft dieses Edlen Achtfachen Pfades sind wir in der Lage, die Wahrheit des Leidens zu durchdringen, wie sie wirklich ist. Dann begehren wir keinen der geistigen Zustände oder körperlichen Vorgänge mehr. Begehren, die Ursache des Leidens, *samudaya sacca*, ist überwunden worden. Wenn diese Ursache des Leidens überwunden worden ist, kann kein neues Leiden mehr entstehen. Leiden hört auf zu existieren, und wir leben in Glück und Frieden. Das Versiegen des

10. Bedingte Entstehung

Leidens ist *nirodha sacca, nibbāna*. Deshalb sagte der Buddha, dass man den Edlen Achtfachen Pfad entwickeln solle, um *samudaya sacca* zu erkennen, das Begehren zu überwinden und um das Ende des Leidens, *nirodha sacca – nibbāna*, zu verwirklichen. Damit haben wir das Rad der bedingten Entstehung durchbrochen. Falls wir fähig sind, die letzte Stufe der Erleuchtung zu erreichen, werden alle Geistestrübungen, die in der bedingten Entstehung miteingeschlossen sind, entwurzelt.

Möget ihr alle richtig verstehen, wie eure Achtsamkeitsmeditation, *magga sacca*, euch dazu führen kann, die Wahrheit vom Leiden, *dukkha sacca*, zu erkennen, wie ihr dadurch das Begehren, *samudaya sacca*, überwinden und *nibbana, nirodha sacca*, verwirklichen könnt. Bemüht euch ernsthaft, das Ende des Leidens zu verwirklichen.

11. Die Stufen der Einsicht

Wir sollten noch kurz behandeln, wie ein Meditierender alle die dreizehn Stufen der Einsicht durchläuft und Erleuchtung verwirklicht, damit der Meditierende mit dem Weg zur Überwindung des Leidens vertraut ist.

Im Verlauf seiner Meditation muss ein Meditierender die sieben Stufen der Reinheit, die dreizehn Stufen der Einsicht und die vier Stufen der Erleuchtung durchlaufen. Die dreizehn Stufen der Einsicht sind weltlich, und die vier Stufen der Erleuchtung sind überweltlich.

Wenn ein Meditierender mit der Meditationspraxis beginnt, muss er als erstes seine Sittlichkeit läutern. Die Läuterung der Sittlichkeit ist die Grundlage für jeden Meditierenden, egal er ob *Samatha*- oder *Vipassanā*-Meditation praktiziert. Nur aufgrund der geläuterten Sittlichkeit hat der Meditierende ein reines Gewissen und ist mit seinen Handlungen in Worten und Taten zufrieden. Dieses ist wiederum nötig und förderlich für Sammlung und Einsicht, welche der Meditierende erlangen soll. Um die Sittlichkeit zu läutern, hat man entweder die fünf oder acht Verhaltensregeln zu beachten. Für buddhistische Mönche sind es die 227 Mönchsregeln, die als *pāṭimokkha saṃvara sīla* bekannt sind. Laien sollten mindestens die fünf Verhaltensregeln beachten, falls möglich die acht Verhaltensregeln. Durch das Beachten dieser Regeln sind die sprachlichen und körperlichen Handlungen der Meditierenden heilsam, und damit gilt ihre Sittlichkeit als geläutert. Die erste Stufe, die Läuterung der Sittlichkeit, *sīla visuddhi*, ist erreicht.

Dann können sie mit ihrer Praxis der *Vipassanā*-Meditation beginnen, indem sie alles achtsam beobachten, was in Körper und Geist entsteht, so wie es wirklich ist. Wenn die Achtsamkeit scharf und stark wird, wird die Sammlung allmählich tiefer. Die Gedanken werden weniger, und der Geist ist fähig, sich auf jeden geistigen Zustand oder körperlichen Vorgang zu konzentrieren. Dadurch werden die fünf Hemmungen, *pañca nīvaraṇa*, allmählich schwächer. Mit noch tieferer Sammlung kann keine der Hemmungen in den Geist eindringen. Der gesammelte Geist schließt alle der Hemmungen für

diese Zeit aus, d. h. für solange wie der Geist auf das Meditationsobjekt konzentriert ist. Es mag noch einige Gedanken geben, aber der Meditierende erkennt und notiert die Gedanken schnell, und sie vergehen. Auf diese Weise wird die Sammlung immer tiefer, und der Geist ist von den Hemmnissen und Trübungen geläutert. Die zweite Stufe, Läuterung des Geistes, *citta visuddhi*, ist erreicht.

Geläutert von den Geistesstrübungen und Hemmungen, wird der konzentrierte Geist durchdringend und scharf. So beginnt er, *nāma* und *rūpa*, die geistigen und körperlichen Phänomene, klar zu erkennen. Er fängt an, zwischen dem Geistigem und dem Körperlichem, zwischen dem notierenden Geist und dem Objekt oder zwischen Subjekt und Objekt zu unterscheiden. Wenn der Geist des Meditierenden gut auf die sich hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke konzentriert ist, wird er die sich hebende Bewegung und die sich senkende Bewegung unterscheiden können. Am Anfang der Praxis wenn der Geist noch nicht gut konzentriert ist, kann er das Heben und Senken nicht unterscheiden. Er denkt, dass die sich hebende und senkende Bewegung ein und dieselbe Bewegung ist.

Wenn die Konzentration tief genug ist, sieht der Meditierende, dass sich die Bauchdecke hebt und dass diese Bewegung zu einem Stillstand kommt. Unmittelbar nach dem Verschwinden der sich hebenden Bewegung senkt sich die Bauchdecke und kommt dann ebenfalls zu einem Stillstand. So nimmt er den Anfang und das Ende der sich hebenden Bewegung und den Anfang und das Ende der sich senkenden Bewegung sehr klar wahr. Der Meditierende erkennt, dass die sich hebende und senkende Bewegung unterschiedliche Vorgänge sind. Auf dieser Stufe der Meditation versteht er, dass es die sich hebende Bewegung und den notierenden Geist sowie die sich senkende Bewegung und den notierenden Geist gibt. Er versteht nun, dass die sich hebende Bewegung EIN Vorgang und der notierende Geist ein ANDERER Vorgang ist, dass die sich senkende Bewegung EIN Vorgang und der notierende Geist ein ANDERER ist. So begreift er den Unterschied zwischen der sich hebenden und senkenden Bewegung, dem körperlichen Vorgang, und dem notierenden Geist, dem geistigen Vorgang. Wenn die Konzentration tiefer wird, erkennt

der Meditierende die spezifischen oder individuellen Merkmale der sich hebenden und senkenden Bewegung und die individuellen Merkmale des notierenden Geistes.

Ich habe euch schon erklärt, wie der Meditierende die spezifischen oder individuellen Merkmale von *vāyodhātu*, des Luftelementes, erkennt, welches die hebende und senkende Bewegung ausmacht.

Diese Stufe der Einsicht wird *nāmarūpa pariccheda ñāṇa* genannt, die Einsicht, die zwischen *nāma* und *rūpa* - geistigen und körperlichen Phänomenen - unterscheiden kann. Wenn ihr auf dieselbe Weise ein schmerzhaftes Gefühl beobachtet, wird der Geist allmählich auf den Schmerz konzentriert. Geduldig macht ihr mit dem Beobachten des Schmerzes weiter, und je achtsamer ihr ihn beobachtet, desto tiefer wird die Sammlung. Dann werdet ihr erkennen, dass der Schmerz EIN Vorgang und der Geist, der den Schmerz notiert, ein ANDERER Vorgang ist.

Hier kann der Meditierende zwischen zwei Arten von *nāma* unterscheiden: ein *nāma* ist der notierende Geist, und das andere *nāma* ist das unangenehme Gefühl. Dann wird er erkennen, dass Schmerz lediglich eine unangenehme Empfindung ist. Manchmal nimmt er den Schmerz als etwas vom Körper Getrenntes oder als etwas außerhalb seines Körpers wahr. Manchmal ist er sich der Stelle des Schmerzes nicht bewusst, und manchmal ist er sich seines ganzen Körpers oder seiner Person nicht mehr gewahr. Was er in diesem Moment erkennt, ist bloß die unangenehme Empfindung des Schmerzes. Er versteht, dass der Schmerz nur eine unangenehme Empfindung ist. Der beobachtende Geist, der den Schmerz notiert, ist ein geistiges Phänomen, ebenfalls ein separater Vorgang. Somit kommt er zur Erkenntnis, dass der Schmerz weder eine Person noch ein Lebewesen, sondern nur eine unangenehme Empfindung ist. Diese Stufe der Einsicht wird *nāmarūpa pariccheda ñāṇa* genannt; die Einsicht, die zwischen *nāma* und *rūpa* unterscheidet.

Wenn ihr bei euren alltäglichen Verrichtungen achtsam seid und sie sehr achtsam, sorgfältig und präzise notiert, konzentriert sich der Geist allmählich auf jede der Bewegungen oder Tätigkeiten. Stellt euch vor,

dass ihr das Beugen oder Strecken eures Armes beobachtet und der Bewegung präzise und nah folgt. Dann werdet ihr erkennen, dass dies nur ein Vorgang des Bewegens ist, er ist weder eine Person noch ein Lebewesen. Manchmal verliert ihr die Vorstellung des Armes und was ihr wahrnimmt, ist bloß Bewegung, *vāyodhātu*, ein natürlicher Vorgang des Bewegens. Dann werdet ihr diesen Vorgang nicht mit einer Person oder einem Lebewesen identifizieren, auch nicht mit einem Selbst, mir oder mein. Auf diese Weise zerstört die Erkenntnis von *vāyodhātu*, resp. eines körperlichen Phänomens oder des Vorgangs des Ausstreckens des Armes, die Vorstellung einer Person oder eines Lebewesens, *sakkāya diṭṭhi*.

Diese Erkenntnis ist die Einsicht, die zwischen *nāma* und *rūpa* unterscheidet. In derselben Weise werdet ihr die tatsächliche Bewegung des Hebens, Schiebens oder Senkens sehr gut wahrnehmen, wenn sich die Konzentration auf die Bewegung des Fußes allmählich vertieft. Mit dieser tieferen Konzentration seid ihr euch der Form des Fußes mehr nicht bewusst. Was ihr erkennt sind bloß Bewegungen, und somit identifiziert ihr diese Bewegung nicht mit einem Selbst, einer Person oder einem Lebewesen. Die Erkenntnis der hebenden, schiebenden und senkenden Bewegung überwindet die Vorstellung einer Person, eines Selbst oder einer Seele, *sakkāya diṭṭhi*, *attā diṭṭhi*. Das gehört auch zur Einsicht, die *nāma* und *rūpa* unterscheidet.

Wenn die Meditierenden ihre Praxis mit großer Anstrengung fortsetzen, eifrig und begeistert jeden geistigen Zustand und körperlichen Vorgang achtsam beobachtend, vertieft sich die Sammlung noch weiter. Dann solltet ihr versuchen, sowohl bei den alltäglichen Verrichtungen als auch beim Gehen die Absicht vor der jeweiligen Tätigkeit zu beobachten, z. B. ‚Absicht, heben, Absicht, schieben, Absicht, senken, berühren, Absicht, drücken‘ usw. Wenn ihr die Absicht sehr klar erkennt, nimmt ihr sie von der Bewegung getrennt wahr. Zum Beispiel ist die Absicht, den Fuß zu heben, ein Ding und die hebende Bewegung ein anderes. Die Absicht, ihn vorwärts zu schieben, ist ein Ding und die schiebende Bewegung ein anderes. Dann werdet ihr erkennen, dass der Fuß nur gehoben wird, wenn eine Absicht da ist, dass der Fuß nur nach vorne geschoben

11 Die Stufen der Einsicht

wird, wenn eine Absicht da ist, und dass der Fuß nur gesenkt wird, wenn eine Absicht da ist. Auf dieser Stufe der Einsicht braucht ihr euch nicht anzustrengen, um den Fuß zu heben, da nach dem Notieren der Absicht der Fuß wie von selbst gehoben wird. In der gleichen Weise wird mit dem Notieren der Absicht, den Fuß vorwärts zu schieben, der Fuß wie von selbst vorwärts geschoben.

Manchmal wird der Fuß einfach so vorwärts geschoben, und ihr könnt es nicht kontrollieren. Wenn ihr die Absicht notiert und sich der Fuß von selbst senkt, wundert ihr euch zunächst über eure Erfahrung, weil ihr euch zuvor beim Heben, Schieben und Senken des Fußes anstrengen musstet. Doch jetzt hebt sich der Fuß wie von selbst und ohne Anstrengung, sobald die Absicht notiert worden ist. In gleicher Weise schiebt sich der Fuß wie von selbst und ohne Anstrengung vorwärts, sobald die Absicht notiert worden ist. Das bedeutet, dass ihr in diesem Augenblick die Absicht oder die Bewegung des Fußes nicht mit einer Person, einem Lebewesen oder euch selbst identifiziert. Ihr erkennt die zwei Vorgänge, derjenige der Absicht und derjenige der Bewegung, als separate Vorgänge.

Dadurch kommt ihr zu dem Ergebnis, dass es die Absicht ist, die das Heben des Fußes verursacht. Somit ist die Absicht die Ursache, und die Bewegung des Hebens ist die Wirkung. Ebenso erkennt ihr, dass die Absicht die Ursache ist, und die Bewegung des Schiebens ist die Wirkung. Die Absicht ist die Ursache, und die Bewegung des Senkens ist die Wirkung. Beim Beobachten der alltäglichen Verrichtungen notiert ihr ebenfalls ‚Absicht, niedersetzen, niedersetzen‘ beim Hinsetzen und ‚Absicht, aufstehen, aufstehen‘ beim Aufstehen usw. Wenn die Sammlung tief genug ist, werdet ihr erkennen, dass es die Absicht ist, die die Tätigkeit verursacht, und ihr versteht Ursache und Wirkung, Kausalzusammenhang oder Bedingtheit. Das wird Einsicht von Ursache und Wirkung, Einsicht der Bedingtheit oder Einsicht der Kausalzusammenhänge, *paccaya pariggaha ñāna*, genannt.

Auf dieser Stufe werdet ihr feststellen, dass eure Bewegung des Hebens und Senkens manchmal sehr klar ist und ihr sie gut und deutlich notieren könnt. Doch manchmal verschwindet das Heben und Senken, so dass ihr es nicht mehr notieren könnt, weil es nicht mehr

spürbar ist. Das mag dann zur Verwirrung führen. Was sollt ihr jetzt notieren? Später werdet ihr vielleicht das Geräusch einer Stimme wahrnehmen und es als ‚hören, hören‘ notieren. Darauf werdet ihr feststellen, dass euer Geist über das Verschwinden des Hebens und Senkens nachdenkt, und so notiert ihr es als ‚denken, denken, denken‘. Nachdem ihr den Vorgang des Denkens notiert habt, mögt ihr das Heben und Senken erneut wahrnehmen. Es ist wieder erschienen, und ihr notiert ‚heben, senken, heben, senken‘. Hier versteht ihr nun vage, dass die sich hebende Bewegung nur als ‚heben‘ notiert werden kann, wenn ihr sie bemerkt, und dass die sich senkende Bewegung nur als ‚senken‘ notiert werden kann, wenn ihr sie bemerkt. Das bedeutet, dass mit dem Vorhandensein des Objektes, d. h. der sich hebenden und senkenden Bewegung, der notierende Geist entsteht. Somit ist das Objekt, die sich hebende und senkende Bewegung, die Ursache, und der notierende Geist ist die Wirkung. Auch auf diese Weise werdet ihr die Kausalzusammenhänge oder die Bedingtheit verstehen - *paccaya pariggaha ñāṇa*.

Wenn ihr mit eurer Praxis fortfahrt, und sich die Sammlung weiter vertieft, mögen schmerzhaft empfindungen entstehen, die ihr als ‚schmerzen, schmerzen, schmerzen‘ notiert. Während der ersten und zweiten Stufe der Einsicht könntet ihr den Schmerz nicht sehr gut beobachten. Wenn jetzt die schmerzhaft empfindung deutlich wahrnehmbar wird, ist auch die Konzentration besser, da ihr schon durch die beiden ersten Stufen der Einsicht gegangen seid. Somit beobachtet ihr den Schmerz, geduldig ‚schmerzen, schmerzen, schmerzen‘ notierend. Doch euer Geist mag abschweifen und geistige Bilder wie z. B. Blumen, Bäume, Menschen, Lebewesen, Geister, Devas oder Mönche mögen hochkommen. Jedes geistige Bild, das im Geist entsteht, wird durch eure Gedanken erzeugt. Ihr denkt aber, dass diese Bilder von selbst in euren Geist hineinkommen; doch in Wirklichkeit ist es nicht so. Wenn der Geist abschweift und Bilder in eurem Geist entstehen, müsst ihr sie als ‚sehen, sehen‘ notieren, da ihr sie im Geist seht. Notiert sie, bis sie vergangen sind. Wenn ihr den Gedanken erkennt, bevor er diese geistigen Bilder erzeugt, notiert ‚wandern, wandern‘ oder ‚denken, denken‘, bis dieser Gedanke vergangen ist. Nach seinem Verschwinden solltet ihr zum

Grundobjekt - ‚heben, senken‘ - zurückkehren, oder wenn ihr Schmerzen habt, notiert ‚schmerzen, schmerzen‘.

Ihr solltet den Schmerz mit großer Geduld beobachten und sich seiner achtsam gewahr sein. Manchmal wird sich der Schmerz allmählich verringern, und nach einiger Zeit mag er ganz verschwinden. Nun werdet ihr den Anfang, die Mitte und das Ende des Schmerzes erkennen. Manchmal wird, noch bevor eine schmerzhaft empfundene Empfindung vergangen ist, eine weitere schmerzhaft empfundene Empfindung entstehen. In diesem Fall solltet ihr denjenigen Schmerz beobachten, der deutlicher wahrnehmbar ist. Später mit noch tieferer Sammlung wird diese schmerzhaft empfundene Empfindung verschwinden, wenn sie achtsam notiert wird. Somit werdet ihr das Entstehen des Schmerzes erkennen und auch sein Vergehen; und ebenso das Entstehen des Juckreizes und sein Vergehen. Auf diese Weise werdet ihr feststellen, dass selbst wenn ein Schmerz entsteht und stärker wird, er letztendlich vergeht. Somit ist er unbeständig. Ebenfalls werdet ihr beim Beobachten der sich hebenden und senkenden Bewegung der Bauchdecke erkennen, dass sowohl die sich hebende als auch die sich senkende Bewegung aus zwei oder drei einzelnen Bewegungen bestehen. Ihr erkennt, dass die sich hebende und senkende Bewegung nicht ein und dieselbe Bewegung ist. Die sich hebende Bewegung ist kein abgeschlossener Vorgang, sondern ein Vorgang, der aus drei oder vier Bewegungen zusammengesetzt ist. Wenn ihr während der Gehmeditation die Bewegung des Fußes beobachtet, werdet ihr erkennen, dass auch die Bewegung des Hebens aus zwei oder drei Einzelbewegungen besteht. Auch während dem Beobachten des Schiebens könnt ihr zwei oder drei Einzelbewegungen erkennen. Hier erkennt ihr, obwohl noch vage, dass auch die Bewegungen nicht beständig sind, weil eine Bewegung nach der anderen entsteht und vergeht.

Auf dieser Stufe der Einsicht erkennt ihr beim Notieren eines beliebigen Objektes, dass jedes Objekt eine Anfangs-, eine Mittel- und eine Endphase hat. Ihr erkennt nun ganz klar das Vergehen des Objektes, das entweder ein geistiger Zustand oder ein körperlicher Vorgang ist. Ihr erkennt die unbeständige, unbefriedigende und unpersönliche Natur der geistigen und körperlichen Phänomene. Das wird die Einsicht des klaren Verstehens, *sammasana ñāṇa*, genannt.

Sammasana ñāṇa bedeutet das grobe Verstehen aller drei Daseinsmerkmale, *anicca*, *dukkha* und *anattā*.

Mit tiefer werdender Sammlung praktiziert ihr weiter, und allmählich vermindern sich die schmerzhaften Empfindungen oder lösen sich ganz auf. Der Schmerz ist nur sehr gering, und eure Sammlung wird immer besser und tiefer. Auch eure Achtsamkeit ist kraftvoll und scharf, und euer Bemühen ist ebenfalls stetig und stark genug. Auf dieser Stufe der Einsicht ist der Geist noch tiefer auf die Objekte konzentriert, sei es nun ein Geisteszustand oder ein körperlicher Vorgang. Dann fühlt ihr Ruhe, Verzückung und Glück, weil der Geist tief auf die beobachteten geistigen und körperlichen Vorgänge konzentriert ist. Der Geist wird so klar, dass man sagen könnte, er sei transparent. Dann mögt ihr eine Art von Licht sehen, das in Verbindung mit der Einsicht entsteht, manchmal ist es fluoreszierend oder dann wie Autoscheinwerfer, Sterne oder die Strahlen des Mondes. Manchmal fühlt es sich an, als ob ihr in der Sitzmeditation von den Strahlen des Mondes umhüllt seid. Ihr solltet diese verschiedenen Arten von Licht als ‚sehen, sehen, sehen‘ notieren, und wenn ihr euch glücklich fühlt, solltet ihr ‚glücklich, glücklich, glücklich‘ notieren. Wenn ihr euch ruhig fühlt, notiert ‚ruhig, ruhig, ruhig‘, und wenn ihr Entzücken fühlt, notiert ‚Entzücken, Entzücken, Entzücken‘ und so weiter. Auf dieser Stufe der Einsicht werden Zustände feiner und erhabener Glückseligkeit, des Entzückens und äusserst erregender Empfindungen erfahren. Eure Achtsamkeit ist sehr gut und fähig, jedes entstehende Objekt zu beobachten. Die Energie ist stark und schwankt nicht.

Ihr seid glücklich und zufrieden mit dieser Erfahrung auf dieser Stufe, und es entsteht Anhaftung an diese guten Erfahrungen. Diese Anhaftung wird *nikanti* genannt, obwohl es keine starke Anhaftung ist. Die Anhaftung, die ihr auf dieser Stufe entwickelt, ist sehr subtil und schwach. Daneben empfindet ihr auch Gleichmut, und außerdem müsst ihr euch nicht mehr anstrengen, um die Natur der geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge zu beobachten oder zu erkennen. Es ist, als ob euer Geist mühelos notiert, weder zu angespannt noch zu lässig. Dieser Gleichmut wird sehr klar erlebt, und ihr könnt leicht auch daran anhaften. Wann immer ihr dieses Anhaften bemerkt,

11 Die Stufen der Einsicht

notiert ‚anhaften, anhaften, anhaften‘, bis es verschwindet. Manchmal wird diese Stufe der Einsicht als sehr angenehm empfunden, weil die Erfahrungen auf dieser Stufe so gut und erfreulich sind. So denken Meditierende in dieser Phase manchmal, sie hätten bereits *nibbāna* erreicht. Somit genießen sie den Zustand und haften daran an. Dadurch sind sie abgelenkt und nicht mehr in der Lage, die Phänomene zu beobachten. Und manchmal vergessen sie sogar zu notieren.

Durch ihr *Dhamma*-Wissen oder durch die Führung des Lehrers erkennen die Meditierenden, dass das nicht das endgültige Ziel der Meditation ist, sondern Trübungen der Einsicht. Sie sollten dann in etwa so reflektieren: „Wenn ich nicht in der Lage bin, das Anhaften zu notieren, werde ich nicht fähig sein, die höheren Stufen der Einsicht zu erreichen.“ Indem die Meditierenden es auf diese Weise richtig verstehen, müssen sie jedes Anhaften, ob an Glück oder Verzückung, wie gewohnt notieren. Dann werdet ihr diese Phase hinter euch lassen, und euer Geist wird stabil, ruhig und gelassen. Die Konzentration wird besser, und die Einsicht wird schärfer und durchdringender, so dass ihr die sich hebende und senkende Bewegung sehr klar erkennt, eine Bewegung nach der anderen. Manchmal erkennt ihr eine Abfolge von Bewegungen im Vorgang des Hebens und Senkens, die eine nach der andern entstehen und vergehen. Genauso werdet ihr während der Gehmeditation eine Abfolge von winzigen, unterbrochenen und separaten Bewegungen erkennen. Dabei seid ihr euch der Form oder Gestalt des Fußes nicht mehr bewusst. Was ihr erkennt, ist lediglich eine Abfolge von Bewegungen, die eine nach der andern entstehen und vergehen. Hier erkennt ihr das Entstehen und Vergehen der körperlichen Phänomene. Ebenso erkennt ihr, dass der Geist das Objekt notiert und sich dann auflöst. Danach entsteht ein neuer notierender Geist, der das nächste Objekt notiert und sich dann auch wieder auflöst.

In der anfänglichen Phase dieser Stufe erfahrt ihr verschiedene der zehn Trübungen der Einsicht wie z. B. Licht, Verzückung, Glück, Ruhe, Gleichmut usw. In der späteren Phase dieser Stufe könnt ihr das Entstehen und Vergehen der geistigen und körperlichen Phänomene

ganz klar sehen. Die vierte Stufe der Einsicht wird die Erkenntnis des Entstehens und Vergehens, ***uddaya bhaya ñāṇa***, genannt.

Mit tieferer Konzentration und sehr kraftvoller und durchdringender Achtsamkeit in eurer Praxis erkennt ihr nur noch das Vergehen jeder einzelnen Bewegung der Bauchdecke sowie auch das Vergehen des notierenden Geistes. Sobald der Geist ein Objekt notiert, vergeht der notierende Geist wieder. Was auch immer notiert wird, verschwindet sofort wieder. So erkennt ihr sehr klar die sehr schnelle Auflösung der Objekte. Was ihr hier erkennt, ist das Vergehen, die Auflösung oder das Verschwinden. Oft seid ihr euch der Form oder der Gestalt des Objektes nicht mehr gewahr, und ihr seid unzufrieden mit eurer Erfahrung. Was ihr erkennt, ist das Vergehen oder die Auflösung der Objekte. Manchmal hat sich die Form oder Gestalt des Körpers aufgelöst und was übrig bleibt, ist das Bewusstsein. Dann solltet ihr es als ‚wissen, wissen, wissen‘ notieren. Aber auch dieses Bewusstsein entsteht und vergeht sofort wieder. Diese fünfte Stufe der Einsicht wird die Erkenntnis des Hinschwindens, ***bhaṅga ñāṇa***, genannt.

Nachdem ihr jetzt meist nur noch das Vergehen oder die Auflösung der Objekte beobachten könnt, findet ihr dies schrecklich oder furchterregend, weil alles immer sofort vergeht oder sich auflöst. Dieses Gefühl oder Gewahrsein der Furcht wird ***bhaya ñāṇa*** genannt, die Einsicht der Angst.

Weil ihr ständig das Vergehen und Auflösen der Phänomene erlebt, empfindet ihr diese Objekte nicht mehr als gut, und dieser Zustand ist nicht mehr zufriedenstellend. Ihr empfindet alle diese Dinge als schrecklich und miserabel. Euer Geist ist nicht hell und aktiv, sondern wird widerwillig, und ihr fühlt euch bestürzt. Das wird die Einsicht des Elends, ***ādinava ñāṇa***, genannt.

Aufgrund der Erfahrung des Verschwindens der geistigen und körperlichen Phänomene empfindet ihr das nun wahrlich unbefriedigend und unerträglich, und ihr wollt sie loswerden. Ihr habt den Wunsch, endlich von diesen sich immerzu auflösenden geistigen und körperlichen Phänomenen befreit zu werden. Auf dieser Stufe der Einsicht habt ihr tiefe Konzentration und scharfe Achtsamkeit, die

Erfahrungen sind gut. Aber ihr könnt nicht für lange Zeit sitzen. Nach 10 oder 15 Minuten wollt ihr eure Haltung ändern, oder ihr wollt aufstehen und Gehmeditation praktizieren. In der Gehmeditation wollt ihr nach ca. 20 Minuten wieder sitzen usw. Das bedeutet, dass ihr nicht zufrieden seid mit dieser Erfahrung des Vergehens oder Auflösens der Phänomene. Ihr wollt endlich davon loskommen. Das wird *muccitukamyatā ñāṇa* genannt, die Einsicht des Wunsches nach Erlösung.

Wenn ihr nun weiterpraktiziert, können erneut die verschiedensten schmerzhaften Empfindungen auftauchen. Diese Schmerzen können sehr stark sein, und es kostet euch einige Anstrengung, sie zu beobachten. Manchmal könnt ihr sie nicht aushalten, und ihr wollt eure Haltung ändern oder aufstehen. Ihr solltet das aber nicht tun, sondern den Schmerz mit Ausdauer und Beharrlichkeit beobachten. Nach einiger Zeit mag der Schmerz abrupt und plötzlich verschwinden. Ein anderer Schmerz entsteht, ihr notiert ihn, und er verschwindet sofort wieder usw. Auf dieser Stufe müsst ihr die Unbeständigkeit, das Leiden und die unpersönliche Natur der geistigen und körperlichen Phänomene erneut betrachten. Diese drei Daseinsmerkmale habt ihr auf der dritten Stufe der Einsicht schon grob erkannt. Ihr müsst sie erneut und vertieft betrachten, damit ihr erkennt, dass diese geistigen Zustände und körperlichen Vorgänge tatsächlich nicht beständig oder dauerhaft sind. Sie entstehen und vergehen sofort wieder. Diese Stufe wird die Einsicht des erneuten und vertieften Betrachtens, *patisankha ñāṇa*, genannt.

Danach kommt ihr zur besten Stufe der Einsicht, in der ihr manchmal überhaupt keine Schmerzen habt. Es mag schwache Schmerzen geben, aber eure Achtsamkeit ist sehr scharf und die Sammlung tief. Die Achtsamkeit ist stark und stabil, so dass ihr euch nicht anzustrengen braucht, um die Objekte zu beobachten. Der Geist beobachtet die Phänomene von selbst. Was auch immer für ein Objekt erscheint, ihr notiert es und erkennt dann, dass es auch wieder vergeht. Das Entstehen und Vergehen der Objekte wird nun sehr schnell. Manchmal schaut ihr nur hin, ohne das Objekt zu notieren oder zu benennen, nur beobachtend und wahrnehmend wie es entsteht und vergeht. Die Konzentration ist nun außerordentlich tief. Manchmal

möchten die Meditierenden den Geist auf ein äußeres Objekt lenken, doch der Geist wandert nicht zum Objekt. Er ist wie ein Gummiband und springt zum Objekt zurück, das gerade beobachtet wird. Auf dieser Stufe fühlt ihr euch gleichmütig und gelassen, weder glücklich noch unglücklich. Auch wenn es ein angenehmes und einladendes Objekt gibt, entsteht kein Begehren danach. Ihr freut euch nicht darüber, sondern beobachtet es bloß. Dann vergeht dieses Objekt. So ist euer Geist zwischen Glücklichsein und Unglücklichsein zentriert, er ist vollkommen gelassen und gleichmütig. Das wird im Gleichmut bestehende Einsicht, *sañkhārupekkhā ñāṇa*, genannt.

Wenn diese Einsicht reif wird, werdet ihr die Einsicht der Anpassung und die Einsicht der Reife, *anuloma ñāṇa* und *gotrabhū ñāṇa*, erreichen. Danach erreicht ihr das erste Pfadwissen, *sotāpattimagga – ñāṇa*. In diesem Augenblick erkennt ihr, dass dieser Moment ohne Leiden ist. Wenn ihr das erste Pfadwissen verwirklicht habt, seid ihr Ein-in-den-Strom-Eingetretener.

Die erste Stufe der Erleuchtung schneidet die ersten drei Fesseln ab:

- 1) falsche Ansicht in Bezug auf eine Persönlichkeit, eine Individualität oder ein Selbst, *sakkāya diṭṭhi*
- 2) falsche Ansicht in Bezug auf Anhaftung an Regeln und Riten, *sīlabbata-parāmāsa*
- 3) skeptische Zweifel über das dreifache Juwel, *vicikicchā*

Da dieser skeptische Zweifel durch die erste Stufe der Erleuchtung entwurzelt wurde, ist euer Vertrauen, *saddhā*, stark und tief. Es kann niemals mehr durch irgendeine Lehre oder durch irgendeine Person erschüttert werden, weil ihr die erste Stufe der Erleuchtung erlangt und die Vier Edlen Wahrheiten verwirklicht habt.

Das wird Stromeintritt oder die erste Stufe der Erleuchtung genannt, *sotāpattimagga-ñāṇa*.

Wenn ihr mit eurer Praxis fortfahrt, könnt ihr die höheren Stufen der Erleuchtung erreichen. Wenn ihr die zweite Stufe der Erleuchtung, *sakadāgāmimagga-ñāṇa*, erreicht habt, werdet ihr ein Einmalwiederkehrer, *sakadāgāmī*. Das heißt, dass ihr in den höheren

Welten der *devas* und *brahmas* wiedergeboren werdet. Doch ihr mögt nur noch einmal zur Sinnenwelt, *kāma*-Existenz, zurückkehren. Die zweite Stufe der Erleuchtung schwächt Sinnesbegehren und Übelwollen ab, *kāma-rāga* und *dosa*. Wenn ihr die dritte Stufe der Erleuchtung, *anāgāmaṃmagga-ñāṇa*, verwirklicht, werdet ihr ein Nichtwiederkehrer, *anāgāmi*. Das heißt, ihr werdet nicht mehr zu dieser Sinnenwelt zurückkehren. Diese dritte Stufe entwirrt das Sinnesbegehren und Übelwollen, *kāma-rāga* und *dosa*, vollständig. Wenn ihr die letzte Stufe der Erleuchtung, *arahattamagga-ñāṇa*, verwirklicht, werden alle geistigen Trübungen vollständig entwirrt. Dann seid ihr ein *arahat*, und euer Geist ist vollkommen von allen geistigen Trübungen, Hemmungen und negativen Geisteszuständen geläutert, so dass ihr in Frieden und Glück leben könnt. Das ist das endgültige Ziel eines Meditierenden.

Ihr solltet mindestens die erste Stufe der Erleuchtung, *sotāpattimagga-ñāṇa*, als Ziel im Auge haben. Mit diesem Ziel vor Augen solltet ihr euch aufrichtig bemühen, doch ihr braucht genug Zeit und Anstrengung. Zehn Tage zu meditieren oder zwei bis drei Wochen zu meditieren, sind nicht genug, um wenigstens die unterste Stufe der Erleuchtung zu erreichen. Wenn eure Einsicht gerade reif wird, müsst ihr aufhören und nach Hause gehen. Dann kommt ihr erneut zu einem 10-Tage-Retreat und fangt wieder von vorne an, stufenweise Fortschritte machend. Mit vertiefter Konzentration stellen sich Erfahrungen ein und Einsichten entstehen, doch dann müsst ihr wieder aufhören und nach Hause gehen. Darum braucht ihr ausreichend Zeit und müsst euch entsprechend bemühen, um diese vier Stufen – oder doch wenigstens die erste Stufe - der Erleuchtung zu verwirklichen.

Ich habe euch hier sehr kurz die dreizehn Stufen der Einsicht und die vier Stufen der Erleuchtung erklärt. Ihr möget einige Erfahrungen haben, die mit diesen vorgenannten Punkten übereinstimmen. Dann wisst ihr jetzt genau, wo ihr seid. Ihr müsst mit eurer Praxis fortfahren und euch auf eine lange Reise einstellen.

Möget ihr euch alle aufrichtig bemühen und die letzte Stufe der Erleuchtung, Arahatschaft, verwirklichen.

