

Die buddhistische Methode zur Heilung des Geistes.

Der buddhistische Erlösungsweg ist eigentlich eine Methode um den Geist zu heilen. Deshalb werden wir hier versuchen folgende Fragen zu klären: (1) woran der Geist krankt, (2) wodurch diese Krankheit entsteht und (3) wie wir sie heilen können. Zugleich werden wir kurz die Methodik des Yoga und die des Buddhismus' gegenüberstellen, da der Buddha selbst zuerst bei „Yoga-Lehrern“ (wahrscheinlich einer Art Samkhya- und einer Art Yoga-Schule) Schüler war und darstellen, worin bei beiden Lehren der große Unterschied besteht. Weiterhin werden diesen Unterschied des Heilsweges systematisch im Rahmen dieses Artikels beschreiben und hoffen damit das Verständnis für den Buddhismus und seine unterschiedliche Vorgehensweise zu vertiefen.

Heilung des Geistes wozu?

Eigentlich bin ich doch gar nicht krank, werden vielleicht einige meinen, deshalb müssen wir zuerst einmal klären, was im Buddhismus unter geistiger Krankheit verstanden wird.

Die Krankheit des Geistes heißt Leiden. Das Leiden selbst tritt normalerweise immer nur dann mehr oder weniger stark in Erscheinung, wenn etwas nicht so ist, wie wir es gerne hätten. Die meisten Menschen versuchen nun, mit mehr oder weniger Erfolg, auf ihre Umgebung so einzuwirken, dass die Dinge ihren Wünschen entsprechend eintreten. Da dies natürlich keinen andauernden Erfolg hat, muss diese Anstrengung immer wieder das ganze Leben lang aufgebracht werden. Im Buddhismus hat man eine andere vielversprechendere Lösung für dieses Problem gefunden. Anstatt die Welt zu ändern, versucht man hier den Geist so zu ändern, dass die Bedingungen, die für das Erscheinen des Leidens verantwortlich sind, nicht mehr entstehen können. Dieses Ziel wird aber nicht, wie einige meinen, so erreicht, dass man sich einfach nur gleichgültig gegenüber der Welt verhält und so der Außenwelt keinen Angriffspunkt mehr bietet, sondern dadurch, dass bestimmte, sich im Geist festgesetzte, falsche Auffassungen beseitigt werden. Denn nur durch diese falschen Auffassungen, die man auch Unwissenheit nennt, entsteht das Leiden. Und sobald wir diese Unwissenheit einmal beseitigt haben, kommt es automatisch zur Befreiung vom Begehren (etwas anders haben zu wollen als es ist) und damit auch zum Ende des Leidens.

Begehren und Unwissenheit bedingen sich gegenseitig wie „oben“ und „unten“ oder „links“ und „rechts“, ist das eine weg, existiert auch das andere nicht mehr, und da das Begehren die Ursache des Leidens ist, wird somit auch die Ursache des Leidens endgültig beseitigt und wahre Freiheit erreicht.

Die Heilung des Geistes wird also nicht durch einfaches Umlernen oder Ändern erlangt, sondern durch das einzig dauerhaft wirkende adäquate Mittel, dass der Einsicht. Wir ändern uns nicht, weil man uns sagt, dass wir uns ändern sollten, sondern weil wir es selbst eingesehen haben, weil wir selbst diese Änderung wollen. Soweit die Theorie.

Der Pfad

Jetzt brauchen wir noch einen Weg, um zur heilsamen Einsicht zu kommen. Der buddhistische Pfad beschreibt drei Übungsgebiete, die aufeinander aufbauen. Man kann nur gute Fortschritte machen, wenn man das korrekt versteht.

Leider wird das erste Übungsgebiet (das ethisch richtige Verhalten) oft vernachlässigt, sodass die Erfolge im zweiten (Meditation) zu wünschen übrig lassen.

Es handelt sich um die folgenden drei Gebiete:

1. Sittlichkeit (ethisch richtiges Verhalten)
2. Konzentration (Samadhi, Meditation, Jhana)
3. Wissen (Beseitigung der falschen, die Erlösung verhindernden, Auffassungen)

Natürlich gibt es auch Überschneidungen. So ist es zum Beispiel besser zu wissen, warum man sich ethisch korrekt verhalten sollte, anstatt einfach übernommene Sittenregeln zu befolgen, denn dies beinhaltet die Gefahr auch falschen Grundsätzen zu folgen. Und ethisch richtiges Verhalten wiederum wird auch durch einen ruhigen, überlegt handelnden, durch Meditation geschulten Geist gefördert.

Sittlichkeit

Oft wird die Sittlichkeit im Buddhismus damit begründet, dass sich ein Mensch, der unsittlich handelt, nicht konzentrieren kann, da er Gewissensbisse hat.

Dies mag zum Teil auch stimmen, aber ein kritischer Mensch mag einwenden, dass nur derjenige ein schlechtes Gewissen zeigt, der um seine falsche Tat weiß, und dass es viele Menschen gibt, die auch ohne echtes Verschulden viele Gewissensbisse haben. Bei denen also Sittlichkeit gegen ihre Gewissensbisse gar nicht helfen würde. So kommt es bei uns dazu, dass viele Menschen meditieren ohne die wichtige Grundlage der Meditation, die Sittlichkeit, zu kennen oder sie als Grundlage anzuerkennen.

Für eine ausführliche Begründung der Sittlichkeit als Grundlage reicht hier der Platz leider nicht. Kurzgesagt liegt es aber daran: **Einem Menschen, der sich unsittlich verhält, fehlt es an der rechten geistigen Haltung, die für den Fortschritt in der Meditation förderlich ist.** Beim Meditieren geht es letztendlich ums Loslassen. Unsittliches Verhalten, im buddhistischen Sinne, deutet immer auf sehr starkes Anhaften hin und die Sittlichkeit dient gerade dazu die groben Anhaftungen zu entfernen. Ohne Sittlichkeit ist es in etwa so, als würden wir einen Hof mit einem Handfeger kehren, anstatt ihn zuerst mit einem großen Besen zu säubern. Die Folge davon sind oft viele gutgemeinte Anstrengungen und Bemühungen ohne nachhaltigen Erfolg, die so die Motivation des Meditierenden untergraben können.

Das Übungsgebiet Sittlichkeit dient dem Zweck zwei unserer drei Außentore, nämlich das der unheilsamen Worte und das der unheilsamen Handlungen und die fünf Sinnestore zu beruhigen. (Davon abgesehen, dass ethisch richtiges Verhalten das Leiden aller Lebewesen vermindert).

Man könnte das, was wir Leben nennen so darstellen:

1. *(Input) Wir erhalten eine Anregung über die fünf Sinne oder uns fällt etwas ein (der Geistsinn). Das sind die sechs Sinnestore.*
2. *(Verarbeitung) Wir verarbeiten diese Anregung (fällen Entscheidungen etc.)*
3. *(Output) Wir reagieren. Als Ergebnis haben wir dann Worte, Handlungen oder neue Gedanken. Dies sind quasi unsere drei Außentore, die auch Kamma oder Karma genannt werden. Kamma in Worten, Taten oder Gedanken.*

Konzentration

Das zweite Übungsgebiet, das der Konzentration, dient dem Zweck auch das dritte Außentor, das Gedankentor zu beruhigen. Dies gilt als erlangt, wenn die sogenannten fünf Hemmungen zumindest zeitweilig nicht mehr im Geist vorhanden sind. Zu den fünf Hemmungen gehören:

1. Sinnesbegehren
2. Böswilligkeit
3. Trägheit Müdigkeit (nicht körperlich!)
4. Rastlosigkeit, Unruhe
5. Unangebrachte Zweifel, die nichts anderes tun, als den Geist in Aufregung zu halten.

Der so erreichte Zustand nennt sich angrenzende Sammlung oder Konzentration, da er an Samadhi oder Jhana die meditative Vertiefung angrenzt. Um die volle Vertiefung zu erreichen, müssen nun noch die fünf Vertiefungsglieder entwickelt werden. Es sind:

1. Objektfassen (*vitakka*)
2. Ergründen (*vicara*)
3. Entzücken (*piti*)
4. Glücksgefühl (*sukha*)
5. Einspitzigkeit des Geistes (*ekaggata, samadhi*)

Die ersten vier dieser Glieder dienen dem fünften, der Einspitzigkeit. Das heißt, sie helfen dabei, die Konzentration zu erhalten. Deutsche Ausdrücke können diese Faktoren leider nur ungenügend beschreiben. Deshalb wurden in Klammern die entsprechenden Fachausdrücke benutzt. Am besten macht man sich mit ihnen bekannt, wenn man meditiert, da jedes dieser Glieder auch im normalen Bewusstsein vorkommt. Zum Beispiel, wenn wir denken, sind immer die ersten beiden Glieder Objektfassen und Ergründen beteiligt. Wir greifen einen Gedanken (Geistobjekt) auf (*vitakka*), betrachten das im Kopf entstehende nicht stark abgegrenzte „Gedankenfeld“ (*vicara*) und fassen innerhalb dieses Feldes einen neuen Gedanken (*vitakka*). Versuchen Sie sich jetzt mal an etwas zu erinnern, was Sie genau vor einer Woche zur gleichen Zeit getan haben, dann können Sie, wenn Sie sich dabei beobachten, diesen beiden Faktoren bei ihrer Arbeit in ihrem Geist zusehen. In einem berühmten buddhistischem Buch der Visuddhi-Magga (Der Weg zur Reinheit) werden diese beiden Faktoren wie folgt beschrieben:

„Objektfassen (*vitakka*) ist dasselbe, wie das Erfassen eines Gedankens und bezeichnet ein ‚Anschlagen‘ des Objektes ... Als Ergründen (*vicara*) gilt das Umherwandern des Geistes. Sein Merkmal besteht im Überstreichen des Vorstellungsobjektes, sein Wesen in der kontinuierlichen Verbindung mit den gleichzeitig entstehenden Gedankengängen ... Fernerhin gleicht beim Ziehen eines Kreises die in dem Mittelpunkt festgehaltene feststehende Zirkelspitze der Gedankenfassung die äußere den Kreis bezeichnende Zirkelspitze aber dem überstreichenden Ergründen (*vicara*) ... Das Ergründen (*vicara*) ist wie das Umherschwirren einer Biene über der Lotusblüte, zu der sie hingeflogen ist.“ (Visuddhi-Magga IV. Das Erdkasina S. 168f)

Obwohl diese beiden geistigen Faktoren praktisch immer in allen Bewusstseinszuständen vorkommen, haben sie jedoch hier, um die volle Sammlung zu erreichen, eine spezielle Funktion. Objektfassen (*vitakka*) ergreift hier immer wieder denselben Gedanken, sobald der Geist abzudriften droht. Das Ergründen oder besser *vicara* sorgt dafür, dass das Geist „beschäftigt“ ist, damit er nicht aus Gründen noch ungenügend vorhandener Konzentration

vom Objekt abschweift. So fördert vicara die Konzentration (die Einengung des Gedankenfeldes). Dass die anderen beiden Faktoren Entzücken und Glücksgefühl auch dabei helfen, braucht wohl keine weitere Erklärung. Und selbstverständlich wird auch Achtsamkeit, die das bewusste Erkennen des Objektes bedeutet, benötigt, obwohl sie hier nicht extra erwähnt wird.

Samadhi

Sobald also nun die fünf Hemmungen abwesend und die fünf Vertiefungsglieder voll entwickelt sind, kommt es zur vollen Sammlung auch Jhana oder Samadhi genannt. In diesem Zustand ist der Geist vollkommen im Meditationsobjekt versunken, quasi wie eingefroren. Ein echtes Reflektieren dieses Zustandes ist nicht möglich. Sobald man aber aus diesem Zustand wieder hervortritt, weiß man, dass man die ganze Zeit bewusst war. Von diesen Vertiefungen gibt es jetzt noch stärkere Grade mit höherer Konzentration, die die vier „Hilfsfaktoren der Konzentration“ überflüssig machen und so zu einem noch tieferen Samadhi führen (Samadhi ohne *vitakka*, *vicara* etc. oder 2.–4. Vertiefung).

Yoga und Buddhismus

Bis hierhin sind der buddhistische Weg und der Yoga-Weg praktisch sehr ähnlich. Kein Wunder, da, wie oben schon erwähnt, der Buddha „Yoga-Lehrer“ hatte. Im Yoga wird Samadhi, besser keimloses Samadhi, (entspricht wohl der „4. Vertiefung mit ‚unendlichem Bewusstsein‘ als Objekt“ im Buddhismus) als die Vereinigung mit dem Inneren Selbst (*puruscha*, *atman*) gesehen. Durch diese Vereinigung kommt es nach dem Yoga zur Auflösung der sogenannten *Vasanas* oder Samskaras (buddh. Sankharas), also den geistigen Tendenzen, die das „Karma“ bilden. Sobald die Auflösung der Tendenzen vollständig ist, ist Befreiung erlangt.

„Yoga ist das zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes (citta-vritthis)“ lautet das berühmte zweite Sutra bei Patanjali. Das bedeutet Samadhi.

Der Buddha sagt aber nun, dass dieser Samadhi-Zustand zwar vollkommen leidfrei ist, aber da er endlich ist, muss der Meditierende wieder aus diesem Zustand heraus und ist wieder dem Leiden ausgesetzt. Dass sich durch das Samadhi die dem Geiste zugrunde liegenden Tendenzen auflösen, dem widerspricht der Buddha, da er erkannte, dass durch Samadhi eine Erlösung und Befreiung vom Leiden nicht möglich ist. Dort wo der Pfad der „Yogins“ endet, zeigt der Buddha den weiteren Weg zur Leidüberwindung.

Fairerweise muss man einwenden, dass in Formen der Avaita-Vedanta (einer monistischen Yoga-Art, atman = brahman) dies auch so gesehen wird und sie sich somit dem Mahayana-Buddhismus schon stark annähert. Sri Ramana Maharshi sagt z. B. folgendes: „...Der Yoga lehrt das ‚zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes‘, aber ich lehre: Selbst-Ergründung. Das ‚zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes‘ stellt sich auch im Tiefschlaf, in der Ohnmacht, vor dem Hungertod usw. ein. Sobald die jeweiligen Ursachen weg sind, kommen die Gedanken wieder. Welchen Sinn soll das haben? Im Zustand der Betäubung gibt es Frieden, kein Elend. Aber das Elend ist wieder da, wenn die Betäubung weg ist. Deswegen kann das ‚zur Ruhe kommen‘ nicht von dauerndem Nutzen sein. Dauerhaft wird der Nutzen nur, indem man die Ursache des Elends herausfindet...“

Buddha behauptet, dass er etwas anderes entdeckt hat, das nun tatsächlich in der Lage ist, die unheilsamen Tendenzen ein für alle Mal zum Erlöschen zu bringen. Dazu hat er die

Vipassana-Technik, die es nur im Buddhismus gibt, entwickelt. Diese Technik baut auf dem Samadhi des Yoga auf (es gibt zwar im Theravada noch einen sogenannten „trockenen“ Weg zur Befreiung, der ohne Samadhi auskommt, wir werden aber hier wegen der Kürze der Abhandlung nicht weiter darauf eingehen.).

„Magische Kräfte“

Wenn man aus dem Samadhi heraustritt, ist der Geist noch eine ganze Weile in einem hochkonzentrierten Zustand. Das ist ähnlich, als wenn wir aus dem Schlaf erwachen, auch dann sind wir noch eine Weile schläfrig oder wenn wir etwas sehr Schönes erlebt haben, sind wir auch noch eine Zeit lang erfreut. Der Geist läuft noch nach, wie ein Läufer, der aus dem Sprint nicht plötzlich anhalten kann. Dieser geistige Zustand wurde nun zur Erreichung von Kräften („magischen Kräften“, siddhis, iddhis) benutzt. Durch den hochkonzentrierten Zustand kann man den Geist auf Dinge lenken und dadurch bestimmte Fähigkeiten erlangen. Diese werden im Yoga manchmal neutral gesehen und manchmal verteufelt. Im Buddhismus werden sie bis auf **eine** auch eher neutral gesehen. Diese eine besondere Fähigkeit hat der Buddha entdeckt und diese gibt es im „Yoga“ nicht. Im Buddhismus werden diese Kräfte Abhinnas genannt und in sechs Kategorien unterteilt. Fünf davon sind weltlich und die **eine** besondere ist überweltlich. Bei dieser handelt es sich um das Wissen von der Versiegung der Tendenzen des endgültigen Versiegens des Begehrens durch Wissen, also um Erleuchtung. Hier betreten wir nun das dritte Übungsgebiet Wissen.

„Warum hat das niemand vor ihm entdeckt oder warum wurde es nicht auch von anderen Yogins entdeckt?“, könnte man sich fragen. Was ist der besondere Unterschied dieser sechsten Kraft? Die Antwort ist: Die anderen fünf Kräfte sind alle auf Konzepte ausgerichtet die sechste Kraft aber auf die Wirklichkeit. Um das zu verstehen, müssen wir erst einmal untersuchen, was mit dem Unterschied zwischen einem Konzept und der Wirklichkeit gemeint ist und dies etwas weiter ausführen.

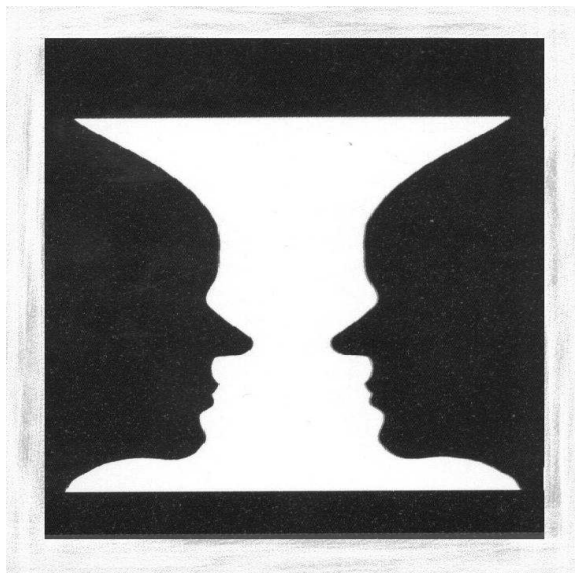


Abbildung 1, *eine Vase oder zwei Gesichter?*

Was ist ein Konzept und was ist Wirklichkeit?

Als Wirklichkeit wird das im Buddhismus verstanden, was letztendlich von uns erfahren wird und die Grenze des möglichen Wissens/Erkennens darstellt. Dazu gehören unter anderem die fünf Sinnesobjekte, Farbe, Helligkeit, Geräusch etc. und Gefühle, Geschmack und diverse

Empfindungen wie Härte, Temperatur, Spannung. Aus diesen „Rohdaten“ die unsere Sinne unmittelbar dem Bewusstsein liefern, konstruieren wir unsere Welt. Das heißt, dass der Geist diese „Daten“ in Beziehung setzt und daraus mit Hilfe von Kausalität mehr oder weniger stimmige Modelle entwickelt.

Ich möchte das an einem Beispiel erläutern. Wenn eine bestimmte Form auftaucht mit einem bestimmten Härtegrad, auf der wir ein Tasse abstellen können, nennen wir das z. B. Tisch. Diesen Tisch halten wir für real. Es handelt sich aber um ein Konzept, um eine Konstruktion des Geistes. Stellen wir uns nun mal diesen Tisch im Geiste vor. Dann zünden wir ihn in Gedanken mit einem Feuerzeug an. Wenn da nur noch Asche liegt, ist es dann noch ein Tisch? Oder wann ist der Zeitpunkt, wo der Tisch aufhört ein Tisch zu sein. Einer würde vielleicht sagen: „Wenn die Beine weg sind, ist es kein Tisch mehr für mich“. Ein anderer würde vielleicht einen anderen Grad der Verbrennung als Grenze für einen Tisch festlegen. Jetzt können wir erkennen, dass der Begriff Tisch eine geistige Konstruktion ohne reale Existenz ist. Begriffe beschreiben geistige Erfahrung von Realitäten in ihrem Kausalzusammenhang. Also wenn ich den Holztisch anfasse, erfahre ich z. B. nur Härte. Der Geist benutzt Konzepte, um Dinge zu vereinfachen. Sehr schön kann man die Konzeptbildung bei sogenannten Kippbildern oder Bildern des Malers Escher beobachten, wo der Geist sich nicht entscheiden kann, ob er es nun so oder so sehen soll. Sicher kennen sie die Zeichnung, die man als Vase oder als zwei Gesichter interpretieren kann. Was ist es denn nun wirklich? Die Antwort ist weder noch. Beides sind Konzepte des Geistes. Die Wirklichkeit ist, dass es sich einfach nur um Farben und inhaltslose Formen handelt. Auch wenn wir in einer Wolke ein Gesicht sehen, ist es die Konzeptbildung des Geistes (sie wird im Buddhismus übrigens *Sanna* genannt), die hier versucht in eine Form eine Bedeutung hineinzulegen. Man könnte jetzt eventuell meinen, dass dann ein vorgestellter Tisch ja genau dasselbe wie ein echter Tisch wäre, also das der Buddhismus eine rein idealistische Sicht der Dinge hätte. Dem ist nicht so. Ein rein vorgestellter Tisch muss mit Konzentration aufrechterhalten werden, während die Vorstellung eines „echten“ Tisches ständig durch wirkliche Phänomene unterstützt wird. Deshalb brauchen wir uns auch nicht anzustrengen, wenn wir ein Gesicht in einer Wolke sehen, da das Sehen des Gesichtes durch Farbe und Form gestützt wird. Also um den Unterschied nochmal klar zu machen: Ein Geräusch ist eine unmittelbare wirkliche Erfahrung, dass dieses Geräusch aber z. B. eine Beleidigung darstellt ist ein Konzept, also eine Interpretation. Jemand der diese Worte nicht verstehen würde, würde sich dadurch auch nicht beleidigt fühlen. Konzepte sind normalerweise auch nichts Schlimmes. Sie dienen nur dazu Dinge zu vereinfachen, sie einzuordnen und um sich in der Welt zurechtzufinden. Ohne sie wären wir in etwa in der Situation eines Neugeborenen, das die Sinnesdaten nur schlecht einordnen kann und völlig hilflos ist.

Es gibt aber problematische Konzepte, die Ursache des Leidens sind und deshalb vollständig als Konzept erkannt werden müssen. Das ist z. B. das Ich-Konzept. Es hat genau dieselbe Realität wie der obengenannte Tisch. Das intellektuell einzusehen reicht aber nicht aus, um uns vom Leiden zu befreien. Dazu bedarf es der Vipassana-Meditation, die aufbauend auf der vorher genannten konzentrativen Meditation, die im Buddhismus Samatha-Meditation genannt wird, in der Lage ist, die wahre Natur der Dinge zu enthüllen.

Der Unterschied zwischen Samatha- und Vipassana-Meditation

Warum kann die Samatha-Meditation oder Meditation im „Yoga“ das nicht? Die Samatha-Meditation baut auf Konzepten auf. Wenn man mit der Samatha-Meditation anfängt, richtet man z. B. zuerst seine Aufmerksamkeit auf eine Flamme. Nun versucht man die Augen zu schließen und sich diese Flamme vorzustellen, wenn das gelingt, wird dies das aufgefasste

Bild genannt. Ein Konzept, das nun zum sogenannten Gegenbild weiterentwickelt wird und so zum Samadhi führt. Das Gegenbild ist ein aus starker Konzentration geborenes rein geistiges Konzept. Konzepte haben die Eigenschaft Beständigkeit vorzugaukeln, während „Realitäten“ sich von Moment zu Moment ständig ändern. So täuscht uns unser Geist mithilfe der Konzepte Beständigkeit vor. Diese Täuschung wird durch Samatha-Meditation nicht überwunden. Wir können aber die durch sie gewonnene Konzentration nutzen, um die Wirklichkeit, so wie sie ist, zu erfahren. Auch die Anwendung der anderen „magischen Kräfte“ (Siddhis) führt nicht aus der Täuschung heraus, da die Konzentration nun dafür genutzt wird sich auf Konzepte zu stürzen, anstatt die Realität zu betrachten. Beim „Himmlischen Ohr“ (einer der Kräfte) werden z. B. Geräusche interpretiert, um zu hören, was weit entfernt von einem geredet wird.

Die sechste überweltliche vom Buddha entdeckte Geisteskraft benutzt die durch Samatha-Meditation erreichte Konzentration nun nicht für Konzepte, sondern lenkt sie anstatt auf konzeptuelle Bewusstseinsinhalte auf die Funktionsweise des Bewusstseins selbst. Dadurch wird die Konzentration nicht in die konstruierte Welt getragen, sondern auf das, was wirklich ist, gelenkt. Was man dann erfährt, ist leider nicht ganz so angenehm und daraus ergibt sich auch, warum es so schwer zu entdecken ist. Warum sollte ein zufriedener Yogi, der „alles“ erreicht hat, sich diesen dann zu machenden Erfahrungen stellen, anstatt quasi leidlos durch Samadhi in der Welt zu verweilen. Nur der Hartnäckigkeit des Buddhas, der erkannte, dass dies noch nicht das Ende ist, haben wir diese Entdeckung zu verdanken. Und das ist nicht so leicht. Die Vipassana-Meditation ist nicht so angenehm, wie die Samatha-Meditation und ohne zu wissen, ob da überhaupt ein nibbana (Nirwana), also eine Befreiung, bei „rausspringt“, ist es ein Wagnis ganz besonderer Art. Glücklicherweise wissen wir heute durch den Buddha und seine edlen Anhänger, dass es zur Befreiung führt.

Wissen

Jetzt kommen wir zum letzten dem 3. Übungsgebiet Wissen und werden versuchen den Fortschritt auf diesem Gebiet zu beschreiben, der dann zu guter Letzt zur vollkommenen Befreiung vom Leiden und damit zur endgültigen Heilung des Geistes führt.

Also anstatt unsere durch die Vertiefung gewonnene Konzentration auf Konzepte anzuwenden, um weltliche „magische Kräfte“ zu erlangen, benutzen wir jetzt diesen Zustand, um uns achtsam auf die Herkunft der Konzepte, auf die Grundkomponenten, die die Konzepte ausmachen, zu konzentrieren, sodass wir mit den ursprünglichen Sinnesinformationen konfrontiert werden. Wir trennen die Konzepte auf, um zu erfahren, was wirklich und letztendlich ist. Je besser uns das gelingt, um so mehr ist das Vipassana-Objekt, die letztendliche Wirklichkeit (im Gegensatz zum Samatha-Objekt, einem Konzept) entwickelt. An einem Beispiel möchte ich das Erläutern. Nehmen wir an, wir beobachten beim Atmen die Bauchdeckenbewegung. Wir nehmen eine Bewegung wahr, auf und ab. In Wirklichkeit können wir aber gar keine Bewegung wahrnehmen. Bewegung selbst ist ein Konzept. Nach dem Auftrennen der Bauchdeckenbewegung sind dort nur noch Spannungsempfindungen zu fühlen. Dort? Nein auch der Ort und der Körper sind Konzepte. Nach der völligen Auftrennung der „Materie“ (der ursprünglichen Sinnesempfindungen) ist da nur noch ein achtsames auf die Herkunft gerichtetes Bewusstsein umgeben von Empfindungen, die sich von Moment zu Moment ändern. Die scheinbar statische Welt der Konzepte hat aufgehört zu existieren. Einzig allein das beobachtende Bewusstsein scheint statisch zu sein und noch eine Art Ich-Konzept aufrechtzuerhalten.

Jetzt bildet sich eine neue Art der Konzentration die momentane Konzentration aus. Das ist die Konzentration, die in der Lage ist, den sich ständig ändernden Objekten nah zu folgen. Sie wird für Vipassana benötigt und gleichzeitig mit der Achtsamkeit weiter entwickelt. Dadurch ist die so gewonnene fixierte Achtsamkeit irgendwann auch in der Lage Veränderungen im beobachtenden Bewusstsein selbst festzustellen. So wird zum Schluss der Beobachter (das beobachtende Bewusstsein) selbst zu einem ständigen Entstehen und Vergehen von Phänomenen. Jetzt ist uns aller Boden vollständig entzogen. Wir erkennen, dass das, was der Buddha die drei allgemeinen allen Phänomenen zugrunde liegenden Daseinsmerkmale nennt. Die Unbeständigkeit allen Seins (*anicca*), die sich daraus ergebende Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Wesenlosigkeit des „Seienden“ (*anatta*). Man kann nun nicht mehr von Sein oder Nicht-Sein sprechen, da die einzige Wirklichkeit die ständige Veränderung ist. Spätestens hier brauchen die meisten Meditierenden Hilfe, sonst ist die Gefahr groß, dass sie mit der Meditation aufhören. Diese Phase wird auch „Erkenntnis des Schreckens der Phänomene“ genannt. Hier gibt es nur noch zwei Säulen, die uns Halt bieten: die Achtsamkeit und der Glaube (das Vertrauen). Diese beiden geistigen Fähigkeiten müssen stark entwickelt sein, damit wir diesen Punkt überschreiten können. Nur durch diese Erfahrung sind wir in der Lage das, was der Buddha in der ersten seiner Vier Edlen Wahrheiten formulierte (alle bedingt entstandenen Phänomene sind unzulänglich) vollkommen zu verstehen. Durch das wiederholte Eintauchen in diese Erfahrung, wo sich unsere bekannte Welt in einzelne Phänomene aufgelöst hat, kommt es durch Einsicht mehr und mehr zur Ablösung von der „Welt“, oder von dem, was wir bisher glaubten, unsere Welt sei. Durch diese Ablösung kommt es zum zeitweiligen Versiegen des Begehrens, der Zweiten der Vier Edlen Wahrheiten, nämlich durch die Erkenntnis, dass die Unzulänglichkeit durch das Begehren bedingt ist. Diese zweite Edle Wahrheit ist zu verwirklichen und durch diese Verwirklichung sind wir dann in der Lage alle Phänomene für einen kurzen Moment loszulassen. In diesem Moment (dem sogenannten Pfadmoment) nimmt der Geist Nibbana (Nirwana) als Objekt und tritt mit diesem Objekt statt mit einem Konzept in die volle Vertiefung (überweltliches Samadhi). Die Vier Edlen Wahrheiten werden dabei vollständig realisiert: Dass das Dasein unzulänglich ist, dass die Unzulänglichkeit auf dem Begehren beruht, dass, wenn das Begehren aufhört, nibbana erfahren wird und dass dies der einzige Weg zum Nibbana ist. Gleichzeitig bedingt durch den Eindruck des Nibbana-Objektes auf den Geist, kommt es zur ersten tiefgreifenden geistigen Heilung nämlich, sämtliche falschen Ansichten über „Dasein“ schwinden für immer, alle Zweifel am Weg sind endgültig verschwunden. Alle unnützen Regeln und Riten werden verworfen, da wir den Weg nun exakt kennen. Die erste Erleuchtungsstufe ist erreicht. Wir sind nun in die Heilsströmung eingetreten. Einer der diese Erfahrung gemacht hat, wird Stromeingetretener genannt.

Zusammenfassung des Heilsweges:

1. Sittlichkeit

Die zwei der drei „Außentore“, Unheilsames Wirken in Taten und Worten, und die Sinnestore werden beruhigt.

2. Konzentration

Durch Abwesenheit der fünf Hemmungen beruhigen wir das dritte „Außentor“, das unheilsame Wirken in Gedanken bei gleichzeitiger Entwicklung der für das Wissen benötigten Konzentration.

3. Wissen

Durch Achtsamkeit auf die Herkunft der Phänomene brechen wir die Konzepte auf. Wir unterlassen die Weltausbreitung (*papanca*). Dadurch erfahren wir die ursprünglichen Phänomene. Mittels dieser Erfahrung erkennen wir die drei allgemeinen Daseinsmerkmale und mithilfe dieser Erkenntnis beginnt sich Gleichmut gegenüber allen Phänomenen zu entwickeln. Dieser Gleichmut versetzt uns in die Lage, alle Phänomene loszulassen. So kommt es dann zur Erfahrung von Nibbana (Nirwana) und zur Heilung des Geistes.

Weiterführende Literatur:

Yoga Sutra, Patanjali (Gute Übers. von H. Maldoner, Raja Verlag)

Yoga, Unsterblichkeit und Freiheit, Mircea Eliade (Suhrkamp Verlag)

„Sei, was du bist!“, Ramana Maharshi (O. W. Barth Verlag)

Anupada Sutta, Buddha Gautama (Lehrreden, Mittlere Sammlung Nr. 111, Jhana Verlag)

Visuddhi Magga, Buddhagosa (der Weg zur Reinheit, Jhana Verlag)

Fortschreitende Einsicht, Mahasi Sayadaw (Aus.: „Der Weg zum Nibbana“, Michael Zeh Verlag)

„A Critical Analysis of the Jhanas“ Henepola Gunaratana (PDF-Download auf www.zeh-verlag.de)