

**II. Buch**

**FORTSCHREITENDE  
EINSICHT**

visuddhiñāṇa-kathā

**Progress of Insight**  
Englischer Originaltitel

Eine moderne Abhandlung über  
buddhistische Satipaṭṭhāna-Meditation

**vom Ehrwürdigen Mahasi Sayadaw**

Englische Übersetzung aus dem Pali mit Anmerkungen  
von Nyanaponika Mahathera

Deutsche Übersetzung 2003 von Thomas Michael Zeh  
Revision von Gudrun und Arwed Feist

Die englische Originalausgabe erschien 1994 unter dem Titel „The Progress of Insight“ bei der Buddhist Publication Society in Kandy, Sri Lanka.

## **Inhalt**

<b>Vorwort zur Übersetzung ins Deutsche – Thomas Michael Zeh</b>	iii
<b>Vorwort zur Übersetzung vom Pali ins Englische – Nyanaponika Mahathera</b>	v
<b>Einführung</b>	1
<b>I. Läuterung der Sittlichkeit (sīla-visuddhi)</b>	3
Die Einsichtsentwicklungsmethode, kurzgefasst	3
<b>II. Läuterung des Geistes (citta-visuddhi)</b>	8
<b>III. Läuterung der Ansicht (diṭṭhi-visuddhi)</b>	12
1. Analytisches Wissen von Körper und Geist (nama-rūpa-pariccheda-ñāṇa)	12
<b>IV. Läuterung durch Überwindung des Zweifels</b>	14
(kankhā-vitarana-visuddhi)	
2. Wissen durch Erkenntnis der Bedingtheit (paccaya-pariggaha-ñāṇa)	14
3. Wissen durch Verständnis der Gestaltungen in Gruppen (sammasana-ñāṇa)	17
4. Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens (udayabhaya-ñāṇa) im schwach entwickeltem Stadium (Eingeschlossen sind die 10 Trübungen der Einsicht)	20
<b>V. Läuterung durch Erkennen von Pfad und Nicht-Pfad</b>	
(maggamagga-ñāṇadassana-visuddhi)	25
<b>VI. Läuterung durch aus Praxis gewonnener Erkenntnis</b>	
(patipada-ñāṇadassana-visuddhi)	
<b>(Eingeschlossen ist das reife Wissen des Entstehens und Vergehens)</b>	26
5. Wissen von der Auflösung der Gestaltungen (bhaṅga-ñāṇa)	26
6. Wissen vom Schrecken der Gestaltungen (bhayatupatthāna-ñāṇa)	29
7. Wissen vom Elend der Gestaltungen (ādinava-ñāṇa)	30
8. Wissen durch Abwendung von den Gestaltungen (nibbida-ñāṇa)	30
9. Wissen durch Entwicklung des Erlösungswunsches (muncitu-kamyatā-ñāṇa)	31
10. Wissen durch Reflektieren (patisaṅkhanupassana-ñāṇa)	32

11. Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen (saṅkhar'upekkha-ñāṇa)	33
12. Erlösungswissen (vutthānagāminī-vipassanā-ñāṇa)	35
13. Anpassungswissen (anuloma-ñāṇa)	37
14. Reifewissen (gotrabhū-ñāṇa)	38
<b>VII. Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis (ñāṇa-dassana-visuddhi)</b>	39
15. Pfadwissen (magga-ñāṇa)	39
16. Fruchtwissen (phala-ñāṇa)	39
17. Rückblickswissen (paccavekkhana-ñāṇa)	39
18. Verwirklichung der Frucht (phalasaṃpatti)	41
19. Die höheren Pfade und Früchte	42
<b>Nachwort</b>	45
<b>Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw</b>	47

## Vorwort zur Übersetzung ins Deutsche

Während der Übersetzung dieser Abhandlung ins Deutsche, wies man mich auf einen Brief des Ehrw. Nyanaponika Mahathera (1901-1994) aus dem Jahre 1953 - also von vor genau 50 Jahren - an Lama Anagarika Govinda hin. Nyanaponika schrieb dort folgendes: „...*Zur Zeit bin ich mit der gründlichen Revision meiner englischen Satipaṭṭhāna-Schrift beschäftigt. Danach will ich des Mahasi Sayadaw meisterhafte Pali-Abhandlung „visuddhiñāṇa-kathā“ über Fortschreitende Einsicht in der Meditationspraxis erst ins Englische und später ins Deutsche übersetzen. Es ist ein kleines Werk von tief eindrucksvoller Reife, gesättigt mit praktischer Erfahrung. Eine leicht revidierte Fassung (in burmesischer Schreibmaschinenschrift hatte er mir gerade bei seinem Besuch hier mitgebracht)...*“

Wahrscheinlich ist der Ehrw. Nyanaponika selbst nicht mehr dazu gekommen, oder die Übersetzung ist heute nicht mehr zugänglich. Deshalb freue ich mich diese, meiner Meinung nach, äußerst wichtige Schrift auch für deutsche Leser verfügbar zu machen.

Als Ergänzung zu dieser Abhandlung empfehle ich die Arbeit:

### **„Die Ausübung der Einsichtsmeditation (Grundlagen und fortschreitende Stufen)“ Mahasi Sayadaw,**

die die Meditationsmethode des Sayadaws exakt beschreibt. Eine sehr schöne deutsche Übersetzung (von Kurt Jungbehrens, BGM) habe ich im Internet gefunden:

<http://www.btinternet.com/~maunglwin/mahager1.htm>

Es gibt auch eine deutsche Meditationsanleitung als MP3-Tondatei. Diese finden sie hier:

<http://www.mahasi.org.mm/mp3/German.mp3>

Die deutsche Übersetzung war etwas schwierig, da schon die englische Übertragung und wahrscheinlich auch der original Palitext

nicht einwandfrei (wie auch im Nachwort erwähnt) formuliert wurden. Ich musste mich entscheiden, ob ich den Text in etwa so lasse, wie er ist, oder ob ich ihn völlig neu formuliere. Wenn ich ihn allerdings neu verfasst hätte, wäre eine ganz andere Abhandlung daraus entstanden. Deshalb bin ich möglichst beim etwas holprigen Original geblieben.

Ganz herzlich möchte ich mich bei Gudrun und Arwed Feist bedanken, die diese Übersetzung durchgesehen und überarbeitet haben.

Ich hoffe sehr, dass Mahasi Sayadaws Arbeit Ihnen weiterhilft und wünsche Ihnen viel Freude und Erkenntnisse beim Lesen und Praktizieren.

Thomas Michael Zeh  
Berlin, den 29.11.2003

## **Vorwort des Übersetzers vom Pali ins Englische -Nyanaponika Mahathera**

Eine Abhandlung über buddhistische Meditation zu präsentieren benötigt heute kein Wort der Rechtfertigung. In weiten westlichen Kreisen wird buddhistische Meditation nicht länger als reine Angelegenheit von akademischem oder exotischem Interesse gesehen. Unter der Belastung und der Komplexität des modernen Lebens wurde die Notwendigkeit einer geistigen und spirituellen Regeneration sichtbar. Und in diesem Bereich der methodischen geistigen Entwicklung wurde die Wichtigkeit der buddhistischen Meditation erkannt und von vielen erfolgreich ausprobiert.

Es ist im besonderen Buddhas Weg der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna), der als unschätzbar wertvoll gilt, weil er in vielen verschiedenen Situationen des Lebens hilfreich und integrierbar ist. Diese vorliegende Abhandlung basiert auf der Entwicklung von Achtsamkeit und Klarbewusstheit, die letztendlich auf die Befreiung des Geistes von Gier, Hass und Verblendung abzielt.

Der Autor dieser Arbeit, der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw (U Sobhana Mahathera), ist buddhistischer Mönch des gegenwärtigen Burma und ein hervorragender Meditationsmeister. Ein kurzer Lebenslauf ist in dieser Ausgabe enthalten. Der hier auf diesen Seiten beschriebene Meditationspfad wurde und wird von ihm in seinem Meditationszentrum Thathana Yeikta in Rangoon gelehrt. Er wurde außerdem auch durch seine Arbeiten und Bücher in burmesischer Sprache bekannt.

Die Rahmenhandlung wird durch die klassischen „Sieben Stufen der Läuterung“ (satta-visuddhi), wie sie auch in Acariya Buddhaghosas berühmten Buch „visuddhimagga“ enthalten sind, dargestellt. Durch graduelles Erreichen dieser Läuterungsstufen werden verschiedene Phasen von Einsichtswissen (ñāṇa) verwirklicht, die zu den Stadien der letztendlichen Befreiung führen. Es ist die Methode der „reinen Einsicht“ (sukkha-vipassanā), in der durch direktes Beobachten der eigenen körperlichen und geistigen Prozesse mit zunehmender Klarheit gesehen wird, dass das Dasein unbeständig, verantwortlich

für Leiden und ohne ein Selbst oder eine Seele ist. Die meditative Praxis beginnt mit ein paar ausgewählten Objekten der Körperbetrachtung, die bis zur Erreichung des Ziels beibehalten werden. Durch die langsam erhöhte Stärke der Achtsamkeit und Konzentration vergrößert sich die Kraft und die Einsicht bis sich das Einsichtswissen in entsprechender Folge als natürliches Ergebnis der Praxis selbst enthüllt. Diese Annäherung an das letzte Ziel der buddhistischen Meditation wird „Reine Einsicht“ genannt, weil hier Einsicht in die drei Merkmale der Existenz ohne vorherige Entwicklung der vollen konzentrativen Vertiefung (jhāna) praktiziert wird. Und es ist wohl kaum erwähnenswert, dass hier trotzdem ein hoher Grad an Konzentration benötigt und gewonnen wird, um Einsichtswissen zu erreichen und um die Früchte der Einsicht zu gewinnen.

Wie in dieser Abhandlung selbst klargestellt wird (S.3) ist es nicht die Absicht des Autors eine detaillierte Einführung in die Praxis für Anfänger zu geben. Das wichtigste Anliegen dieser Arbeit ist es auf einer Stufe zu helfen, wo nach eifriger vorangegangener Praxis das Einsichtswissen erscheint und dann zum höchsten Gipfel der spirituellen Leistung, der Arahantschaft (vollkommenen Erwachung) führt. Über die grundlegenden Übungen gibt diese Abhandlung nur am Anfang von Kapitel I. einen kurzen Überblick. Detaillierte Anleitungen darüber hinaus können vom Schüler durch das Buch des Autors „Practical Insight Meditation“ (in Deutsch: „Die Ausübung der Einsichtsmeditation“) oder des Übersetzers „Geistestraining durch Achtsamkeit“ gesammelt werden. Auch das Studieren von Buddhas Originallehrede „Die 4 Pfeiler der Achtsamkeit“ (satipaṭṭhāna sutta, M 10 und mahasatipaṭṭhāna sutta D 22 ) ist sehr wichtig.

Diese Abhandlung wurde zuerst nur in burmesischer Sprache geschrieben und später (1950) wurde vom Autor eine Paliversion erstellt. Da diese Arbeit hauptsächlich von höheren Stufen der Meditationspraxis handelt, war sie ursprünglich nicht für die Veröffentlichung vorgesehen. Handgeschriebene oder getippte Kopien der burmesischen oder der Version auf Pali wurden nur denen gegeben, die mit einem gewissen Erfolg an einem strengen Praxiskurs im Meditationszentrum teilgenommen hatten. Für Meditierende aus



anderen Ländern gab es nur ein paar Blätter in Englisch, die nur kurz die Stufen des Einsichtswissens beschrieben, ohne Abhandlung selbst. Man tat dies, um dem Meditierenden die Möglichkeit zu geben seine persönliche Erfahrung mit der einen oder anderen beschriebenen Stufe zu vergleichen. So kann er besser vorankommen ohne von einem erwarteten sekundärem Phänomen, das während seiner Praxis erscheinen könnte, abgelenkt zu werden.

1954 war der Autor mit einer gedruckten Ausgabe der Paliversion in burmesischer Schrift einverstanden und nach dieser ersten Veröffentlichung erlaubte er, nach Anfrage des Übersetzers, auch die englische Ausgabe. Er war so freundlich sorgfältig mit Hilfe des erfahrenen burmesischen Laienanhängers, U Pe Thin, der für viele Jahre eifrig als Übersetzer für ausländische Meditierende gedient hatte, durch die Rohübersetzung zu gehen und entsprechende Korrekturen zu machen. Die Dankbarkeit des Übersetzers gebührt beiden, sowohl dem Ehrwürdigen Meditationsmeister und Autor als auch dem Laienanhänger U Pe Thin.

Nyanaponika Thera  
Forest Hermitage  
Kandy, Ceylon,  
Am Vollmondtag des Juni (Poson) 1965.

*- Ehre sei Ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten -*

## **FORTSCHREITENDE EINSICHT**

### **Einführung**

*Ehre ihm, dem großen allwissenden Weisen,  
Der das Netz der Strahlen seines guten Dhammas ausbreitet!  
Diese Strahlen seines guten Dhammas – Seine absolute Wahrheit –  
Lange mögen sie ihren Glanz über die Welt ausschütten!*

Diese Abhandlung erklärt die Fortschreitende Einsicht<sup>1</sup> zusammen mit den korrespondierenden Stufen der Läuterung.<sup>2</sup> Sie wurde geschrieben, um Meditierenden, die in ihrer Praxis Ergebnisse erreichten, zu helfen ihre Erfahrungen leichter verstehen zu können. Das heißt für diejenigen, die in ihrer Einsichtsmeditationspraxis als Hauptobjekt entweder den fühlbaren Körperprozess der Bewegung,<sup>3</sup> der durch die hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke wahrgenommen wird,<sup>4</sup> oder durch den fühlbaren Körperprozess der

---

<sup>1</sup> Hier und im Titel dieser Abhandlung wird der Pali-Ausdruck *ñāṇa* als „Einsicht“ wiedergegeben, statt des Wortes „Wissen.“ Die normale Wiedergabe von *ñāṇa*, in ihrer vollen Bedeutung, wie im sonstigen Kontext dieser Abhandlung, darf hier nicht vom Leser angenommen werden. In allen folgenden Vorkommen, jedoch wird dieser Pali-Ausdruck als „Wissen „ übersetzt, während das Wort „Einsicht“ für den Pali-Ausdruck *vipassanā* reserviert wurde. Wenn „Wissen“ zu mehreren Arten von Wissensstufen gehörte wurde der Plural „Wissen“ (Anm. d. Übersetzers: Im Deutschen gibt es im Singular und Plural des Worts „Wissen“ keinen Unterschied. Im englischen Original wurde „knowledge“ und „knowledges“ benutzt.) benutzt in Übereinstimmung mit dem Pali *ñāṇani*.

<sup>2</sup> In den kanonischen buddhistischen Schriften werden die sieben Stufen der Läuterung (*visuddhi*) in der Lehrrede von den sieben Kutschen (*majjhima nikāya* 24) erwähnt. Sie sind auch die Rahmenhandlung des Buches vom Ehrwürdigen Buddhaghosa „Der Weg zur Reinheit“ (*visuddhimagga*), wo sie vollständig erklärt werden.

<sup>3</sup> „Bewegung“ (*vayo*, Windelement, Lufterelement) gehört zum letzten der vier materiellen Elemente (*dhātu*), oder primären Qualitäten der Materie. Die anderen drei sind: Erde (Festigkeit, Härte), Wasser (Adhäsion) und Feuer (Wärme). Diese vier Elemente sind in variierender proportionaler Stärke in allen Formen der Materie enthalten. Das sogenannte „innere Windelement“ welches in diesem Kontext angewandt wird, ist im Körper aktiv als Bewegung, Vibration und Druck. Es wird im Durchgang der Luft im Körper offenbar (d. h. Atmung), in der Bewegung und im Druck der Glieder und Organe usw. Es wird wahrnehmbar als Berührungsprozess, oder als Objekt der Berührung (*phoṭṭhabbārammana*) durch den Druck, den es verursacht.

<sup>4</sup> Die gerichtete Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Bauchdecke wurde vom Autor dieser Abhandlung, dem Ehrwürdigen Mahasi Sayadaw, als Praxis für die Einsichtsmeditation bekannt

auf den drei primären Elementen der Materie<sup>5</sup>, der in der Berührungsempfindung wahrgenommen wird, aufnehmen. Und zwar für diejenigen, die sich ernsthaft um ihre Übungen bemühen und auch schon Einsichtsfortschritte des Körper-Geist-Prozesses erzielt haben, wie er an den sechs Sinnestoren erscheint,<sup>6</sup> und die letzten Endes gekommen sind den dhamma zu sehen, den dhamma zu verwirklichen, den dhamma zu verstehen, den dhamma zu durchdringen. Und ebenso für diejenigen, die den Zweifel hinter sich gelassen haben, befreit von Unsicherheit sind, die Sicherheit haben und damit unabhängig von anderen in der Lehre sind.<sup>7</sup>

---

gemacht und bildet hier das Basisobjekt der Meditation. Details kann man nachlesen in „Geistestraining durch Achtsamkeit“ von Nyanaponika Thera. Man kann auch den Atem selbst als Basisobjekt der Meditation nehmen, gemäß der traditionellen Methode der „Achtsamkeit auf den Atem“ (ānāpānasati). Vergleichen sie auch „Mindfulness of Breathing“ von Nyanamoli Thera.

<sup>5</sup> Gemäß den Lehren des buddhistischen abhidhamma sind nur drei der Elemente Erde, Feuer und Wind die erfühlbare Substanz in der Materie. Das Wasserelement wird nicht für ein erfühlabares Element gehalten auch in Fällen wo es vorherrscht wie in Flüssigkeiten. Was auch immer in irgendeiner Flüssigkeit erfühlbar ist, sind die anderen drei Elemente in zusammengesetzter Form.

<sup>6</sup> „Tor“ ist ein bildlicher Ausdruck für die Sinnesorgane (die auch den Geist als sechsten Sinn beinhalten, deshalb sechs), weil sie ein Tor zur Verbindung mit den Objekten der Welt bilden.

<sup>7</sup> Die erwähnte Ausdrucksfolge wird oft in den Lehrreden Buddhas für Menschen benutzt, die die erste überweltliche Stufe auf dem Weg zur Erwachung erreicht haben, das heißt Stromeintritt (soṭāpatti). Sehen Sie auch Fußnote 33. Der Ausdruck dhamma meint hier nibbana.

## I. Läuterung der Sittlichkeit (sīla-visuddhi)

### I. Läuterung der Sittlichkeit (sīla-visuddhi)

Läuterung der Sittlichkeit bedeutet hier für Laienanhänger und Laienanhängerinnen (upāsakas und upāsikas) die Annahme der Sittenregeln und das richtige Bewachen und Schützen ihrer Einhaltung. – Entweder fünf Regeln oder acht uposatha Regeln, oder zehn Regeln.<sup>8</sup>

Für Mönche bedeutet Läuterung der Sittlichkeit die gut behütete Einhaltung der Reinheit einer vierfachen Sittlichkeit, zu denen sie sich verpflichtet haben. Also zunächst einmal die Sittlichkeit gemäß den Mönchsregeln, die pātimokkha genannt wird. Diese vierfache Sittlichkeit, ist sehr wichtig, weil man nur mit dieser reinen Sittlichkeit in der Lage ist, Fortschritte in der Meditation zu erreichen.<sup>9</sup>

### Die Einsichtsentwicklungsmethode, kurzgefasst

Es gibt zwei Arten meditativer Entwicklung, Ruhe (samatha) und Einsicht (vipassanā). Jemand, der zuerst Ruhe entwickelt hat und dann entweder in Zugangskonzentration oder voller Konzentration<sup>10</sup> gefestigt ist und erst später die fünf Gruppen des Anhaftens

---

<sup>8</sup> I. Die fünf Sittenregeln, bindend für alle Hausleute, sind : Abstehen vom (1) Töten, (2) Stehlen, (3) sexuellem Fehlverhalten, (4) Lügen, (5) Alkohol, Drogen.

II. Die acht uposatha Regeln sind; Abstehen vom (1) Töten, (2) Stehlen, (3) Sex, (4) Lügen, (5) Alkohol, Drogen,

(6) Einnehmen von fester Speise und einigen Flüssigkeiten nach 12 Uhr Mittag, (7) Abstehen vom (a) Tanzen, Singen, Musikhören, Shows, (b) Parfüm, Schmuck etc. (8) luxuriöse Betten. Diese 8 buddhistischen Sittenregeln werden von buddhistischen Laienanhängern an Vollmondtagen und anderen Feiertagen eingehalten.

III. Die zehn Sittenregeln: (1) – (6) wie II.; (7) wie II., 7a; (8) wie II., 7b; (9) wie II., 8; (10) keine Annahme von Geld, Gold, Silber etc.

<sup>9</sup> Die anderen drei Abschnitte der mönchischen vierfachen Sittlichkeit sind: Kontrolle der Sinnestore, Reinheit der Lebenshaltung und die den Requisiten der Mönche betreffende Sittlichkeit.

<sup>10</sup> Zugangs- oder Annäherungskonzentration (upacāra-samādhi) ist der Grad an geistiger Konzentration, der an die volle Konzentration (appanā-samādhi) angenähert ist, aber noch nicht die Konzentration der 1. Vertiefung erreicht.

## I. Läuterung der Sittlichkeit (sīla-visuddhi)

betrachtet<sup>11</sup>, wird samatha-yanika genannt, „jemand der Ruhe als Fahrzeug hat“.

Zu dieser Methode sagt der papañcasudani, indem er das dhammadayana sutta der majjhima nikāya kommentiert: „Hier erzeugt jemand zuerst Zugangskonzentration oder volle Konzentration. Das ist Ruhe (samatha). Dann entwickelt er Einsicht (vipassanā) auf diese Konzentration und den damit verbundenen Bewusstseinszuständen. Er sieht sie als unbeständig etc. Das ist „Einsicht.“ In der visuddhimagga wird auch gesagt: „Der, dessen Fahrzeug Ruhe ist, sollte zuerst aus dem feinmateriellen oder immateriellen jhāna austreten (ausgenommen beim Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmungs-Gebiet) und er sollte dann gemäß der Eigenschaften, Funktionen etc. die jhāna-Faktoren (Gedankenfassen etc.) und die zugehörigen Bewusstseinszustände erkennen“ (visuddhimagga, XVIII,3).

Derjenige jedoch, der weder Zugangskonzentration noch volle Konzentration erreicht hat, sondern von Anfang an Einsicht auf die fünf Anhaftungsgruppen anwendet, wird suddha-vipassanā-yanika<sup>12</sup> genannt „Einer, der reine Einsicht als Fahrzeug hat“. Zu dieser Einsichtsmethode wird im selben Kommentar zur dhammadayana sutta gesagt: „Es gibt weiter eine Person, die ohne die vorgenannte Ruhe zu entwickeln, nur Einsicht auf die fünf Gruppen des Anhaftens anwendet, diese als unbeständig etc. sieht“. In der visuddhimagga wird ferner gesagt: „Einer, der nur Einsicht als Fahrzeug hat, betrachtet die vier Elemente.“

In der susima-paribbajaka sutta des nidānavagga samyutta wird vom Buddha selbst gesagt: „Zuerst steigt das Wissen auf, das die Dinge so versteht, wie sie wirklich sind (dhammatthiti-ñāṇa) und später steigt das Wissen auf, das nibbana realisiert.“

---

<sup>11</sup> pañcupādānakkhandā. Diese fünf Gruppen, an denen angehaftet wird, sind: (1) Körperlichkeit, (2) Gefühl, (3) Wahrnehmung, (4) geistige Aktivität, (5) Bewusstsein.

<sup>12</sup> Wird auch sukkhavipassana-yanika genannt.

## I. Läuterung der Sittlichkeit (sīla-visuddhi)

Wenn die „Läuterung der Sittlichkeit“ gesichert ist, sollte sich der Meditierende, der nur Einsicht als Fahrzeug hat, bemühen über Körperlichkeit und Geistigkeit (nama-rūpa) zu kontemplieren. Während er das tut, sollte er über deren Charakteristika<sup>13</sup> nachsinnen, also über die fünf Gruppen des Anhaftens, das heißt die körperlichen und die geistigen Prozesse, die für ihn erkennbar werden (in seinem eigenen Lebenskontinuum, an seinen eigenen sechs Sinnestoren).<sup>14</sup>

Einsicht muss der Wirklichkeit gemäß durch „Notieren“<sup>15</sup> entwickelt werden, gemäß der spezifischen und allgemeinen Charakteristiken<sup>16</sup> des Körper-Geist-Prozesses, der an den Sinnestoren erscheint. Am Anfang ist es jedoch schwierig dem Körper-Geist-Prozess, der unaufhörlich an den sechs Sinnestoren erscheint, zu folgen und ihn zu notieren. Deshalb sollte der Meditationsanfänger zuerst den problemlos erkennbaren Prozess des Berührens, der durch das Körpertor erscheint, notieren. Auch die visuddhimagga sagt, dass man während der Einsichtsmeditation das aufnehmen sollte, was klar erkennbar ist. Während des Sitzens erscheint der Körperprozess der Berührung durch die Art des Sitzens und durch Berührung der sensitiven Teile des Körpers. Diese Prozesse der Berührungssensitivität sollten notiert werden als „sitzen – berühren,“

---

<sup>13</sup> Wörtlich: „Gemäß ihrer wahren Natur und Funktion.“

<sup>14</sup> Diese Meditationsmethode zielt auf „Wissen durch direkte Erfahrung“ (paccaka-ñāṇa) und diese resultiert aus der, auf den eigenen Körper- und Geistprozess gerichteten Achtsamkeit. Aus diesem Grund wird hier ausdrücklich erwähnt „der eigene Lebenszusammenhang.“ Hat man direkte Erfahrung durch Kontemplation über den eigenen Körper und Geist, gesammelt, kann man sie später durch Schlussfolgern (anumana) auf den Lebenszusammenhang anderer ausweiten. Sehen sie auch im satipaṭṭhāna-sutta die folgende Passage: „Den Körper betrachtend, etc., außen.“

<sup>15</sup> „Notieren“ (sallakkhana) ist der Schlüsselausdruck in dieser Abhandlung. Das korrespondierende Verb in Pali ist sallakkheti (sam + lakh). Es kann normal übersetzt werden, aber auch wörtlich durch „klar Registrieren.“ Obwohl der Gebrauch von „Registrieren“ im Sinne von Beobachten oder Notieren auch im Englischen legitim wäre, ist dieses Wort ein bisschen ungewöhnlich und unhandlich in seinen Ableitungen. Deshalb wurde die Wiedergabe „Notieren“ gewählt. „Notieren“ ist identisch mit „Reinem Beobachten“. Dem Ausdruck, der in des Übersetzers Buch „Geistestraining durch Achtsamkeit“ benutzt wird.

<sup>16</sup> Der Subkommentar zum brahmajala sutta erklärt wie folgt: „Dinge in ihrer wahren Natur (paramattha dhamma) haben zwei Eigenschaften oder Merkmale: Ein spezifisches Merkmal und ein allgemeines. Das Verstehen der spezifischen Merkmale ist ‚Wissen durch Erfahrung‘ (paccaka-ñāṇa), während das Verstehen der allgemeinen Merkmale ‚Wissen durch Schlussfolgern‘ ist (anumana-ñāṇa).“ Das spezifische Merkmal beim Bewegungselement (vayo-dhatu) ist zum Beispiel seine Natur des Unterstützens, seine Funktion, die der Bewegung. Sein allgemeines Merkmal ist Unbeständigkeit etc.

## I. Läuterung der Sittlichkeit (sīla-visuddhi)

und so weiter in Folge ihres Erscheinens. Darüber hinaus ist der Berührungsprozess der körperlichen Bewegung an der Bauchdecke beim sitzenden Meditierenden (das ist das Wind- oder Bewegungselement), der durch Atmung bedingt ist, durch das kontinuierliche Steigen und Fallen der Bauchdecke wahrnehmbar. Auch dies sollte als „steigen – fallen“ und so weiter notiert werden. Während der Meditierende so mit dem Notieren des Bewegungselementes, das kontinuierlich das Tor der Körpersensitivität im Bauch berührt, beschäftigt ist, wird es in seinen Aspekten der Steife, der Vibration und des Drückens und Ziehens für ihn erkennbar. Hier zeigt der Aspekt der Steife des Bewegungselementes die *charakteristische Natur* der Unterstützung, der Aspekt der Vibration zeigt die *wesentliche Funktion* der Bewegung und der Aspekt des Drückens und Ziehens zeigt seine *Manifestation* des Antreibens.<sup>17</sup>

Deswegen verwirklicht der Meditierende, während er den fühlbaren Körperprozess des Steigens und Fallens der Bauchdecke notiert, also durch Beobachtung des Körperprozesses (rūpa), das Kennenlernen der charakteristischen Natur usw. des Bewegungselementes. Später, wenn er die Beobachtung des Geistes (nama) und die Beobachtung von Körper und Geist (nama-rūpa) verwirklicht hat, wird er auch die allgemeinen Daseinsmerkmale der Prozesse kennen lernen – ihre Unbeständigkeit (anicca), ihre Neigung zum Leiden (dukkha) und ihre Substanzlosigkeit (anatta).

Während er aber gerade mit dem Notieren des Steigens und Fallens der Bauchdecke oder anderer fühlbarer Prozesse beschäftigt ist, werden Gedanken der sinnlichen Begierde etc., angenehme Gefühle etc., oder der Wunsch die Körperstellung zu ändern, auftauchen. Genau während dieser Zeit müssen diese Dinge (von Körper und Geist) notiert werden. Nachdem er sie so notiert hat, sollte er zum kontinuierlichen Notieren des Berührungsprozesses des Steigens und

---

<sup>17</sup> Die drei kursiv gedruckten Worte sind Standardkategorien für Definitionen, wie sie in den Pali-Kommentaren und der visuddhimagga benutzt werden. Im Falle der geistigen Phänomene, wurde eine 4. Kategorie „Folgebedingung“ (padatthana) hinzugefügt. Die Definition des Bewegungs- oder Windelementes erscheint zum Beispiel in der visuddhimagga (xi, 93) und wird hier in dieser Abhandlung als Fakt der direkten Erfahrung aufgezeigt.

## I. Läuterung der Sittlichkeit (sīla-visuddhi)

Fallens der Bauchdecke, welches das Hauptobjekt der Achtsamkeit in dieser Praxis ist, zurückgehen.

Dies ist ein kurzer Abriss der Einsichtsmeditationspraxis. Hier ist nicht der Platz, um sie detailliert zu behandeln. Dies ist eine kurze Abhandlung über die Einsichtsfortschritte und ihre Stadien der Läuterung. Es ist keine Abhandlung, die die Einsichtsmeditationspraxis im Detail erklärt.



## II. Die Läuterung des Geistes (citta-visuddhi)

Am Anfang der methodischen Praxis und zwar solange, wie der Geist des Meditierenden noch nicht voll gereinigt ist, werden wandernde Gedanken, die durch Denken an Objekte des Sinnesbegehrens etc. aufsteigen, periodisch zwischen den Gedanken des Notierens erscheinen (den Objekten der Meditation).

Manchmal wird der Meditationsanfänger solche Unterbrechungen wahrnehmen und manchmal nicht. Aber selbst, wenn er sie wahrnimmt, wird es erst einige Zeit nach ihrem Erscheinen sein. Die momentane Konzentration (khanika samadhi) seines Geistes ist jetzt noch sehr empfindlich und schwach. Diese wandernden Gedanken behindern kontinuierlich den Geist, während er mit der Entwicklung der Praxis des Notierens beschäftigt ist. Deswegen werden diese wandernden Gedanken störende Gedanken genannt.

Wenn jedoch die „momentane Konzentration“ des Geistes stark genug geworden ist, wird das Notieren des Gedankenprozesses gut laufen. Deswegen erscheinen jetzt, wenn er sich mit den zu notierenden Objekten beschäftigt – der Bewegung der Bauchdecke, sitzen, berühren, beugen, strecken, sehen, hören etc. – seine notierenden Gedanken, als wenn sie auf die Objekte fallen, so als ob sie auf sie zielen, so als ob sie sich ihnen gegenüberstellen. Meistens wird sein Geist nun nicht länger irgendwohin wandern. Nur manchmal und im leichten Grad passiert es und auch in diesen Fällen ist er in der Lage jeden dieser streunenden Gedanken sofort beim Entstehen zu notieren. Oder um exakt zu sein, er wird den streunenden Gedanken sofort nach seinem tatsächlichen Auftauchen notieren. Dann wird dieser streunende Gedanke, sobald er notiert wurde, abklingen und nicht wieder auftauchen. Sofort danach ist er wieder in der Lage das Notieren jedes der Objekte, so wie sie ihm erkennbar werden, kontinuierlich fortzusetzen. Deshalb wird sein Geist zu dieser Zeit als „ungestört“ bezeichnet.

Solange der Meditierende so mit ungestörtem Geist die Übung des Notierens praktiziert, wird der notierende Geist fest auf dem Objekt verbleiben und der Akt des Notierens wird ohne Unterbrechung fortgesetzt. Zu dieser Zeit steigt in ihm in ununterbrochener Folge

## II. Läuterung des Geistes (citta-visuddhi)

„Die Konzentration des Geistes, die im Moment verbleibt“ auf. Dies ist die Konzentration, die auf jedes auftauchende zu notierende Objekt gerichtet ist. *Dies wird „Läuterung des Geistes“ genannt.*<sup>18</sup>

Obwohl diese Konzentration nur momentane Dauer hat, ist ihre Widerstandskraft gegen Störungen vergleichbar mit Zugangskonzentration.

Im Kommentar zur visuddhimagga, bei der Erläuterung des Kapitels, das zur Atemachtsamkeit gehört, wird deshalb gesagt: „Momentane Einspitzigkeit des Geistes“ bedeutet Konzentration des Geistes, die nur für den Moment andauert. Auch diese Art der Konzentration, wenn sie ununterbrochen mit den zu ihr passenden Objekten erscheint, im einzelnen Modus, und nicht durch Störungen überwältigt wird, fixiert den Geist, als ob er in einer Vertiefung wäre.“

„Sie erscheint ununterbrochen mit den zu ihr passenden Objekten“ bezieht sich auf die ununterbrochene Kontinuität der mit Notieren beschäftigten Gedanken. Nach dem Notieren eines Objektes, beschäftigt man sich in derselben Art und Weise sofort mit dem nächsten, das darauf folgt.<sup>19</sup> Indem man auch dieses Objekt notiert, wendet man sich wieder dem nächsten zu, und so weiter.

„Im einzelnen Modus“ bedeutet: Obwohl die Objekte so notiert werden wie sie sich zeigen, sind sie doch zahlreich und verschieden. Trotzdem bleibt die Konzentrationskraft des Geistes, der ununterbrochen mit Notieren beschäftigt ist, eigentlich auf derselben Stufe. Was hiermit gemeint ist: Gerade so, wie das erste Objekt mit einem bestimmten Grad an Konzentration notiert wird, so werden auch das zweite, dritte und die weiteren nachfolgenden Objekte mit demselben Grad an Konzentration notiert.

---

<sup>18</sup> „Läuterung des Geistes“ heißt geistige Konzentration von zwei möglichen Stärkegraden: Volle Konzentration oder Zugangskonzentration (siehe auch Fußnote 10.). In beiden Konzentrationsarten ist der Geist zeitweilig von den fünf geistigen Hindernisse (siehe auch Fußnote 20.), die den Geist verunreinigen und die Konzentration verhindern, gereinigt.

<sup>19</sup> Die „nächsten“ Objekte dürften auch zum gleichen Geschehnisablauf gehören. Zum Beispiel das wiederkehrende Steigen und Fallen der Bauchdecke.

## II. Läuterung des Geistes (citta-visuddhi)

„Nicht durch Störungen überwältigt“ bedeutet, dass die momentane Konzentration in ihrem ununterbrochenem Fluss nicht durch die geistigen Hindernisse<sup>20</sup> überwältigt wird.

„Als ob in Vertiefung“ bedeutet, dass die Stärke der momentanen Konzentration identisch mit der ist, die die volle geistige Vertiefung erreicht hat. Allerdings wird die Gleichheit der momentanen Konzentration mit der voll vertieften Konzentration nur dann offensichtlich, wenn diese Methode der Einsicht ihren Höhepunkt erreicht.<sup>21</sup>

Aber wird in den Kommentaren nicht gesagt, dass die Bezeichnung „Läuterung des Geistes“ nur angewandt wird auf Zugangskonzentration und voll vertiefte Konzentration? Das ist wahr, aber man hat das so zu verstehen, dass „momentane Konzentration“ in Zugangskonzentration eingeschlossen ist. Und zwar, weil in den Kommentaren zum satipaṭṭhāna sutta gesagt wird: „Die verbleibenden zwölf Übungen sind Meditationsobjekte, die nur zur Zugangskonzentration führen.“<sup>22</sup> Praktiziert jemand Klarbewusstsein bei Körperhaltungen oder Elementen, wie es in den Abschnitten des satipaṭṭhāna sutta beschrieben wird, wird durch diese Art der Konzentration sicher nur „momentane Konzentration“ erreicht. Die „momentane Konzentration“ ist aber genauso fähig die Hindernisse zu unterdrücken wie die Zugangskonzentration,<sup>23</sup> und hat fast die Tiefe der Konzentration, die den edlen Pfad verwirklicht.<sup>24</sup> Deshalb wird von derselben „momentanen Konzentration“ als Zugangs- oder angrenzende Konzentration gesprochen und auch die Meditationsobjekte, die diese „momentane Konzentration“

---

<sup>20</sup> Die fünf geistigen Hindernisse (nivarana), die die Konzentration verhindern sind: (1) Sinnesbegehren, (2) Übelwollen, (3) Mattheit und Müdigkeit, (4) Unruhe und Sorgen, (5) skeptischer Zweifel. Details erfahren sie hier: „Die fünf geistigen Hindernisse und ihre Überwindung“ Nyanaponika Thera.

<sup>21</sup> Die Einsicht erreicht ihren Gipfel beim Beenden der „Läuterung durch aus Praxis gewonnener Erkenntnis“. Sehen sie auch Fußnote 41 und in der visuddhimagga, xxi, 1.

<sup>22</sup> Diese Passage ist übersetzt in „The Way of Mindfulness“ von Soma Thera S. 104. Dort wurde unser Ausdruck Zugangskonzentration mit „partieller Vertiefung“ wiedergegeben.

<sup>23</sup> Als Erscheinung während der Praxis der Ruhemeditation.

<sup>24</sup> Dies ist die voll vertiefte Konzentration (jhana), die man u. a. beim Erreichen der Pfade und Früchte erzielt.

## II. Läuterung des Geistes (citta-visuddhi)

produzieren, werden „Meditationsobjekte, die zur Zugangskonzentration führen, genannt.“

Daher sollte man verstehen, dass die „momentane Konzentration,“ die die Kraft hat die geistigen Hindernisse zu unterdrücken, mit Recht Zugangskonzentration und „Läuterung des Geistes“ genannt wird. Aber man muss aber beachten, dass „Läuterung des Geistes“ nicht bei jemanden realisiert ist, der nur Einsicht als Fahrzeug hat, wenn er also nur Einsicht praktiziert und weder Zugangs- noch volle Konzentration erreichte.

### III. Die Läuterung der Ansicht (diṭṭhi-visuddhi)

#### 1. Analytisches Wissen von Körper und Geist (nama-rūpa-pariccheda-ñāṇa)

Ausgestattet mit der Läuterung des Geistes und die Praxis des Notierens fortsetzend, kommt der Meditierende folgendermaßen zum analytischen Wissen von Körper und Geist: „Das Steigen (die Aufwärtsbewegung) der Bauchdecke ist ein Prozess. Das Fallen (die Abwärtsbewegung) ein anderer, Sitzen ist ein anderer, Berühren ist ein anderer“ etc. So bekommt er das Wissen jeden Körperprozess, den er notiert, zu unterscheiden. Weiter realisiert er: „Das Wissen um die Aufwärtsbewegung ist ein Prozess. Das Wissen um die Abwärtsbewegung ist ein anderer.“ Auf diese Weise wird er jeden geistigen Akt des Notierens kennen lernen. Weiter realisiert er: „Die steigende Bewegung ist ein Prozess, das Wissen darum ein anderer. Die fallende Bewegung ist ein Prozess, das Wissen darum ein anderer.“ und so weiter. So bekommt er das Wissen, jeden körperlichen und geistigen Prozess zu unterscheiden.

***All dieses Wissen kommt vom schlichten Notieren, nicht durch Überlegen. Es ist Wissen durch direkte Erfahrung, durch den reinen Akt des Notierens und nicht abgeleitetes Wissen durch Schlussfolgerung.***

Deshalb weiß der Meditierende nun jeden einzelnen Gegenstand, in den er verwickelt, ist zu unterscheiden. So z.B. beim Sehen eines visuellen Objektes mit dem Auge: „Das Auge ist Eines; das visuelle Objekt ist ein Anderes; Sehen ist ein Anderes; Wissen ist ein Anderes.“ Ebenso weiß er es bei den anderen Sinnesfunktionen.

Jetzt erfährt der Meditierende bei jedem Akt des Notierens analytisch sowohl den geistigen Prozess des Notierens und als auch den des Denkens und Reflektierens. So erkennt er die Prozesse durch direktes Wissen und Erfahren: „Sie haben die Natur zum Objektes zu gehen, sich dem Objekt zuzuwenden, das Objekt zu untersuchen, zu erkennen.“ Auf der anderen Seite erfährt er auch die materiellen Prozesse analytisch, die in seinem ganzen Körper vorgehen – die hier als „Das Steigen und Fallen der Bauchdecke,“ „sitzen“ etc.

### III. Läuterung der Ansicht (diṭṭhi-visuddhi)

beschrieben werden. Diese erfährt er so: „Sie haben *nicht* die Natur sich dem Objekt zuzuwenden, oder das Objekt zu erkennen.“ Dieses Wissen wird „Wissen der Materie“ genannt. Entsprechend wird im mula-tika, dem Hauptsubkommentar zum abhidhamma vibhanga gesagt: „...*es ist die Unfähigkeit ein Objekt zu erfahren.*“

Das Wissen, das bei jedem Akt des Notierens beides analysiert, nämlich den Körperprozess, der notiert wird und den geistigen Prozess, der mit Notieren beschäftigt ist, gemäß seiner wahren Natur wird „*Analytisches Wissen von Körper und Geist*“ genannt.

Wenn dieses Wissen zur Reife kommt, versteht der Meditierende dies: „Im Moment des Einatmens gibt es nur die steigende Bewegung der Bauchdecke und das Wissen um diese Bewegung, **aber da ist kein Selbst**. Im Moment des Ausatmens gibt es nur die fallende Bewegung der Bauchdecke und das Wissen um diese Bewegung, auch da ist kein Selbst.“ Er versteht es hier und in anderen Fällen. Er weiß und sieht es beim Notieren wie folgt: „*Es gibt hier nur dieses Paar: Einen materiellen Prozess als Objekt und einen geistigen Prozess des Wissens davon.*“ Diesem Paar werden nun die konventionellen Begriffe „Lebewesen“, „Person“ oder „Seele“, „Ich“ oder „Ein anderer“, „Mann“ oder „Frau“ zugeordnet.

*Dies wird „Läuterung der Ansicht“ genannt.*

#### IV. Läuterung durch Überwinden des Zweifels (kankhā-vitarana-visuddhi)

##### 2. Wissen durch Erkenntnis der Bedingtheit (paccaya-pariggaha-ñāṇa)

Wenn die „Läuterung der Ansicht“ zur Reife kommt, werden auch die notwendigen Bedingungen für den beobachteten Körper- und Geistprozess erkennbar. Zuerst wird die Absicht wahrgenommen, einen Körperprozess durchzuführen. Wie? Zum Beispiel, wenn man den Arm oder das Bein beugt, kann man zuerst die Bewusstseinsmomente mit der Absicht diese Gliedmaßen zu beugen, erkennen. Deshalb notiert der Meditierende zuerst die Absicht des Beugens und dann notiert er den Akt des Beugens selber und so fort. *Nun versteht er durch direkte Erfahrung: „Dem Bewusstsein mit der Absicht Gliedmaßen zu beugen, folgt der Körperprozess des Beugens. Dem Bewusstsein mit der Absicht Gliedmaßen zu strecken, folgt der Körperprozess des Streckens.“* Und in derselben Weise versteht er durch direkte Erfahrung auch alle anderen möglichen Fälle.

Er versteht durch direkte Erfahrung die **Bedingung** für den geistigen Prozess und zwar auch auf die folgende Weise: „Im Falle gieriger ablenkender Bewusstseinsmomente, steigt zuerst ein korrespondierendes Bewusstsein auf, das die erste Aufmerksamkeit (auf das störende Objekt) lenkt. Wenn dieses Bewusstsein nicht mit Achtsamkeit notiert wird, dann steigt sofort ein ablenkendes Bewusstsein auf. Wenn jedoch das störende Objekt sofort beim Bewusstwerden notiert und erkannt wird, taucht kein streunender Gedanke auf.“ Und ganz ähnlich in anderen Fällen (Arten von Bewusstsein, z.B. wenn Vergnügen oder Ärger, Gier etc. wahrgenommen wird). Nur wenn zwei Dinge, das Augen-Sinnestor und das Sehobjekt da sind, dann steigt Sehbewusstsein auf, sonst steigt Sehbewusstsein nicht auf. Entsprechend bei den anderen Sinnestoren. Wenn es ein notierbares oder erkennbares Objekt gibt, dann steigt da Bewusstsein beschäftigt mit Notieren oder Denken oder Folgern oder Verstehen auf, wie auch immer - sonst steigt so ein Bewusstsein nicht auf. Genauso versteht er, ist es in jedem anderen Fall der Geist-Torwahrnehmung.

#### IV. Läuterung durch Überwinden des Zweifels (kankhā-vitarana-visuddhi)

Im allgemeinen kann der Meditierende jetzt die verschiedensten schmerzhaften Gefühle in seinem Körper erfahren. Während eines dieser Gefühle notiert wird (aber ohne sich darum zu kümmern), steigt schon ein anderes Gefühl irgendwo auf. Und während er dieses notiert, erscheint wieder ein anderes irgendwo. So folgt der Meditierende jedem Gefühl, das auftaucht und notiert es. Aber er wird nur die anfängliche Phase des Entstehens und nicht die Phase des Vergehens wahrnehmen, da er mit dem ständigen Notieren der Gefühle beschäftigt ist, sobald sie auftauchen.

Auch viele geistige Bilder mit verschiedenen Formen können erscheinen. Die Form einer Pagode, eines Mönchs, eines Mannes, eines Hauses, eines Baumes, eines Parks, einer himmlischen Villa, eine Wolke und viele andere solcher Bilder können erscheinen. Auch hier wird sich schon, während der Meditierende mit dem Notieren eines dieser geistigen Bilder beschäftigt ist, ein anderes zeigen und während er dieses notiert, wird noch ein anderes erscheinen. So den geistigen aufsteigenden Bildern folgend, macht er mit dem Notieren weiter. Aber obwohl er sie notiert, wird er nur die anfängliche Phase und nicht die Phase der Auflösung wahrnehmen.

Jetzt versteht er: *„Bewusstsein steigt auf in Übereinstimmung mit jedem Objekt, welches erkennbar wird. Wenn da ein Objekt ist, dann steigt Bewusstsein auf. Falls kein Objekt da ist, steigt kein Bewusstsein auf.“*

Zwischen dem ständigen Notieren erkennt er durch Erwägen: *„Aufgrund von Ursachen und Bedingungen wie Unwissenheit, Anhaften, kamma etc., setzt sich der Körper- Geistprozess fort.“*

Diese Erfahrung, die während des Notierens des bedingten Körper- und Geistprozesses gemacht wird (durch direkte Erkenntnis und durch Schlussfolgerung wie oben beschrieben) wird **„Wissen durch Erkenntnis der Bedingtheit“** genannt.

Wenn dieses Wissen zur Reife kommt, nimmt der Meditierende wahr, dass der Körper- Geistprozess nur in exakter Übereinstimmung mit seinen besonderen und passenden Bedingungen erscheint und er



#### IV. Läuterung durch Überwinden des Zweifels (kankhā-vitarana-visuddhi)

kommt zur Schlussfolgerung: **„Es gibt nur einen bedingenden Körper- Geistprozess und einen bedingten Körper- Geistprozess. Abgesehen davon gibt es keine Person, welche z.B. das Beugen der Glieder etc. ausführt, oder jemanden der die Gefühle oder den Schmerz etc. erfährt.“**

Dies wird **„Läuterung durch Überwinden des Zweifels“** genannt.

3. Wissen durch Verständnis der Gestaltungen in Gruppen (sammasana-ñāṇa)

### **3. Wissen durch Verständnis der Gestaltungen in Gruppen (sammasana-ñāṇa)**

Wenn die „Läuterung (der Einsicht) durch Überwinden des Zweifels“ Reife erlangt hat, wird der Meditierende deutlich den Anfang, die Mitte und die Schlussphase eines jeden von ihm notierten Objektes wahrnehmen. Dann (im Falle der verschiedenen notierten Objekte) wird er deutlich merken, dass ein neuer Prozess erst entsteht, nachdem der vorherige Prozess vergangen ist. Zum Beispiel nur wenn die steigende Bewegung der Bauchdecke zu Ende gekommen ist, steigt die fallende Bewegung auf. Nur wenn diese beendet ist, folgt wieder eine steigende Bewegung. Genauso beim Gehen: Nur wenn das Heben des Fußes zu Ende gekommen ist, steigt das Vorwärtsschieben des Fußes auf. Nur wenn das vollendet wurde, folgt das Platzieren des Fußes auf die Erde.

Im Falle von schmerzhaften Empfindungen: Nur nachdem das einzelne an einer bestimmten Stelle erscheinende Gefühl, vergangen ist, wird ein neues Gefühl an anderer Stelle erscheinen. Beim wiederholtem Notieren eines schmerzhaften Gefühles, zweimal, dreimal oder mehr, wird der Meditierende sehen, dass es nach und nach abklingt und zum Schluss ganz aufhört.

Neue Bilder können immer erst in den Focus des Geistes rücken, wenn bisherige wieder verschwunden sind. Beim aufmerksamen Notieren dieser (zwei-, dreimal oder mehrmals), kann man gut sehen, dass die geistigen Objekte, die gerade notiert werden, eine Weile bleiben und allmählich schwächer und schwächer werden, bis sie zum Schluss ganz verschwinden. Der Meditierende wird jedoch niemals etwas Beständiges wahrnehmen, oder etwas das frei von Auflösung und Vernichtung ist.

Weil der Meditierende sieht, wie sich jedes Objekt schon während des Notierens wieder auflöst und verschwindet, *versteht er das Objekt als unbeständig durch die erlebte Auflösung*. Weil es sich gleich nach dem Erscheinen wieder auflöst, versteht er weiterhin *die unbefriedigende Natur in diesem Geschehen*. Nachdem er sah, wie verschiedene schmerzhaft empfindungen in fortlaufender Folge

### 3. Wissen durch Verständnis der Gestaltungen in Gruppen (sammasana-ñāṇa)

aufstiegen – wenn ein schmerzhaftes Gefühl endete, stieg sofort ein anderes auf und so fort – Nachdem er dies alles sah, versteht er, *erscheinende Objekte sind nur eine Ansammlung von Leiden. Weiterhin versteht er, dass die Objekte nur unpersönliche Phänomene ohne ein Selbst sind.* Denn sie entstehen und vergehen durch Bedingungen, aber nicht durch sich selbst.

*Dieses Verständnis eines notierten Objektes als unbeständig, leidvoll und ohne ein Selbst durch Erkennen seiner Natur der Unbeständigkeit etc., durch einfaches Notieren ohne jedes Reflektieren und Nachdenken wird „Wissen durch Verständnis über direkte Erfahrung“ genannt.*

Nachdem diese drei Daseinsmerkmale so einmal oder mehrere Male durch direkte Erfahrung gesehen wurden, folgert der Meditierende beim direkten Erfahren der notierten Objekte auf alle körperlichen und geistigen Prozesse der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und der ganzen Welt so: „Auch sie sind in derselben Art unbeständig, leidvoll und ohne ein Selbst.“ *Dies wird „Wissen durch Verständnis über Schlussfolgerung“ genannt.*

Zu diesem großem Wissen wird in der patisambhidamagga gesagt: „Was es auch immer an Körperlichkeit gibt, vergangene, gegenwärtige oder zukünftige, innere oder äußere, grobe oder feine, niedrigere oder höhere, weite oder nahe, alle Körperlichkeit sieht er als unbeständig. Dies ist eine Art des Verstehens,“ und so weiter.

Außerdem wird im Kommentar zum kathavatthu gesagt: „Sogar wenn die Unbeständigkeit auch nur einer einzigen Gestaltung (bedingtes Phänomen) erfahren wurde, kann durch Erwägen und Nachdenken gefolgert werden ‚Alle Gestaltungen sind unbeständig.‘“

Die Worte „**Alle Gestaltungen sind unbeständig**“ gehören zu einem Verstehen durch Schlußfolgerung und nicht zu einem Verstehen durch Wahrnehmen eines gleichzeitig präsenten Objektes. (Diese Passage ist die Autorität für die Benutzung des Ausdrucks „Induktive Einsicht“.)

### 3. Wissen durch Verständnis der Gestaltungen in Gruppen (sammasana-ñāṇa)

Im Kommentar zur majjhima nikāya 111<sup>25</sup> wird außerdem gesagt: „In der Sphäre der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung ist es nur dem Buddha möglich die Einsicht in die Verkettung der geistigen Faktoren zu gewinnen, aber nicht seinen Anhängern. Dies sagte der Buddha und wies dabei auf die Einsicht durch Gruppen hin.“ (Diese Passage ist die Autorität für die Benutzung des Ausdrucks „Verstehen in Gruppen.“)<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Im Kommentar zur majjhima nikāya Nr. 111, Das anupada sutta.

<sup>26</sup> Die visuddhimagga sagt, dass beide Ausdrücke „Wissen durch induktive Einsicht“ und „Wissen durch Verstehen in Gruppen“ Namen für ein und dieselbe Einsicht sind. Gemäß den Kommentaren der paramattha-manjusa wurde der erste Ausdruck in Ceylon und der letzte in Indien benutzt.

#### **4. Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens der Gestaltungen (udayabbaya-ñāṇa):**

##### **Die 10 Trübungen der Einsicht<sup>27</sup>**

Wenn der Meditierende bei der Übung des Notierens fähig ist, sich ausschließlich auf den aktuellen Körper- Geistprozess zu konzentrieren, ohne auf vergangene oder auf zukünftige Prozesse zu schauen, dann wird ihm als Resultat die geistige Vision eines strahlenden Lichtes erscheinen. Einigen wird es wie das Licht einer Lampe vorkommen, anderen wie ein Gewitterblitz oder wie das Strahlen des Mondes oder der Sonne oder anderes. Bei einigen dauert es gerade nur einen Moment, bei anderen dauert es länger.

Oder es steigt in ihm starke Achtsamkeit im Zusammenhang mit Einsicht auf. Als Ergebnis werden sich alle folgenden Erscheinungen des Körper- Geistprozesses wie von selbst dem notierenden Bewusstsein präsentieren, und auch die Achtsamkeit erscheint so, als würde sie sich wie von selbst auf den Prozess hinwenden. Deshalb meint der Meditierende: „Es gibt keinen Körper- Geistprozess in dem keine Achtsamkeit vorhanden ist.“

Sein Wissen, welches aus Einsicht durch „Notieren“ besteht, wird auch scharf stark und klar sein. Daher wird er klar und in Einzelheiten alle notierten Körper- Geistprozesse verstehen, als wenn er Stücke einer Bambussprosse mit einem gutgeschärften Messer schneidet. Deshalb meint der Meditierende: „Es gibt keinen Körper-Geistprozess, der nicht notiert werden kann.“ Beim Überprüfen der Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit etc. oder anderer Aspekte der Realität versteht er alles sofort und völlig klar und er glaubt das „Wissen durch direktes Erfahren“ selbst erlangt zu haben.

Nun steigt starkes Vertrauen bezüglich der erreichten Einsicht in ihm auf. Unter diesem Einfluss ist der Geist des Meditierenden, beim

---

<sup>27</sup> Die zehn Trübungen der Einsicht wurden zuerst in der patisambhidamagga (PTS, Bd. II, S. 100f) erwähnt und werden in der visuddhimagga (xx, S. 105ff) ausführlich erklärt. Die Namen und die Folge, der in dieser Abhandlung genannten Trübungen, unterscheiden sich ein wenig von den obengenannten Quellen.

#### 4. Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens

Denken oder Notieren, ruhig und ohne irgendwelche Störungen und wenn er sich mit den Vorzügen des Buddha, dhamma und der sangha befasst, konzentriert sich sein Geist ganz leicht auf diese Vorzüge. Dadurch entsteht in ihm der Wunsch, die Lehre des Buddhas zu verbreiten. Freudig und vertrauend auf die Vorzüge, die Meditierende erfahren, wünscht er nun auch lieben Freunden und Verwandten die Praxis der Meditation zu lehren. Dankbar erinnert er sich an die Hilfe, die er von seinem Meditationslehrer, seinem spirituellen Mentor bekommen hat etc. Diese und viele andere ähnliche geistige Prozesse werden auftauchen.

Auch Verzückung in seinen fünf Stufen, am Anfang in geringerem Grade,<sup>28</sup> steigt auf. Wenn die Läuterung des Geistes erreicht ist, taucht dieses Verzücken langsam auf und verursacht Gänsehaut, Zittern in den Gliedern etc. Es produziert ein edles Gefühl von Glück und Erheiterung. Es erfüllt den ganzen Körper mit äußerster Süße und feiner Erregung. Unter diesem Einfluss fühlt er, als wenn der ganze Körper schwebt und in der Luft verbleibt ohne den Boden zu berühren, oder als wenn er auf einem Luftpolster säße, oder als wenn er auf und ab schweben würde.

Ruhe des Geistes, mit der Charakteristik die Störungen des Bewusstseins und seiner Begleitfaktoren abzuschwächen, steigt zusammen mit geistiger Behändigkeit etc. auf.<sup>29</sup> Beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Zurücklehnen gibt es unter dem Einfluss dieser geistigen Qualitäten, weder Störungen des Bewusstseins und seiner Begleitfaktoren, noch Schwerfälligkeit, Starrheit, Unbeholfenheit, Krankheit oder Unaufrichtigkeit.<sup>30</sup> Vielmehr sind sein Bewusstsein

---

<sup>28</sup> Die fünf Grade des Verzückens (piti), die in der visuddhimagga (iv, 94) behandelt werden, sind: (1) gering, (2) momentan, (3), periodisch, (4) flutend, (5) überziehend.

<sup>29</sup> Diese Passage gehört zu den sechs Paaren der qualitativen Faktoren der geistigen Aktivität (cetasikas), welche gemäß abhidhamma in allen heilsamen Bewusstseinsmomenten präsent sind, wenn auch in verschiedenen Graden der Entwicklung. Das 1. Paar ist Ruhe (a) des Bewusstseins und Ruhe (b) seiner Begleitfaktoren (cetasikas). Die anderen Paare sind Wendigkeit, Geschmeidigkeit, Einfluss und Aufrichtigkeit. Jedes Paar hat dieselbe wie zuvor beschriebene Zweiteilung. Diese sechs Paare repräsentieren die formgebende und strukturelle Seite des heilsamen Bewusstseins. Für Details sehen sie bitte „Abhidhamma Studies“ Nyanaponika Thera (S. 81f)

<sup>30</sup> Diese sechs Störungen des Geistes stehen den sechs Paaren geistiger Faktoren, wie in Fußnote 29 beschrieben, gegenüber.

#### 4. Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens

und seine Begleitfaktoren dadurch ruhig, dass sie das erhabene Wohl der Nicht-Aktivität erreicht haben.<sup>31</sup> Sie sind beweglich und funktionieren immer schnell. Sie sind geschmeidig und fähig jedes gewünschte Objekt zu erkennen. Sie sind in der Lage jedes Objekt solange wie gewünscht festzuhalten. Sie sind sehr hell durch ihre Tüchtigkeit, das heißt, durch die Leichtigkeit mit welcher Einsicht die Objekte durchdringt. Sie sind auch „aufrichtig“ da sie jetzt „auf Richtung“ der heilsamen Aktivitäten gerichtet, geneigt und zugewandt sind.

Außerdem steigen edle Glücksgefühle auf, die den ganzen Körper durchdringen. Unter ihrem Einfluss wird der Meditierende äußerst fröhlich und glaubt: „Jetzt bin ich für immer glücklich“ oder „Jetzt habe ich tatsächlich das nie zuvor gefühlte höchste Glück gefunden“ und er möchte anderen von seinen außergewöhnlichen Erfahrungen erzählen. Mit Bezug auf dieses Entzücken und Glück, das durch die Faktoren der Ruhe etc. unterstützt werden, wurde gesagt:

*In leere Klause eingetreten  
Wird dem im Geist gestillten Mönch  
Ein übermenschlich Glück zuteil,  
Derweil er klar die Wahrheit schaut.*

*Wenn immer er im Geist erwägt  
Der Daseinsgruppen Auf- und Untergang,  
Erlangt Verzücken er und Glück:  
Der Kenner nennt's das todlos Reich.*

*Dhammapada Vers 373-374*

Es steigt Energie in ihm auf, die weder zu lasch noch zu stark, sondern kraftvoll und gleichmäßig arbeitet. Seine frühere Energie war manchmal schlaff und so war er überwältigt von Mattigkeit und Müdigkeit. Deshalb konnte er die Objekte nicht kontinuierlich und scharf notieren, so wie er sie wahrnahm, und auch sein Verstehen war

---

<sup>31</sup> Nicht-Handlung, Nicht-Aktivität oder Nicht-Beschäftigtheit gehört zu der empfangenden und scharf beobachtenden, Haltung des Notierens (oder der reinen Aufmerksamkeit).

#### 4. Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens

nicht deutlich. Zu anderen Zeiten war seine Energie zu stark und er wurde von Unruhe überwältigt, mit dem Resultat nicht fähig zu sein, klar zu notieren etc. Aber jetzt ist seine Energie weder zu schlaff noch zu stark, sie ist kraftvoll und arbeitet gleichmäßig und so überwindet er die Unruhe und matte Müde, ist fähig jedes sich ihm präsentierende Objekt klar und kontinuierlich zu notieren und sein Verstehen ist jetzt auch deutlich.

Außerdem steigt in ihm starker mit Einsicht verbundener Gleichmut auf, der sich neutral gegenüber allen Gestaltungen verhält. Unter diesem Einfluss untersucht er auch neutral die Natur dieser Gestaltungen bezüglich ihres unbeständigen Dasein etc. und er ist in der Lage die körperlichen und geistigen Prozesse, die im Moment auftauchen, begeistert und kontinuierlich zu notieren. Sein Notieren geschieht ohne Anstrengung und setzt sich wie von selbst fort. Auch beim Hinwenden zu den Objekten steigt in ihm starker Gleichmut auf. Deshalb fällt sein Geist schnell auf die Objekte der Hinwendung.<sup>32</sup>

Mit der Einsicht und der sie begleitenden Ruhe, steigt aber auch eine feine Zuneigung auf, die das strahlende Licht und die anderen hier beschriebenen Qualitäten genießt. Der Meditierende ist jedoch nicht in der Lage dies als Hindernis zu verstehen. Er glaubt sogar, dass dies die Seligkeit der Meditation ist. Deshalb preisen es die Meditierenden so: „Jetzt erst finde ich volles Vergnügen an der Meditation.“

Dieses Verzücken und die Freude genießend, die vom „strahlenden Licht“ und einem perfekten Akt des Notieren begleitet ist, der geschickt mit Leichtigkeit und Schnelligkeit funktioniert, glaubt der Meditierende jetzt „Gewiss ich habe den überweltlichen Pfad und seine Frucht erreicht!“<sup>33</sup> Jetzt habe ich die Aufgabe der Meditation beendet.“

Dies ist die falsche Vorstellung den „Nicht-Pfad“ für den „Pfad“ zu halten. Es ist eine Einsichtsstörung, die gewöhnlich wie in der hier

---

<sup>32</sup> Hinwendende Aufmerksamkeit ist die erste Stufe des Wahrnehmungsprozesses, wie er im abhidhamma dargestellt wird. Es ist das erste Hinwenden auf das Objekt der Wahrnehmung. Mit anderen Worten die initiale Aufmerksamkeit.

<sup>33</sup> Die überweltlichen Pfade und Früchte sind: Stromeintritt, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer und Erwachung. Beim Erreichen des ersten Pfades und der Frucht, dem Stromeintritts, ist nach spätestens sieben Wiedergeburten vollständiges Erwachen sicher.



#### 4. Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens

beschriebenen Weise stattfindet. Aber auch, wenn der Meditierende das „strahlende Licht“ und die anderen Störungen nicht als ein Zeichen des Pfades oder der Frucht ansieht, ist es eine Einsichtsstörung, sobald er Vergnügen daran findet. Deshalb wird dies Wissen durch Notieren, auch wenn es schnell funktioniert aber von solchen Störungen heimgesucht wird, *„die frühe (oder schwache) Phase des Erkennens des Entstehens und Vergehens der körperlichen und geistigen Prozesse“* genannt.

Aus diesem Grund ist der Meditierende hier nicht in der Lage das Entstehen und Vergehen des körperlichen und geistigen Prozesses vollständig und klar zu erkennen.

**V. Läuterung durch Erkennen von Pfad und Nicht-Pfad**  
(maggamagga-ñāṇadassana-visuddhi)

Während der Meditierende fleißig notiert, kommt er entweder von selbst oder durch Anleitung zu folgender Erkenntnis: „Das strahlende Licht und die anderen von mir erfahrenen Dinge sind nicht der Pfad. Vergnügen in ihnen zu sehen ist bloß eine Störung der Einsicht. Die Praxis des kontinuierlichen Notierens der Objekte, wie sie erscheinen – dies allein ist der Weg der Einsicht. Ich muss nur mit dem Notieren fortfahren.“ *Diese Erkenntnis wird „Läuterung durch Erkennen von Pfad und Nicht-Pfad“* genannt.

## **VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis** (patipada-ñāṇadassana-visuddhi)

Nach dem Notieren des strahlenden Lichtes etc., oder auch indem er es unbeachtet lässt, fährt er wie vorher kontinuierlich mit Notieren der körperlichen und geistigen Prozesse fort, wie sie an den sechs Sinnestoren wahrgenommen werden. Während er so mit dem Notieren beschäftigt ist, überwindet er die mit strahlendem Licht, Verzückung, Ruhe, Glück, Anhaften etc. verbundenen Hindernisse, und seine Achtsamkeit bleibt nur beim Entstehen und Vergehen des notierten Prozesses. So erkennt er nun bei jedem Notieren: *„Das notierte Objekt, das entstanden ist, vergeht sofort wieder.“* Es wird ihm auch klar, dass jedes Objekt, dort wo es entstanden ist, auch wieder vergeht. Es bewegt sich nicht an einen anderen Ort.

Auf diese Weise versteht er durch direkte Erfahrung wie körperliche und geistige Prozesse von Moment zu Moment entstehen und vergehen. Dies Wissen und Verstehen resultiert aus dem kontinuierlichem Notieren der von Moment zu Moment entstehenden und vergehenden körperlichen und geistigen Prozesse. Das getrennte störungsfreie Erkennen des Entstehens und Vergehens wird *„Abschließendes Wissen der Betrachtung vom Entstehen und Vergehen“* genannt.

Dies ist der Beginn der *„Läuterung durch der aus Praxis gewonnenen Erkenntnis“* die bei dieser Einsicht anfängt und bis zum Anpassungswissen (Nr. 13) reicht.

## **5. Wissen von der Auflösung der Gestaltungen** (bhaṅga-ñāṇa)

Während der Meditierende den körperlichen und geistigen Prozess notiert, wie er erscheint, sieht er ihn Moment für Moment, Glied für Glied, Stück für Stück, Segment für Segment: *„Gerade jetzt entsteht er, gerade jetzt vergeht er.“* Wenn dieses Wissen des Entstehens und Vergehens zur Reife kommt, stark und klar, wird es leicht aufkommen und ununterbrochen weiterkommen, wie von selbst vorangetragen,

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

denn der körperliche und geistige Prozess wird leicht erkennbar. Wenn dieses scharfe Wissen aufrecht erhalten bleibt und die Gestaltungen leicht wahrnehmbar sind, dann ist weder das Entstehen des körperlichen und geistigen Prozesses noch seine mittlere Phase, das sogenannte „Verharren“, noch die Kontinuität des körperlichen und geistigen Prozesses, die „Erscheinung des ununterbrochenen Flusses“ genannt wird, für ihn erkennbar. Auch die Form der Hand, des Fußes, des Gesichtes, des Körpers wird für ihn nicht erkennbar. *Erkennbar ist jetzt nur das Vergehen des körperlichen und geistigen Prozesses, welches als „Hinschwinden“, „Vergehen“ oder „Auflösung“ empfunden wird.*

Während des Notierens der aufsteigenden Bewegung der Bauchdecke z.B. wird weder seine anfängliche noch seine mittlere Phase erkennbar, sondern nur die Schlussphase, das Vergehen. Entsprechend ist es auch mit der fallenden Bewegung. Auch im Falle des Beugens eines Armes oder Beines, während man das Beugen notiert, wird weder die anfängliche noch die mittlere Phase des Beugens, noch die Form der Gliedmaßen erkennbar. Nur die Schlussphase des Beugens ist erkennbar. Ähnlich ist es in anderen Fällen des Streckens eines Gliedes und so weiter.

Jetzt scheint es ihm, als wenn das Objekt im Moment des Notierens vergeht. Folglich scheint es ihm auf dieser Stufe des Wissens, als würde er etwas notieren, was im selben Moment bereits vergangen ist. Das mit Notieren beschäftigte Bewusstsein scheint den Kontakt mit dem notierten Objekt verloren zu haben. Aus diesem Grund könnte der Meditierende hier denken: „Ich habe die Einsicht verloren.“ Das sollte er aber nicht denken.

Bisher erfreute sich sein Bewusstsein normalerweise an konzeptionellen Objekten und Formen etc.<sup>34</sup> Und auch bis zum Wissen des Entstehens und Vergehens war die Idee der Gestaltungen

---

<sup>34</sup> „Konzepte oder Formen“ (santhana-paññatti). Die anderen zwei Konzeptarten, die hier gemeint sind, sind: Das Konzept der individuellen Identität, abgeleitet von der Kontinuität der seriellen Phänomene (santati-paññatti), und kollektiver Konzepte abgeleitet von der Anhäufung der Phänomene (samuha-paññatti).

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

mit ihren spezifischen Eigenschaften<sup>35</sup> immer für ihn offensichtlich. Deshalb begnügte sich sein Geist mit einfach erkennbaren aus Gestaltungen bestehenden Objekten mit ihrer jeweiligen Struktur<sup>36</sup> und den Wahrnehmungsmerkmalen. Aber jetzt, wo sein Wissen in der beschriebenen Art entwickelt ist, erscheint keine solche Idee einer Gestaltung, eines Merkmals oder einer Struktur in ihm, noch weniger irgendein anderes rohes Konzept. Auf dieser Stufe erscheint das Entstehen, die erste Phase des Prozesses der Gestaltungen, nicht wie gewohnt (wie es im Falle des Wissens vom Entstehen und Vergehen ist), sondern nur die Phase des Vergehens, die Schlussphase. Deshalb findet der Geist des Meditierenden zuerst keine Freude daran, aber er kann sicher sein, dass sein Geist, sobald er mit der Stufe dieser Praxis vertraut ist, auch am Vergehen der Phänomene, also ihrer Auflösung, Freude haben wird. Mit dieser Zuversicht sollte er wieder zur Praxis des kontinuierlichen Notierens zurückkehren.

Während er so beschäftigt ist, nimmt er wahr, dass es in jedem Akt des Notierens immer zwei Faktoren gibt, einen objektiven Faktor und einen subjektiven Faktor. Das notierte Objekt und der geistige Zustand des Wissens davon, die dann beide vergehen und als Paar verschwinden. Ein Paar nach dem anderen. In jeder einzelnen Instanz der steigenden Bewegung der Bauchdecke gibt es viele physische Prozesse, die die steigende Bewegung konstituieren, die hier nur hintereinander vergehend gesehen werden. Es ist als wenn man das kontinuierlich hintereinander ablaufende Verschwinden einer Fata Morgana sieht, Moment für Moment. Oder es ist wie das schnelle und kontinuierliche Platzen der Blasen, die durch einen schweren Regen von dicken, auf die Wasseroberfläche fallenden Regentropfen produziert werden. Oder es ist wie das schnelle aufeinanderfolgende Verlöschen von Öllampen oder Kerzen, die vom Wind ausgeblasen werden. So ähnlich erscheint das ständige Vergehen des notierten körperlichen Prozesses. Außerdem erscheint ihm das Vergehen des den Körperprozess notierenden Bewusstseins zusammen mit dem

---

<sup>35</sup> „Die Idee der Gestaltungen mit ihren spezifischen Eigenschaften“: Dieser Satz stellt hier die geeignete Bedeutung des Pali-Ausdrucks *nimitta* heraus, was wörtlich „Zeichen“, „Markierung“, „Merkmal“ heißt. Das ist, die Idee oder das empfangene Bild eines wahrgenommenen Objektes.

<sup>36</sup> „Mit ihrer besonderen Struktur“ (*sa-viggaha*): Die besondere (*vi*) greifbare (*gaha*) Form eines Objektes.

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

Vergehen des Körperprozesses selber. Auch wenn er andere körperliche und geistige Prozesse notiert, erscheint ihm ihr Vergehen in derselben Weise. Daraufhin steigt das Wissen auf: was für ein körperlicher Prozess auch immer notiert wird, zuerst vergeht das körperliche Objekt und danach das mit Notieren beschäftigte Bewusstsein. So kann der Meditierende auch jedes weitere Paar des Vergehen eines Objektes und des Vergehen des Bewusstseins davon, klar erkennen. (Es sollte klar sein, dass dies nur von jemanden der selber Notieren praktiziert, durch direktes eigenes Erfahren verstanden werden kann. Es ist kein Wissen, das aus bloßer Schlussfolgerung abgeleitet wurde.)

Dies ist das perfekte und klare Verstehen des Vergehens von zwei Dingen, Paar für Paar.

- 1.) Dem Vergehen eines visuellen oder einem anderen Objekt, das an irgendeiner der sechs Sinnestore erscheint und
- 2.) Dem Vergehen des notierenden Bewusstseins desselben Objektes.

*Dies wird „Wissen von der Auflösung der Gestaltungen“ genannt.*

### **6. Wissen des Schreckens der Gestaltungen**

(bhayatupatthāna-ñāṇa)

Wenn das Wissen des Vergehen der Gestaltungen reif ist, wird allmählich durch reines Beobachten des Vergehen aller Objekt- und Subjektgestaltungen, das „Wissen des Schreckens der Gestaltungen“<sup>37</sup> aufsteigen und auch andere (höhere) Einsichtswissen, zusammen mit ihren zugehörigen Aspekten der Furcht und so weiter.<sup>38</sup>

Durch reines Beobachten des Vergehens dieser beiden Prozesse – das Vergehen des notierten Objekts und der Einsichtsvorgang, der mit dem Notieren beschäftigt ist – der von Moment zu Moment stattfindet,

---

<sup>37</sup> bhay'upatthana. Das Wort bhaya hat den subjektiven Aspekt der Furcht und den objektiven Aspekt der Furchtsamkeit, der Gefahr. Beide Bedeutungen sind hier in diesem Kontext im Ausdruck eingeschlossen.

<sup>38</sup> Dies gehört zu den Wissen, die im Folgenden beschrieben werden (7.-11.).

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

versteht der Meditierende durch Schlussfolgerung, dass auch in der Vergangenheit jedes gestaltete Ding in derselben Weise verging, dass es genauso in Zukunft vergehen wird und dass es auch in der Gegenwart so vergeht. Und in einem Moment des Notierens irgendeiner erkennbaren Gestaltung wird ihm diese in ihrem Aspekt des Schreckens erscheinen. Deshalb wird der Meditierende, durch den bloßen Akt des Notierens, verstehen: „Diese Gestaltungen sind in der Tat schrecklich.“

Dieses Wissen des Schreckens wird „*Wissen des Bewusstseins des Schreckens*“ genannt. Es hat auch den Namen „*Wissen der Angst*“, denn in dieser Zeit ist der Geist des Meditierenden voller Furcht und erscheint hilflos.

### 7. Wissen vom Elend der Gestaltungen (ādinava-ñāṇa)

Wenn er den Schrecken der Gestaltungen durch das „Wissen der Angst“ realisiert hat und mit dem Notieren kontinuierlich weiter macht, dann wird in ihm „das Wissen vom Elend“ schnell aufsteigen. Wenn es aufgestiegen ist, werden alle Gestaltungen überall – ob zwischen den notierten Objekten, oder zwischen den Phasen des mit Notieren beschäftigten Bewusstseins - oder irgendeine andere Art von Leben oder Existenz die Bewusstsein hat, reizlos erscheinen, unbefriedigend und ohne einen belebenden Faktor.<sup>39</sup> So sieht er jetzt nur Leiden, nur Unbefriedigtsein, nur Elend. *Deshalb wird diese Phase „Wissen vom Elend“ genannt.*

### 8. Wissen durch Abwendung von den Gestaltungen (nibbida-ñāṇa)

So das Elend in den gestalteten Dingen sehend, findet sein Geist kein Vergnügen mehr an diesen elenden Dingen sondern ist vollständig ernüchtert und geradezu angeekelt von ihnen. Mitunter scheint sein Geist als wäre er unzufrieden und lustlos. Trotzdem gibt er die

---

<sup>39</sup> niroja, wörtlich „ohne Nahrungssensenz“

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

Einsichtspraxis nicht auf, sondern verbringt kontinuierlich seine Zeit damit. Er sollte wissen, dass diese Phase des Geistes keine Unzufriedenheit mit der Meditation ist, sondern präzise **„das Wissen des Ekels der Abwendung“**, das den Aspekt des Abwendens von den Gestaltungen hat. Auch, wenn er seine Gedanken auf die glücklichste Art von Leben oder Dasein richtet, oder auf die angenehmsten und gewünschten Objekte, wird sein Geist keine Freude, keine Befriedigung daran finden. Im Gegenteil sein Geist wird sich zum nibbana neigen, hinwenden, beugen. Deshalb wird in ihm zwischen den Momenten des Notierens folgender Gedanke aufsteigen: **„Das Aufhören aller Gestaltungen, die unaufhörlich von Moment zu Moment vergehen – Das allein ist Glück.“**

### **9. Wissen durch Entwicklung des Erlösungswunsches** (muncitu-kamyatā-ñāṇa)

Wenn er sich durch dieses jetzt erworbene Wissen, gegenüber jeder notierten Gestaltung angeekelt fühlt, dann steigt in ihm der Wunsch auf, von den Gestaltungen befreit zu sein. Das Wissen, das zu diesem Wunsch gehört wird **„Wissen durch Entwicklung des Erlösungswunsches“** genannt. Zu dieser Zeit tauchen normalerweise verschiedene schmerzhaft empfundene Empfindungen in seinem Körper auf und auch Widerwille weiterhin in einer Körperhaltung zu verbleiben. Aber auch wenn diese Phase nicht auftaucht, wird die unerfreuliche Natur der Gestaltungen klarer werden als je zu vor. Dementsprechend fühlt er folgende Sehnsucht zwischen den Momenten des Notierens: „Oh, möge ich bald davon freikommen! Oh möge ich die Phase erreichen, wo die Gestaltungen aufhören! Oh, möge ich in der Lage sein diese Gestaltungen komplett aufzugeben!“ An diesem Punkt scheint sich sein mit Notieren beschäftigtes Bewusstsein in jedem Moment vor dem notiertem Objekt zu scheuen und wünscht davor zu fliehen.



## **10. Wissen durch Reflektieren** (patisaṅkhanupassana-ñāṇa)

Begierig den Gestaltungen zu entkommen, macht der Meditierende größere Anstrengungen und setzt die Praxis des Notierens der Gestaltungen mit dem einzigen Zweck fort, sie aufzugeben und ihnen zu entkommen. Aus diesem Grund wird das Wissen, dass zu dieser Zeit in ihm auftaucht „**Wissen durch nachdenkendes Beobachten**“ genannt. Der Ausdruck wiederholtes Beobachten hat dieselbe Bedeutung wie „Wieder-Bemerken“ oder „Wieder-Betrachten“. Dadurch wird ihm die Natur oder die Daseinsmerkmale der Gestaltungen – ihr unbeständiges, elendes und selbstloses Dasein – klar erkennbar und zwischen diesen Dreien wird der Aspekt des Elends besonders klar unterschieden.

Auch auf dieser Stufe gibt es in seinem Körper verschiedene Arten starker Schmerzen von wachsender Intensität. Daher wird ihm sein ganzes körperliches und geistiges System wie eine unerträgliche krankhaft Masse oder eine Ansammlung von Leiden erscheinen. Außerdem taucht normalerweise eine Phase der Ruhelosigkeit auf, die ihn unfähig macht, eine Körperhaltung für eine bestimmte Zeit beizubehalten. Deshalb ist er dazu nicht in der Lage und wird sie schnell wechseln wollen. Dieses Stadium jedoch offenbart einfach nur die unerfreuliche Natur der Gestaltungen. Aber wenn er seine Haltung wechseln möchte, sollte er diesem Wunsch nicht einfach nachgeben, sondern sollte sich bemühen noch für eine gewisse Zeit bewegungslos zu verharren.

Jetzt ist sein Einsichtswissen ganz stark und klar und gerade weil die Gefühle so schmerzhaft sind, werden sie plötzlich verschwinden, sobald er sie fest notiert hat. Auch wenn ein schmerzhaftes Gefühl nicht komplett verschwindet, wird er sehen, dass es Stück für Stück, Moment für Moment vergeht. Das heißt, dass das Vergehen, Aufhören und Verschwinden jedes einzelnen Gefühlsmomentes einzeln in jedem Akt des korrespondierenden Notierens offenbart wird. Mit anderen Worten, jetzt ist es nicht so wie zur Zeit des „Wissen durch Verständnis der Gestaltungen in Gruppen“, als der stetige Fluss oder die Kontinuität von Gefühlen derselben Art als eine Einheit

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

erschieden. Wenn nun diese Schmerzgefühle fest und kontinuierlich notiert werden, ohne die Praxis aufzugeben, werden sie in Kürze vollständig vergehen. ***Wenn sie dann vergehen, vergehen sie für immer und werden nicht wieder auftauchen.*** Obwohl das Einsichtswissen nun stark und vollkommen klar ist, ist er damit noch nicht zufrieden. Er denkt sogar: „Mein Einsichtswissen ist nicht klar.“ Solche Gedanken sollte er jedoch vertreiben, indem er sie notiert, und er sollte mit dem Prozess des kontinuierlichen Notierens der körperlichen und geistigen Gestaltungen weitermachen, sobald sie erscheinen.

Wenn er so einige Zeit ausharrt, wird sein Notieren immer klarer werden.

Dann wird er die schmerzhaften Gefühle und die Ruhelosigkeit, die ihn unfähig machte, in einer Körperhaltung zu verbleiben überwinden und auch der Gedanke, dass sein Einsichtswissen noch nicht klar genug ist, wird vergehen. Sein Notieren erfolgt nun schnell. In jedem Moment des Notierens versteht er nun die drei Daseinsmerkmale der Unbeständigkeit etc. sehr klar.

Das Verstehen jedes der drei Daseinsmerkmale, der Unbeständigkeit etc. während des in schneller Folge funktionierenden Notierens, wird ***„Stabiles Wissen durch Reflektieren“*** genannt.

### **11. Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen** (saṅkhar'upekkha-ñāṇa)

Wenn das „Wissen durch Reflektieren“ reif ist, steigt Wissen auf, das den klaren körperlichen und geistigen Prozess in kontinuierlicher Folge ganz natürlich, wie von selbst vorwärtsgetragen, empfindet. ***Dies wird „Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“*** genannt.

Jetzt ist beim Notieren keinerlei Anstrengung mehr nötig, um die Gestaltungen im Geist zu behalten oder zu verstehen. Nach dem Beenden eines einzelnen Aktes des Notierens, wird das nächste zu notierende Objekt von selbst erscheinen und auch das Einsichtswissen

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

steigt von selbst auf. Es ist so, als ob es für den Meditierenden nicht nötig ist, weitere Anstrengungen zu unternehmen. Früher, mit dem bis dahin erworbenen Wissen, stieg in Folge des Vergehens der Gestaltungen in ihm der Aspekt des Schreckens, des Elends, des Ekels, der Wunsch nach Befreiung und des Unbefriedigtseins auf. Diese geistigen Störungen kommen jetzt nicht mehr auf, obwohl jetzt das Auflösen, der nun noch schneller vergehenden Gestaltungen, stark wahrgenommen wird. Wenn schmerzhaft Gefühle im Körper aufsteigen, steigt trotzdem keine geistige Störung (Kummer) auf und es gibt auch keinen Mangel an Kraft, um dies zu erdulden. Im allgemeinen jedoch wird der Schmerz vollständig verschwunden sein, er wird überhaupt nicht mehr aufsteigen. Selbst wenn der Meditierende über etwas Schreckliches oder Trauriges nachdenkt, steigt keine geistige Störung auf, weder Furcht noch Sorgen. *Das ist „Aufgeben der Furcht“ auf der Stufe des „Wissens durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen.“*

Auf früherer Stufe, wo man das Wissen vom Entstehen und Vergehen der Gestaltungen erreichte, stieg große Freude aufgrund der Klarheit der Einsicht auf. Aber jetzt steigt diese Freude nicht auf, weil die äußerst friedvolle und feine Klarheit des Geistes, die zum „Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“ gehört, präsent ist. Auch wenn er jetzt begehrenswerte Objekte erblickt, die Freude verursachen, oder auch wenn er über verschiedene angenehme Dinge nachdenkt, steigt kein verlangendes Gefühl der Freude danach auf. *Das ist das „Aufgeben des Vergnügens“ auf der Stufe des „Wissens durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen.“*

Nun entsteht weder Begehren noch Abneigung gegenüber irgendeinem angenehmen oder unangenehmen Objekt, das in die Reichweite seiner Sinnestore kommt, jetzt notiert er sie einfach und weiß um sie (das heißt, es ist ein reiner Akt des Verstehens). *Dies ist „Erkennen in Gleichmut“ auf der Stufe des „Wissens durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen.“*

Über diese drei gerade genannten Qualitäten wird in der visuddhimagga gesagt: „Indem er Furcht und Vergnügen verworfen

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

hat, ist er unparteiisch und neutral allen Gestaltungen gegenüber“ (visuddhimagga, xxi,62).

Wenn er die Praxis des Notierens mit dem Gedanken „*Jetzt werde ich es wieder kraftvoll angehen*“ weitermacht, dann wird das Notieren wie von selbst funktionieren. Von jetzt an gibt es keine Notwendigkeit mehr für den Meditierenden absichtliche Anstrengungen zu machen. Obwohl er keine absichtlichen Anstrengung macht, wird sich sein Notieren für lange Zeit in einem kontinuierlichen und stetigem Fluss fortsetzen. Es geht einfach weiter für zwei oder drei Stunden ohne Unterbrechung. *Dies ist „die Phase der lang andauernden Praxis“ des „Wissens durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen.“*

Dazu wird in der patisambhidamagga gesagt: „Die Weisheit dauert an“ ist das gegenwärtige Wissen in der geistigen Phase des Gleichmutes gegenüber den Gestaltungen.“ Der große Kommentar zur visuddhimagga erklärt es wie folgt: „Dies wurde bezüglich des Wissens gesagt, welches im kontinuierlichen Fluss arbeitet.“

Jetzt wo das Notieren spontan wie von selbst arbeitet, weigert sich der Geist geradezu von einem Objekt zum anderen zu wandern. Ist er trotzdem abgeschweift, wird er nicht lange bleiben, sondern schnell zum normalen Notieren zurückkehren. In diesem Zusammenhang wird gesagt: „Der Geist wird ruhiger, springt zurück, zieht sich zurück. Er geht auf nichts zu.“

### **12. Erlösungswissen (vutthānagāminī-vipassanā-ñāṇa)**

Durch dieses „Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“, die mit vielen Vorzügen, Segen und Kräften begleitet ist, notiert er die Gestaltungen wie sie erscheinen. Wenn dieses Wissen reif ist, scharf geworden ist, stark und klar und den Höhepunkt erreicht hat, kommt die Erkenntnis, dass die Gestaltungen unbeständig, unbefriedigend und ohne Selbst sind. Jetzt wird eines der drei Daseinsmerkmale durch weiteres Notieren noch klarer und perfekter verstanden und offenbart

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

sich selbst zwei-, drei- oder mehrmals in schneller Folge. *Dies wird „Einsicht die zur Befreiung führt“ genannt.*<sup>40</sup>

Sofort nach dem letzten Bewusstsein in dieser zur Befreiung führender Folge des Notierens, springt das Bewusstsein des Meditierenden in das nibbana, dem „Aufhören der Gestaltungen“ und nimmt es als Objekt. Dann erscheint ihm das Gestillte aller Gestaltungen „das Aufhören“.

Diese Realisierung des nibbana wurde in vielen Abhandlungen des Meisters erwähnt: „Das Auge der Wahrheit ging auf: was auch immer die Natur des Entstehens hat, muss wieder vergehen.“ Hier bezeichnen die Worte „vergehen“ den Aspekt der Verwirklichung, das alle Gestaltungen, die die Natur des Entstehens haben, wieder vergehen müssen.

Auch in den ‚Fragen des Königs Milinda‘ wird gesagt „Während sein Bewusstsein beim Reinen Beobachten (welches Notieren ist) ist, fließt es jenseits aller fortlaufenden Erscheinungen der Gestaltungen und landet auf dem Nicht-Geschehen. So ist einer, der auf korrekte Art und Weise praktiziert hat, auf das Nicht-Geschehen gestoßen, oh König, das heißt er hat nibbana verwirklicht.“

Die Bedeutung ist folgende: Der Meditierende, der nibbana zu realisieren wünscht, sollte wiederholt durch die Praxis des Notierens jeden körperlichen und geistigen Prozess, der an irgendeiner der sechs Sinnestore erscheint, notieren. Wenn er so weitermacht, wird sein mit Notieren beschäftigtes Bewusstsein in jedem Moment mit den (bedingten) körperlichen und geistigen Gestaltungen wie ein fließender Fluss zusammenfallen, bis das Anpassungswissen erreicht ist.

---

<sup>40</sup> Gemäß der visuddhimagga, ist die „Einsicht, die zur Befreiung führt“ der Höhepunkt der Einsichten und identisch mit den folgenden drei Wissen: „Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“, „Erlösungswunsch“ und „Wissen der Wieder-Beobachtung“. Man nennt es „zur Befreiung führend“, weil es befreit von der Betrachtung der Gestaltungen (bedingten Phänomene) und zum überweltlichen Pfad führt, der nibbana als Objekt hat.

## VI. Läuterung durch die aus Praxis gewonnener Erkenntnis

Aber in der Schlussphase geht das Bewusstsein jenseits davon, anstatt auf die kontinuierlichen Geschehnisse zu fallen, und steigt auf das „Nicht-Geschehen“, welches das genaue Gegenteil der körperlichen und geistigen Gestaltungen ist, die hier „Geschehnis“ genannt wurden. Mit anderen Worten, das Bewusstsein kommt beim „Nicht-Geschehen“ an, das heißt, es erreicht das Aufhören, als ob es „darauf landen“ würde. Dies ist das Gestilltsein der Gestaltungen (oder bedingten Phänomenen).

Wenn der Meditierende schon vorher korrekt und ohne Abweichung über den Weg des „Wissens des Entstehens und Vergehens“ und der anderen Wissen (oder über den Weg der Läuterung der Sittlichkeit, Läuterung des Geistes, der Ansicht etc.) bis hierher gekommen ist, so ist er jetzt beim „Nicht-Geschehen“ angekommen (über das Bewusstsein, das darauf landete). Von Ihm wird gesagt, dass er „nibbana realisiert“ hat, dass er einer ist, der nibbana zu seiner direkten Erfahrung gemacht hat und dass er nibbana tatsächlich verstanden hat.

### **13. Anpassungswissen (anuloma-ñāṇa)**

Das letzte Wissen in der Serie hier, welches die Einsicht, die zur Befreiung führt aufbaut, wird „Anpassungswissen“ genannt.<sup>41</sup>

Dies ist das Ende der „Läuterung durch Erkennen von Pfad und Nicht-Pfad.“

---

<sup>41</sup> Die visuddhimagga sagt (xxi, 130): „Das Anpassungswissen leitet seinen Namen von der Tatsache ab, dass es sich selbst anpasst zu den früheren und späteren Stadien des Geistes. Es passt sich selbst an an die vorherigen acht Einsichtswissen, mit ihren individuellen Funktionen, und an die 37 Faktoren, die an der nun folgenden Erwachung teilhaben.“

## 14. Reifewissen (gotrabhū-ñāṇa)

### 14. Reifewissen (gotrabhū-ñāṇa)

Sofort danach offenbart sich ein Wissen selbst. Es fällt das erste mal in das nibbana, welches leer von Gestaltungen (bedingten Phänomenen) ist, weil es das Vergehen derselben ist. *Dies wird „Reifewissen“ genannt.*<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> gotrabhu-ñāṇa (Reifewissen) ist wörtlich: „Das Wissen desjenigen der anderer Abstammung (gotrabhu) wurde.“ Wenn man dieses Wissen erreicht, hat man die Bezeichnung und die Stufe eines unbefreiten Weltlings hinter sich gelassen und betritt die Abstammung und den Rang eines Edlen, das heißt ein Stromeingetretener etc. Einsicht ist nun zur vollen Reife gelangt. Reife in das Wissen der überweltlichen Pfade und Früchte. Reifewissen erscheint nur einen einzigen Bewusstseinsmoment, es taucht nicht wiederholt auf, weil es sofort vom Pfadbewusstsein eines Stromeingetretenen, Einmalwiederkehrer etc. gefolgt wird.

## **VII. Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis (ñāṇa-dassana-visuddhi)**

### **15. Pfadwissen (magga-ñāṇa)**

Dem Reifewissen folgt sofort das Wissen des Pfades, welches auch das gestaltungsleere nibbana zum Objekt hat. Es ist das Aufhören der bedingten Gestaltungen. Dies wird „Pfadwissen“ genannt.<sup>43</sup> *Es wird auch „Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis“ genannt.*

### **16. Fruchtwissen (phala-ñāṇa)**

Dem Pfadwissen folgt wieder sofort das Wissen der Frucht, das zur Schlussstufe gehört und so weitermacht wie seine Vorgänger. Es bleibt deshalb beim gestaltungsleeren nibbana als Objekt. *Dies wird „Fruchtwissen“ genannt.*

### **17. Rückblickwissen (paccavekkhana-ñāṇa)**

Die Dauer des dreifachen Wissens der Reife, des Pfades und der Frucht ist jedoch nicht lang. Es ist sehr kurz und dauert gerade nur einen Moment, wie die Dauer eines einzelnen Gedankens des Notierens. Danach steigt das „Rückblickwissen“ auf. Durch dieses Rückblickwissen erkennt der Meditierende, dass die Einsicht, die zur Befreiung führte, mit sehr schnellem Arbeiten des Notierens einhergeht und dass, sofort nach der letzten Phase des Notierens, das Pfadbewusstsein den Stillstand der Gestaltungen erreicht. *Dies ist das „Rückblickwissen des Pfades“.*

---

<sup>43</sup> Pfadwissen ist das Wissen, das mit den vier überweltlichen Pfaden eine Stromeingetretenen etc. verbunden ist. Hier in diesem Abschnitt ist nur der Pfad des Stromeintritts gemeint. Pfadwissen, genau wie Reifewissen dauert nur einen Bewusstseinsmoment und wird vom resultierenden Fruchtwissen gefolgt, das sich selbst viele Male wiederholen kann und es kann auch noch später absichtlich mittels „Erreichung der Frucht“ (siehe Fußnote No. 17) erlangt werden.



## VII. Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis (ñāṇa-dassana-visuddhi)

Er versteht auch, dass das Bewusstsein im selben Zustand des Stillstandes während der trennenden Periode zwischen Pfad und Rückblick bleibt.

*Dies ist das „Rückblickswissen der Frucht“.*

Weiterhin versteht er, dass das gerade erfahrene Objekt leer von allen Gestaltungen ist. *Dies ist das „Rückblickswissen von nibbana“.*

In diesem Zusammenhang wird im „Weg zur Reinheit“ gesagt: ‚Durch diesen Pfad, bin ich tatsächlich gegangen‘, so überdenkt er den Pfad. ‚Dieser Segen wurde erreicht‘, so überdenkt er die Frucht. ‚Dieser Zustand als Objekt wurde durch mich durchdrungen‘<sup>44</sup>, so überdenkt er das Todlose, nibbana“ (visuddhimagga, xxii, 20).

Einige Meditierende, aber nicht alle haben einen „Rückblick auf die Befleckungen“.<sup>45</sup>

Nachdem der Meditierende so reflektiert hat, notiert er weiterhin die erscheinenden körperlichen und geistigen Prozesse. Aber während er so mit Notieren beschäftigt ist, erscheinen ihm die körperlichen und geistigen Prozesse ganz grob, nicht so fein wie zuvor, zur Zeit des Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen. Warum ist das so? Weil das gegenwärtige Wissen jetzt die Natur des „Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens der Gestaltungen“ hat. Wenn nämlich nun die Edlen Schüler (das heißt, Stromeingetretene etc.) die Praxis der Einsicht (durch Notieren) wiederaufnehmen, steigt gewöhnlich das „Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens der Gestaltungen“ auf. Dies ist die übliche Abfolge.

Bei einigen Meditierenden steigt jedoch, wenn sie aus der Verwirklichung von Pfad und Frucht auftauchen, als Resultat der Verwirklichung großes Vertrauen, Glück, Verzückung und Ruhe auf, die den ganzen Körper überfluten. Deswegen sind sie jetzt nicht in der

---

<sup>44</sup> Das bedeutet, dass nibbana jetzt Objekt direkter Erfahrung wurde und dass es nicht länger ein geistiges Konstrukt des konzeptionellen Denkens ist.

<sup>45</sup> Das Rückblickswissen auf die noch vorhandenen Befleckungen, gibt es auf der Stufe des aharant nicht mehr, da schon alle Befleckungen ausgerodet wurden. Das Rückblickswissen kann, muss allerdings nicht, auf den niedrigeren drei Stufen des Stromeingetretenen etc. erscheinen.

## VII. Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis (ñāṇa-dassana-visuddhi)

Lage die Praxis des Notierens der Erscheinungen fortzusetzen. Auch wenn sie mit doppelter Anstrengung versuchen die Praxis der Einsicht wieder aufzunehmen, sind sie nicht fähig, die Phänomene im Moment ihre Erscheinens klar und einzeln zu erkennen. Sie erfahren höchste Verzückung, Ruhe und Glück. Der Geist ist durch diese Erfahrungen eine, zwei oder mehr Stunden ohne Unterbrechung außerordentlich gelassen und gelöst. Deswegen fühlen sich die Meditierenden an einem Ort eines weiten offenen Raumes überzogen mit Strahlen und höchstem Entzücken. Die Verzückung und das aufsteigende sorglose Glück, wird von den Meditierenden so gepriesen: „Gewiss, niemals zuvor habe ich solch Glück erfahren und gefühlt!“ Nachdem zwei oder drei Stunden vergangen sind, verblasst das Glück, die Verzückung und die Ruhe. Die Meditierenden können jetzt wieder mit dem Notieren der körperlichen und geistigen Prozesse, wie sie erscheinen, einzeln und unterscheidend fortfahren, und sie können sie klar erkennen. Aber auch hier wird jetzt zuerst das „Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens der Gestaltungen“ erscheinen.

### **18. Verwirklichung der Frucht (phalasaṃpatti)**

Während er so mit Notieren beschäftigt ist, wächst sein Einsichtswissen langsam und schon bald erreicht er die Stufe des „Wissens durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“. Falls seine Konzentration noch nicht perfekt ist, wird nur der „Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“ erreicht. Aber, wenn seine Konzentration perfekt ist, dann (im Falle von jemanden, der die Einsichtspraxis des Notierens nur im Hinblick auf den ersten Pfad und der Frucht verwirklichen möchte), erreicht das Fruchtbewusstsein des ersten Pfades, durch Erreichen des „Fruchtwissens“, allein den Stillstand der Gestaltungen.<sup>46</sup> Dies tritt präzise in derselben Art und Weise, wie das Pfad- und Fruchtbewusstsein auf, das früher in der Bewusstseinsfolge, die zur anfänglich initialen Verwirklichung des ersten Pfades gehörte, erschien. Der einzige Unterschied hier ist die Möglichkeit, die Fruchtverwirklichung andauern zu lassen.

---

<sup>46</sup> Siehe Fußnote 43.

## VII. Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis (ñāṇa-dassana-visuddhi)

Man sollte auch seinen Geist unermüdlich auf die weiteren Aufgaben richten, um fähig zu sein die Fruchtverwirklichung zu wiederholen. Und weiterhin, um sie schnell zu erreichen, und um im Moment der Fruchtverwirklichung für eine lange Zeit zu verbleiben, vielleicht für sechs, zehn, 15 oder 30 Minuten, oder für eine Stunde oder auch mehr.

In jemandem, der sich mit dem Erreichen der Fruchtverwirklichung beschäftigt, steigt am Anfang das „Wissen durch Erkennen des Entstehens und Vergehens der Gestaltungen“ auf. Danach fortschreitend in entsprechender Reihenfolge ist bald das „Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“ erreicht. Wenn aber Geschick in dieser Praxis erworben wurde, steigt dann schnell nach vier oder fünf Akten des Notierens das „Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“ auf. Falls die Konzentrationskraft perfekt ist, wird sich das Fruchtbewusstsein wiederholt in den Stillstand (nibbana) durch Fruchtverwirklichung vertiefen. Der Geist kann diese Vertiefung nun auch erreichen während man auf- und abläuft oder isst, und die Fruchtverwirklichung bleibt solange, wie man sich dazu entschlossen hat. Während der Fruchtverwirklichung ist der Geist nur im Stillstand der Gestaltungen und ist sich nichts anderem bewusst.

### **19. Die höheren Pfade und Früchte**

Wenn der Meditierende das Erreichen der Fruchtverwirklichung gemeistert hat, sollte er seinen Geist unermüdlich auf die Aufgabe, die höheren Pfade und Früchte zu verwirklichen, richten. Was sollte jetzt von jemanden getan werden, der sich dieser Aufgabe widmet? Genau wie vorher, sollte er mit der Praxis des Notierens an den sechs Sinnestoren fortfahren.

Deswegen sollte der Meditierende weiterhin jeden körperlichen und geistigen Prozess, wie er ihm an den sechs Sinnestoren erscheint, notieren. Während er so beschäftigt ist, wird er auf der Stufe des „Entstehens und Vergehens“ sehen, dass das erste Objekt, das aus Gestaltungen besteht, ihm sehr grob erscheint und das sein Geist noch

## VII. Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis (ñāṇa-dassana-visuddhi)

nicht gut konzentriert ist. In der Tat ist die Entwicklung der Einsicht, die zu den höheren Pfaden führt etc., nicht so leicht zu erreichen, wie die Wiederholung der Einsicht der Fruchtverwirklichung, da diese der Meditierende schon erreicht hatte.

Es ist ein bisschen schwerer, weil die Einsicht zu den höheren Pfaden aufs Neue aufgebaut werden muss. Aber es ist nicht so schwer, wie beim ersten Mal, während des Beginns der Praxis. An einem einzigen Tag, oder auch in einer Stunde kann er das entsprechende „Wissen durch Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“ erzielen. Diese Erfahrungen wurden von ganz normalen Leuten ohne besondere starke Intelligenz gemacht, die von Anfang an den Anleitung gefolgt sind. Entsprechend kann man dies für ähnliche Meditierende anwenden.

Ogleich so zwar „Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“ erzielt wird, wiederholt sich eben nur dieser Gleichmut, solange die spirituellen Fähigkeiten<sup>47</sup> noch nicht volle Reife erreicht haben. Obwohl der Meditierende schon eine Fruchtvertiefung erzielt hat und fähig ist mehrere Male bis zu einer Stunde in diese einzutreten, sind seine höheren spirituellen Fähigkeiten noch unreif. Er kann den nächsthöheren Pfad nicht innerhalb eines, zwei, drei oder mehr Tage erreichen. Er verbleibt nur im „Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“. Wenn er jedoch seinen Geist auf die schon erreichte Frucht richtet, wird er diese etwa in zwei oder drei Minuten erreichen.

Wenn jedoch die spirituellen Fähigkeiten reif sind, wird jemand bemerken, der die Praxis der Einsicht ausführt, um die höheren Pfade zu verwirklichen, dass sofort nach Erreichung des „Gleichmut gegenüber den Gestaltungen“, die Kulmination der höheren Pfade und Früchte in derselben Art und Weise aufsteigt wie vorher (das heißt, wie zur Zeit des ersten Pfades und der ersten Frucht). Das heißt, dass die Stufen der Reife und Anpassung vorangehen müssen. Auch die Stufen der Frucht, des Rückblicks etc. die dem dann folgen sind dieselben wie zuvor.

---

<sup>47</sup> Die fünf spirituellen Fähigkeiten sind: Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Wissen. Für Details sehen sie bitte „The Way of Wisdom“ von Edward Conze.

## VII. Läuterung durch direkte Wahrheitserkenntnis (ñāṇa-dassana-visuddhi)

Alles weitere, das sich auf die Methode der Einsicht und den Fortschritt des Wissens bis zur Arahantschaft bezieht, kann genauso auf dieselbe Art, wie schon beschrieben, verstanden werden. Deshalb gibt es keine Notwendigkeit diese weiter auszuarbeiten.

## Nachwort

Die vorliegende Abhandlung „Fortschreitende Einsicht durch die Läuterungsstufen“ wurde in Kurzform geschrieben, damit Meditierende sie leicht verstehen können. Deshalb wurde hier auch nicht in die Details gegangen. Da es leicht verstehbar geschrieben wurde, konnten in vielen Passagen dieser Abhandlung relevante kanonische Referenzen nicht zitiert werden. Auch gibt es Wiederholungen und andere Fehler einer literarischen Zusammenstellung. Über diesen Präsentationsmangel und über die Unvollständigkeit kanonischer Referenzen, möchte der Leser hier hinwegsehen. Von einem weisen Menschen sollte immer nur die Bedeutung und Absicht beachtet werden, deshalb möchte ich die Aufmerksamkeit des Lesers darauf lenken.

Obwohl am Anfang erwähnt wurde, dass diese Abhandlung nur für diejenigen geschrieben wurde, die schon Praxisresultate erreicht haben, dürften alle anderen sie unter Umständen auch zu Ihrem Vorteil lesen.

Dies sind nun meine abschließenden guten Wünsche an die letztere Art von Lesern: Wie ein sehr köstliches, appetitliches, schmackhaftes und nahrhaftes Mahl nur von demjenigen voll gewürdigt werden kann, der es selbst gegessen hat und nicht von jemanden, der es nicht gegessen hat, in derselben Art kann die ganze Abfolge des hier beschriebenen Wissens nur von jemanden ganz verstanden werden, der dieses Wissen selbst erfahren hat und nicht anders. So mögen denn alle guten Leute den Grad des klaren Verstehens der ganzen Einsichtsfolgen erreichen! Mögen sie auch bestrebt sein, sie voll zu verwirklichen!

Diese Abhandlung über Läuterung und Einsichten,  
Für Meditierende, die die Dinge klar erkannt,  
Auch wenn ihr Fortschritt ist nicht groß -  
Der Ältere, Mahasi genannt,  
in der Einsichtsmethode sehr gewandt,  
Hat sie in burmesisch geschrieben  
und dann in Pali übertragen.

Die Abhandlung über Läuterung und Einsicht zusammengestellt am  
22.05.1950 ist hier nun beendet.

## **Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw**

Mahasi Sayadaw, der Ehrwürdige U Sobhana Mahathera, war der Sohn von U Kann Htaw und seiner Frau Daw Shwe Ok aus dem Dorf Seikkhun, das ungefähr sieben Meilen westlich der Stadt Shwebo liegt. Diese Stadt war die ehemalige Hauptstadt des Gründers der letzten burmesischen Dynastie. Mahasi Sayadaw wurde am dritten Tag des abnehmenden Mondes des Monats des zweiten Wasos im Jahre 1266 der burmesischen Zeitrechnung geboren (29.07.1904). Im Alter von sechs Jahren, begann er sein Studium an einer Klosterschule in Shwebo. Und im Alter von zwölf Jahren wurde er als samanera (Novize) ordiniert. Als er das Alter von 20 Jahren erreichte, wurde er am fünften Tage des abnehmenden Mondes von Tazaungmon im Jahr 1285 der burmesischen Zeitrechnung (23.11.1923) als bikkhu (Mönch) ordiniert. Er bestand dann in den drei folgenden Jahren die staatlichen Paliprüfungen aller drei Abteilungen - Pathamange, Pathamalat und Pathamagyi.

Im vierten Jahr nach seiner Ordination als Mönch ging er nach Mandalay – auch eine frühere Hauptstadt von Burma – wo er seine Studien in Khinmagan Kyaung Taik unter verschiedenen Mönchen mit hohen akademischen Graden fortführte. Im fünften Jahr ging er nach Moulmein, wo er seine Lehrtätigkeit der buddhistischen Schriften in einem Kloster aufnahm, das als Taung Waing Galay Taik Kyaung bekannt ist.

Im achten Jahr nach seiner Ordination, verließen er zusammen mit einem anderen Mönch Moulmein, ausgerüstet mit dem geringen Bedarf eines bikkhus (das heißt: Almosenschale, ein Satz von drei Roben etc.), um eine klare und effektive Meditationsmethode zu suchen. Bei Thaton traf er den berühmten Meditationslehrer Ehrw. U Narada, der als "Mingun Jetawun Sayadaw der Erste" bekannt ist. Er begab sich unter die Führung des Sayadaws und fing sofort mit einem intensiven Meditationskurs an.

Nach diesem Meditationskurs kehrte er nach Moulmein zurück und setzte seine ursprüngliche Lehrtätigkeit der buddhistischen Schriften fort. Er machte die Prüfung der Pali Lecturership Examination, die



vom burmesischen Staat Juni 1941 gehalten wurde und war beim ersten Versuch gleich erfolgreich. Ihm wurde der Titel eines Sasanadhaja Siri Pavara Dhammacariya verliehen.

Im Jahr 1303 der burmesischen Zeitrechnung (1941) und im 18. Jahr seiner Ordination als bikkhu kehrte er in seine Geburtsstadt (Seikkhun) zurück und residierte dort im Kloster des Namens "Maha-Si Kyaung", weil sich dort eine Trommel (in Burmesisch „si“) von ungewöhnlicher Größe (in Burmesisch „maha“) befand. Er unterrichtete dann systematisch die Praxis der Satipaṭṭhāna-Meditation. Viele Leute, bikkhus und auch Laien, kamen zu ihm und nahmen die strenge Praxis auf sich. Alle profitierten außerordentlich von seinen sorgfältigen Anleitungen. Sie waren sehr zufrieden, da sie die wichtigen Zusammenhänge des satipaṭṭhāna zu verstehen begannen und die richtige Methode lernten, um die Praxis allein fortzusetzen zu können.

Im Jahr 1311 B.E. (1949) baten der damalige Premierminister von Burma, U Nu, und Sir U Thwin, Exekutivmitglied des Buddha Sasananuggha Vereins, den Ehrwürdigen Mahasi Sayadaw nach Rangoon zu kommen, um dort meditative Praxis zu lehren. In seinem 26. Jahr der Ordination als bikkhu, ging er deshalb nach Rangoon und residierte im Thathana Yeiktha Zentrum, dem Hauptquartier der Vereins, wo er seitdem und bis zum heutigen Tag intensive Trainingskurse abgehalten hat.

Über 15.000 Personen wurden seitdem allein in diesem Zentrum trainiert. Überall in Burma, wo es inzwischen mehr als 100 Zweigstellen dieses methodischen Trainings gibt, wurden mehr als 200.000 Personen geschult. Auch bis weit nach Thailand und Sri Lanka wurde sie verbreitet.

Mahasi Sayadaw bekam den Titel eines Agga-Maha-Pandita im Jahre 1952.

Auf dem sechsten buddhistischen Konzil (Chattha Sangayana) nahm er die Rolle eines Fragestellers (pucchaka) ein. Dieses Konzil fand in Rangoon statt, dauerte zwei Jahre und erreichte im Jahr 2500 der

buddhistischen Zeitrechnung (1956) seinen wichtigsten Punkt. Um die volle Wichtigkeit dieser traditionellen Rolle eines Fragestellers zu verstehen, muss erwähnt werden, dass der Ehrwürdige Maha-Kassapa, diese Rolle auf dem ersten Konzil, das drei Monate nach dem Tode des Buddhas gehalten wurde, inne hatte und Fragen stellte. Damals beantworteten der Ehrwürdige Upali und der Ehrwürdige Ananda die Fragen. Auf dem sechsten Konzil war es Tipitakadhara Dhammabhandagarika Ashin Vicittasarabhivamsa der die Fragen vom Ehrwürdigen Mahasi Sayadaw beantwortete. Mahasi Sayadaw war auch Mitglied des Komitees, das als letzte Instanz für die Kodierung aller Texte, die das sechste Konzil passierten, verantwortlich war.

Er hat mehrere Meditationsbücher geschrieben. Folgende beachtenswerten Werke sollten erwähnt werden:

- (1) Führer zur prakt. Vipassanā-Meditation (in Burmesisch) - 2 Bde.
- (2) Burmesische Übersetzung des satipaṭṭhāna-sutta, mit Anm.
- (3) visuddhiñāṇa-kathā (in Burmesisch und Pali).
- (4) Burmesische Übersetzung der visuddhimagga, mit Anmerkungen.
- (5) Burm. Übers. des visuddhimagga maha-tika, mit Anm. - 4 Bde.
- (6) paṭicca-samuppāda (bedingte Entstehung) - 2 Bände.

Eine große Anzahl seiner auf Pali-Sutten beruhenden Abhandlungen wurden ins Englische übersetzt und von der Buddha Sasananuggha Association (16 Hermitage Road, Kokkine, Rangoon, Myanmar (Burma)) veröffentlicht.

Mahasi Sayadaw starb am 14. August 1982 nach kurzer Krankheit.



