

III. Buch

DIE AUSÜBUNG DER EINSICHTSMEDITATION

Grundlagen und fortschreitende Stufen

**Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw
Agga Maha Pandita**

Aus dem Burmesischen ins Englische übersetzt

von

U Pe Thin und Myanaung U Thin

Deutsche Übersetzung Kurt Jungbehrens, BGM
Layout und Revision 2004 von Thomas Michael Zeh

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	v
Teil I. Grundlegende Übungen	
Vorbereitende Stufe	1
Grundübung I	3
Grundübung II	5
Grundübung III	6
Fortschritt in der Kontemplation	13
Grundübung IV	15
Zusammenfassung	16
Teil II. Fortgeschrittene Übungen	
1. Die Stufen der Einsicht	
Analytische Kenntnis von Körper und Geist	17
Wissen durch Erkennen der Bedingtheit	18
Wissen durch Verstehen	22
Hindernisse auf dem Wege der Einsicht	24
Gereiftes Einsichtswissen	28
2. Wie Nibbana verwirklicht wird	
Pfaderkenntnis	38
Fruchterkenntnis	41
Erfahrung der Rückschau	43
Wie man zu den höheren Pfaden gelangt	45
Ratschlag	49
Anmerkungen und Anhang	
Spezielle Anmerkung	50
Anhang	52
Über den Autor	62

Vorwort

Es ist eine Binsenwahrheit, dass niemand leiden will und alle nach Glück streben. In dieser unserer Welt machen die Menschen alle nur möglichen Anstrengungen um Leid zu vermeiden und zu lindern und um Glück zu genießen. Trotzdem sind ihre Anstrengungen hauptsächlich darauf gerichtet, durch materielle Mittel physisches Wohlbefinden zu erreichen. Glück ist aber von der Geisteshaltung abhängig und dennoch denken nur wenige Leute ernsthaft über mentale Entwicklung nach und noch weniger betreiben wirkliche Geistesschulung.

Um das zu veranschaulichen, braucht man die Aufmerksamkeit nur auf die täglichen Gewohnheiten zu richten, wie Reinigung und Pflege des Körpers, das endlose Bemühen um Nahrung, Kleidung und Unterkunft, den ungeheuren technischen Fortschritt der erreicht wurde um den materiellen Lebensstandard zu erhöhen, die Transportmittel und die Kommunikation zu verbessern und um Krankheiten und Gebrechen zu heilen. All diese Bestrebungen betreffen in der Hauptsache die Versorgung und Ernährung des Körpers, wobei anerkannt werden muss, dass diese wesentlich sind. Diese menschlichen Bemühungen und Errungenschaften können aber wohl kaum das mit dem Altern und Tod verbundene Leid, häusliches Unglück und wirtschaftliche Schwierigkeiten, kurz die Nichtbefriedigung der Wünsche und Sehnsüchte, lindern oder auslöschen. Leiden dieser Art lässt sich mit materiellen Mitteln nicht beikommen; es kann nur durch Geistesschulung und Weiterentwicklung des Geistes überwunden werden.

Damit wird klar, dass der zu suchende, richtige Weg derjenige ist, den Geist zu trainieren, zu stabilisieren und zu läutern. Dieser Weg ist in der Maha Satipatthana Sutta zu finden, einer wohlbekannten Rede des Buddha, die er vor gut 2500 Jahren gehalten hat. Der Buddha gab darin folgende Erklärung ab:

Dies ist der einzige Weg zur Läuterung der Wesen, um Gram und Wehklagen zu überwinden, um Schmerz und Kümmernis

auszulöschen, um den rechten Pfad zur Realisierung des Nibbana zu erreichen, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind:

1. Die Betrachtung des Körpers
2. Die Betrachtung der Gefühle
3. Die Betrachtung des Geistes
4. Die Betrachtung der Geistobjekte

Ganz offenbar sollten jene diesem Weg folgen, die das Glück suchen und sie sollten dabei darauf achten, die Befleckungen des Geistes abzulegen, welche die Ursachen ihres Leids sind.

Würde man jemanden fragen, ob es sein Wunsch sei Kummer und Gram zu überwinden, würde er sicherlich mit "Ja" antworten. Dann sollte er - und eigentlich alle - die vier Grundlagen der Achtsamkeit üben.

Würde man ihn fragen, ob er sich wünsche Schmerz und Kummernis zu überwinden, so würde er nicht zögern "Ja" zu sagen. Dann sollte er - und eigentlich alle - die vier Grundlagen der Achtsamkeit üben.

Würde man ihn fragen, ob er wünsche den rechten Pfad zu erreichen und Nibbana zu realisieren, sowie absolute Freiheit von Alter, Verfall, Tod und allem Leid, so würde er gewiss "Ja" sagen. Dann sollte er - und genauso alle - die vier Grundlagen der Achtsamkeit üben.

Wie aber sollte man die vier Grundlagen der Achtsamkeit üben? In der Maha Satipatthana Sutta sagte der Buddha:

"Verweilt in der Übung der Körperbetrachtung, der Betrachtung der Gefühle, der Betrachtung des Geistes und der Betrachtung der Geistobjekte." Ohne die Führung eines qualifizierten Lehrers aber, wird es für eine durchschnittliche Person nicht leicht sein, diese Betrachtungen auf eine systematische Weise zu betreiben um damit einen Fortschritt in der Entwicklung von Konzentration und Einsicht zu erreichen.

Nachdem ich selber einen äußerst intensiven praktischen Kurs in Satipatthana Meditation unter der persönlichen Leitung des ehrwürdigen Mingun Jetavan Sayadaw von Thaton absolviert habe, wurde diese Meditationstechnik seit 1938 von mir weitervermittelt und ich habe persönliche Schulungen durchgeführt, sowie einigen tausend Yogis Anleitungen in Büchern und Vorlesungen gegeben. Dem Wunsche früherer Schüler entsprechend, denen noch meine persönlichen Unterweisungen zuteil geworden waren, verfasste ich eine Abhandlung über Vipassana oder Einsichtsmeditation, die in zwei Bänden mit sieben Kapiteln auf insgesamt 858 Seiten dargelegt wurde. Das Werk wurde im Jahre 1944 fertiggestellt und erfuhr sieben Auflagen. In allen Kapiteln, außer Kapitel V, enthalten die Dissertationen und Gespräche Hinweise auf die Pali-Sutten, Kommentare und Subkommentare. Zum leichteren Verständnis meiner Schüler habe ich mich entschlossen, Kapitel V in gewöhnlicher Sprache zu schreiben, um zu erklären, wie sie mit der Einsichtsmeditation beginnen und dann schrittweise fortfahren sollten, wobei in Übereinstimmung mit dem Visuddhimagga und anderen Texten alle wichtigen Eigenheiten genau dargelegt wurden.

Das vorliegende Buch ist die englische Übersetzung des Kapitels V. Die ersten 14 Seiten des burmesischen Originals wurden 1954 von einem meiner alten Schüler, U Pe Thin, zum Nutzen jener, die aus dem Ausland in unser Meditationszentrum kamen, ins Englische übersetzt. Die Seiten 15 bis 51 des burmesischen Originals wurden auf Wunsch des ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera von Mayanaung U Thin, einem Schüler und Dayaka von mir, ins Englische übersetzt. Er ist Vizepräsident der Buddha Sasana Nuggaha Organisation, die 1947 das Thathana Yeiktha gegründet hat und war seither für dessen Management verantwortlich. Bei dieser Gelegenheit kann erwähnt werden, dass das Gelände unseres Meditationszentrums, Thathana Yeiktha, nahezu 24 Acre umfasst, mit über 50 Gebäuden zur Aufnahme der Meditationslehrer, Yogis, Mönche und auch Laienanhänger, sowohl Männer als auch Frauen.

Der Ehrwürdige Nyanaponika Mahathera gab dieser Übersetzung die endgültige literarische Form, nachdem wir seine wertvollen Anregungen gutgeheißen hatten. U Pe Thins Übersetzung wurde zur

Verbesserung des Stils von Miss Mary McCollum, einer amerikanischen Buddhistin, durchgesehen. Sie betrieb Satipatthana Meditation unter der Anleitung von Anagarika Munindra im burmesischen Vihara in Bodh Gaya, Bihar, Indien. Anagarika Munindra blieb geraume Zeit bei uns. Er reichte ihre Überarbeitung zur Nachlese und Akzeptanz an uns weiter. Nachdem das erledigt war, wurde dieselbe an den ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera weitergegeben. Dieses Buch ist also eine kombinierte Veröffentlichung, die sich aus dem Zusammenfließen der beiden erwähnten Übersetzungen und meinem zusätzlichen Vorwort ergab.

Wie schon früher vermerkt, wurde Kapitel V meiner burmesischen Abhandlung in gewöhnlicher Sprache verfasst. Ich möchte hier noch darauf hinweisen, dass die in diesem Buch ohne Pali-Bezeichnung verwendeten Lehrbegriffe in dem Buch "The Progress of Insight" genau erklärt werden, das von meiner in Pali verfassten Abhandlung durch den Ehrenwerten Nyanaponika Mahathera ins Englische übersetzt wurde. Sein Buch "The Heart of Buddhist Meditation" selbst, ist eine echte Fundgrube an lebenswichtigen Informationen und Anweisungen zu diesem Thema.

Abschließend möchte ich gerne noch meine Wertschätzung für jene ausdrücken, welche die Übersetzungen und Korrekturen durchgeführt haben einschließlich derjenigen, die für die Veröffentlichung verantwortlich waren. Ich beschwöre die Leser dieses Buches sich nicht nur mit dem theoretischen Wissen, das darin enthalten ist, zufrieden zu geben, sondern dieses Wissen in systematische und ausdauernde Praxis umzusetzen. Ich knüpfe meinen ernststen Wunsch daran, dass sie gar bald Einsicht gewinnen mögen und in den Genuss aller Segnungen kommen, für die sich der Buddha in der Einleitung der Maha Satipatthana Sutta verbürgt hat.

1. Oktober 1970 Mahasi Sayadaw
Thathana Yeiktha (Bhadanta Sobhana Agga Mahapandita)
16, Hermitage Road
Rangoon, Burma

Teil I. Grundlegende Übungen

Vorbereitende Stufe

Wenn du in deinem gegenwärtigen Leben den aufrichtigen Wunsch hast Kontemplation zu entwickeln und Einsicht zu erlangen, dann musst du während des Übens weltliche Gedanken und Tätigkeiten aufgeben. Diese Art von Aktivität dient der Läuterung der Lebensführung, als vorbereitender, wesentlicher Schritt für die rechte Entwicklung der Kontemplation. Außerdem musst du die Regeln befolgen, welche für Laienanhänger (oder gegebenenfalls für Mönche) vorgeschrieben sind, denn sie sind wichtig um Einsicht zu gewinnen. Für Laien bestehen diese aus den Acht Sittenregeln, welche Anhänger des Buddha an Feiertagen (uposatha) und für den jeweiligen Zeitraum der Meditation einhalten.¹ Es ist ein zusätzliches Gebot, nicht verächtlich, im Spaß oder aus Bosheit mit oder über einen der Edlen zu sprechen, die bereits Stufen der Heiligkeit erlangt haben.² Hast du es doch getan, so entschuldige dich bei ihm oder ihr oder tue dies über deinen Meditationslehrer. Hast du dich in der Vergangenheit verächtlich gegenüber einem der Edlen geäußert, der gerade nicht zugegen oder verstorben ist, so bekenne diese Kränkung deinem Meditationslehrer oder in der Introspektive dir selbst. Die alten Meister buddhistischer Tradition empfehlen, dass man sich für die Dauer der Übungen Buddha, dem Erleuchteten, anbefiehlt, da man in

¹ Die Acht Uposatha Gebote fordern die Unterlassung von: (1) Töten, (2) Stehlen, (3) Sexuellen Aktivitäten, (4) Lügen, (5) Genuss von Rauschmitteln, (6) Aufnahme fester Nahrung und bestimmter Flüssigkeiten nach zwölf Uhr Mittag, (7) Teilnahme und Anwesenheit bei Tanz-, Gesangs-, Musik- und Showveranstaltungen, sowie Gebrauch von Parfüm, Schmuck etc. (8) Liegen auf luxuriösen Betten.

² Es gibt vier "Edle" Individuen (ariya-puggala). Es sind jene, welche die überweltlichen Pfade und deren Früchte erreicht haben: (1) Der in den Strom Eingetretene (sotapanna) ist frei von den drei ersten der zehn Fesseln, welche die Wesen an die Sinnensphäre binden, nämlich Persönlichkeitsglauben, Zweifelsucht und das Anhaften an Regeln und Riten. (2) Der Einmalwiederkehrende (sakadagami), hat die vierte und fünfte der zehn Fesseln schon geschwächt, sinnliches Begehren und Übelwollen. (3) Der Nichtwiederkehrende (anagami), ist völlig frei von den obigen fünf niederen Fesseln und wird nicht mehr in der Sinnensphäre wiedergeboren. (4) Durch den Pfad des Arahant wird man von den letzten fünf Fesseln befreit: Dem Verlangen nach feinstofflicher Existenz (in himmlischen Welten), dem Verlangen nach nichtstofflicher Existenz (rein geistig), dem Eigendünkel, der Rastlosigkeit und der Unwissenheit. Eine ausführliche Erklärung ist im "Buddhist Dictionary" des Nyanatiloka Mahathera zu finden oder in seinem Buch "Word of the Buddha".

Teil I. Grundlegende Übungen

Angst geraten kann, wenn während der Kontemplation der eigene Geist ungute oder erschreckende Visionen erstehen lässt. Vertraue dich auch der Führung deines Meditationslehrers an, er kann dann nämlich frei mit dir über deine Kontemplationsarbeit sprechen und dir die Führung zuteil werden lassen, die er für notwendig hält. Das sind die Vorteile, wenn du auf Buddha, den Erleuchteten, vertraust und unter der Führung deines Lehrers übst. Das Ziel dieser Übungen und der größte Gewinn daraus ist die Befreiung von Gier, Hass und Verblendung, welche die Wurzel alles Schlechten und des Leides sind. Dieser Intensivkurs in der Schulung der Einsicht kann dich zu solcher Befreiung führen. Arbeite also leidenschaftlich mit diesem Ziel vor Augen, damit deine Schulung einen erfolgreichen Abschluss findet. Diese auf den Grundlagen der Achtsamkeit (satipatthana) basierende Kontemplationsschulung wurde von den aufeinander folgenden Buddhas und Edlen, welche die Befreiung erlangt haben, absolviert. Man muss dir geradezu gratulieren, dass du die Gelegenheit hast, dich der gleichen Art von Schulung zu unterziehen, die auch sie erfuhren.

Wichtig ist auch, dass du deine Übungen mit einem kurzen Nachdenken über die "Vier Schutzbetrachtungen" beginnst, welche dir Buddha, der Erwachte, zur Reflexion anbietet. Auf dieser Stufe ist es für dein psychisches Wohlbefinden hilfreich darüber zu reflektieren. Gegenstand der vier Schutzbetrachtungen sind der Buddha selbst, Liebende-Güte, die widerwärtigen Aspekte des Körpers und der Tod.

Erweise zuerst dem Buddha deine Hingabe, indem du einfach seine neun Hauptqualitäten wie folgt anerkennst:

Wahrlich der Buddha ist heilig, vollends erwacht, vollkommen in Wissen und Wandel, ein Führer zum Wohl und Weltenkenner, unvergleichlicher Lenker zu zähmender Menschen, Lehrer der Götter und Menschheit, der Erwachte und Erhabene.

Zweitens, reflektiere über alle fühlenden Wesen als die Empfänger deiner Liebenden-Güte, sei gestärkt durch deine Gedanken der Liebenden-Güte und identifiziere dich mit allen fühlenden Wesen ohne Unterschied wie folgt:

Teil I. Grundlegende Übungen

Möge ich frei sein von Feindschaft, Krankheit und Gram. Ebenso wie ich, mögen auch meine Eltern, Berater und Lehrer, sowie Geschöpfe, die mir vertraut, neutral oder feindlich begegnen, frei sein von Feindschaft, Krankheit und Gram. Mögen sie erlöst sein vom Leiden.

Drittens, reflektiere über die abstoßende Natur des Körpers. Dies soll dir dabei helfen das unheilsame Anhaften an den Körper, welches so vielen Menschen eigen ist, zu vermindern. Befasse dich mit einigen seiner Unreinheiten so wie, Magen, Innereien, Schleim, Eiter und Blut.³ Denke über diese Unreinheiten nach, damit die absurde Zuneigung zum Körper ausgelöscht werden möge.

Die vierte Schutzvorstellung für dein psychisches Wohl ist die Reflexion über das Phänomen des stetig näher kommenden Todes. Die buddhistische Lehre betont, dass das Leben ungewiss ist, der Tod aber gewiss; das Leben ist ständig gefährdet, aber der Tod ist ganz sicher. Das Leben hat den Tod zum Ziel. Es gibt nur Geburt, Krankheit, Leid, Alter und schließlich den Tod. Das sind alle Aspekte des Daseinsverlaufes.

Um die Übung zu beginnen, setze dich mit gekreuzten Beinen nieder. Möglicher Weise ist es für dich angenehmer, wenn die Beine nicht ineinander verschränkt werden, sondern flach auf dem Boden liegen, ohne gegenseitig Druck auszuüben.⁴ Wenn du merkst, dass das Sitzen auf dem Boden die Kontemplation stört, dann sitze auf bequemere Art. Beginne nun mit den beschriebenen Kontemplationsübungen.

Grundübung I

³ Die 32 Teile des Körpers, welche bei der Körperbetrachtung kontempliert werden, sind: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Gedärm, Gekröse, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Lymphe, Tränen, Serum, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin, Gehirn. Einzelheiten zu dieser Meditation sind in "The Path of Purification" (Visuddhimagga, nachstehend abgekürzt Vism.) von Acariya Buddhaghosa nachzulesen. (Übersetzung von Bhikkhu Nanamoli) VIII,8.

⁴ Der Meditationslehrer erklärt die Sitzposition im Einzelnen. Siehe auch "The Heart of Buddhist Meditation" von Nyanaponika Thera (Rider & Co., London), Seite 89.

Teil I. Grundlegende Übungen

Versuche deinen Geist (aber nicht die Augen) auf den Bauch gerichtet zu halten. Dir werden damit die sich hebenden und senkenden Bewegungen dieses Bereichs bewusst werden. Wenn du diese Bewegungen am Anfang nicht klar fühlst, dann lege beide Hände auf den Bauch um die hebenden und senkenden Bewegungen zu erspüren. Nach kurzer Zeit wird dann die Aufwärtsbewegung beim Einatmen und die Abwärtsbewegung beim Ausatmen deutlich werden. Mache jeweils eine geistige Notiz: "Heben" für die Aufwärtsbewegung und "Senken" für die Abwärtsbewegung. Die geistige Notiz für jede Bewegung muss erfolgen während sie stattfindet. Mit dieser Übung lernst du die tatsächliche Art und Weise kennen, wie die Bewegung des Hebens und Senkens des Bauches vor sich geht. Die Form des Bauches lass dabei außer Acht. Was du tatsächlich wahrnimmst ist das körperliche Gefühl des Druckes, hervorgerufen durch das sich Heben des Bauches. Halte dich also nicht mit der Form des Bauches auf, sondern fahre mit der Übung fort. Für den Anfänger ist es eine sehr effektive Methode in der Kontemplation die Fähigkeiten der Aufmerksamkeit, der Konzentration des Geistes und der Einsicht zu entwickeln. Mit zunehmender Praxis wird die Eigenart der Bewegung deutlicher werden.

Die Fähigkeit, jedes einzeln aufeinander folgende Geschehnis mentaler und physischer Prozesse an jedem der sechs Sinnesorgane zu erkennen, wird nur erworben, wenn die Einsichtsbetrachtung voll entwickelt ist. Nachdem du ein Anfänger bist, dessen Aufmerksamkeit und Konzentrationskraft noch schwach sind, wird es dir schwer fallen den Geist während des Geschehens auf die einander folgenden Hebe- und Senkbewegungen konzentriert zu halten. In Anbetracht dieser Schwierigkeit neigst du vielleicht zu dem Gedanken: "Ich weiß einfach nicht, wie ich meine Aufmerksamkeit auf jeder dieser Bewegungen festhalten soll." Dann erinnere dich nur daran, dass dies ja ein Lernprozess ist. Die Hebe- und Senkbewegungen des Bauches sind immer vorhanden und man muss daher nicht erst danach suchen.

Tatsächlich ist es leicht für einen Anfänger, den Geist auf diese beiden einfachen Bewegungen gerichtet zu halten. Fahre mit dieser Übung fort und sei dabei voll bewusst, wie der Bauch sich hebt und senkt. Sprich aber niemals die Worte "heben", "senken" (laut) aus und denk

Teil I. Grundlegende Übungen

auch nicht an "heben" und "senken" als Worte (Anmerkung des Revisors: Die Worte "heben" und "senken" sollen schon geistig ausgesprochen also gedacht werden, aber die Achtsamkeit muss auf dem Bewegungsvorgang und nicht auf den gedachten Worten liegen). Sei dir nur des tatsächlichen Vorganges, der Hebe- und Senkbewegung des Bauches, bewusst. Vermeide es tiefer oder schneller zu atmen um damit die Bewegungen des Bauches deutlicher zu machen, weil dies Vorgehen nur Ermüdung bewirkt, welche die Übung stört. Sei dir nur voll der Hebe- und Senkbewegungen bewusst, während sie sich im Laufe normalen Atmens ereignen.

Grundübung II

Während du mit der Übung beschäftigt bist, jede der Bewegungen des Bauches zu beobachten, können zwischen dem Notieren jeder Hebung und Senkung weitere geistige Aktivitäten stattfinden. Gedanken oder andere geistige Funktionen wie, Absichten, Ideen, Vorstellungen etc., treten wahrscheinlich zwischen den einzelnen mentalen Notierungen des Hebens und Senkens auf. Man kann sie nicht unbeachtet lassen. Von jedem ist, während es geschieht, eine geistige Notiz zu machen.

Wenn du dir etwas vorstellst, so musst du wissen, dass du das getan hast und machst die mentale Notiz: "Vorstellen". Wenn du einfach an etwas denkst, so notiere mental: "Denken". Wenn du reflektierst, dann "Reflektieren". Hast du die Absicht etwas zu tun, so "Beabsichtigen". Wenn der Geist vom Objekt der Meditation, welches ja das Heben und Senken des Bauches ist, wegwandert, dann notiere mental, "Wandern". Solltest du dir vorstellen an einen bestimmten Ort zu gehen, notiere mental, "Gehen". Wenn du ankommst, "Ankommen". Wenn du in deinen Gedanken einer Person begegnest, notiere "Begegnen". Solltest du mit ihm oder ihr sprechen, "Sprechen". Wenn du in deiner Vorstellung mit der Person streitest, "Streiten". Wenn du ein Licht oder eine Farbe erblickst oder dir vorstellst, versäume nicht zu notieren "Sehen". Geistige Bilder müssen bei jedem Erscheinen bis zu ihrem Verschwinden notiert werden. Setze nach dem Verschwinden die Grundübung I wissentlich fort, indem du dir jeder Bewegung des sich hebenden und senkenden Bauches bewusst bist.

Teil I. Grundlegende Übungen

Mache damit sorgsam weiter, ohne nachzulassen. Hast du die Absicht Speichel hinab zu schlucken, notiere mental, während du so beschäftigt bist, "Beabsichtigen". Während die Schluckbewegung erfolgt, "Schlucken". Wenn du spuckst, notiere "Spucken". Wende dich dann wieder der Übung des Hebens und Senkens zu. Angenommen du beabsichtigst den Hals zu beugen, "Beabsichtigen" und während des Beugens, "Beugen". Hast du vor den Hals aufzurichten, "Beabsichtigen" und während des Aufrichtens, "Aufrichten". Die Bewegungen des Halses beim Beugen und Aufrichten müssen langsam durchgeführt werden. Nachdem jede dieser Aktionen mental notiert wurde, ist mit voller Bewusstheit das Notieren der Bewegungen des sich hebenden und senkenden Bauches fortzusetzen.

Grundübung III

Nachdem du bei der Kontemplation lange Zeit in einer Position ausharren musst, sei es sitzend oder liegend, wirst du wahrscheinlich im Körper, den Armen oder Beinen, ein starkes Gefühl von Ermüdung oder Steifheit erfahren. Sollte dies geschehen, so richte deine Aufmerksamkeit auf den Teil des Körpers, in dem ein solches Gefühl auftritt, fahre in der Kontemplation fort und notiere nur "müde" oder "steif". Tue das ganz natürlich, weder zu schnell noch zu langsam. Solche Gefühle werden allmählich schwächer und hören schließlich ganz auf. Sollte aber eines dieser Gefühle so stark werden, dass die körperliche Ermüdung oder Steifheit in den Gelenken unerträglich wird, dann verändere deine Position. Vergiss aber nicht die mentale Notiz "Beabsichtigen" zu machen, ehe du dich ansiehst die Position zu verändern. Jede einzelne kleine Bewegung muss in der jeweiligen Reihenfolge kontempliert werden.

Hast du die Absicht die Hand oder das Bein zu heben, so notiere mental "Beabsichtigen". Beim Heben der Hand oder des Beines "Heben". Beim Strecken der Hand oder des Beines, "Strecken". Beim Beugen, "Beugen". Beim Ablegen, "Ablegen". Sollten die Hand oder das Bein etwas berühren, "Berühren". Führe all diese Aktionen in

Teil I. Grundlegende Übungen

ruhiger, überlegter Weise durch. Sobald du die neue Position eingenommen hast, fahre mit der Betrachtung der Bewegungen des Bauches fort. Wird es dir in der neuen Position unangenehm warm, so nimm die Kontemplation in einer weiteren Position wieder auf, indem du dich an die in diesem Abschnitt beschriebene Vorgehensweise hältst.

Sollte irgendwo im Körper ein Juckreiz fühlbar werden, so richte deine Aufmerksamkeit auf diese Stelle und notiere mental "Jucken". Tue es gelassen, weder zu schnell noch zu langsam. Wenn dann der Juckreiz im Verlauf voller Bewusstheit verschwindet, fahre mit der Übung das Heben und das Senken des Bauches zu notieren fort. Sollte der Juckreiz anhalten und zu stark werden, so dass du beabsichtigst die juckende Stelle zu reiben, versäume nicht mental zu notieren, "Beabsichtigen". Hebe langsam die Hand, wobei du gleichzeitig die Aktionen "Heben" und dann "Berühren" notierst, wenn die Hand die juckende Stelle berührt. Reibe langsam im vollen Bewusstsein des "Reibens". Ist der Juckreiz vergangen und du beabsichtigst mit dem Reiben aufzuhören, so sei achtsam indem du wie gewöhnlich mental notierst, "Beabsichtigen". Ziehe langsam die Hand zurück und notiere dieses Tun parallel dazu "Zurückziehen". Wenn die Hand an der gewohnten Stelle das Bein berührt "Berühren". Dann widme dich erneut der Beobachtung der Bewegungen des Bauches.

Tritt Schmerz oder Unbehagen auf, so richte die Aufmerksamkeit auf diejenige Stelle des Körpers, wo das Gefühl entsteht. Notiere mental das spezifische Gefühl während es auftritt, als "Schmerz", "Weh", "Druck", "Stechen", "Müdigkeit", "Schwindel", etc. Es muss betont werden, dass das mentale Notieren nicht forciert aber auch nicht verzögert werden soll, sondern in ruhiger natürlicher Weise zu erfolgen hat. Der Schmerz kann aufhören oder zunehmen. Lass dich nicht beunruhigen wenn er zunimmt. Fahre entschlossen mit der Kontemplation fort. Wenn du so handelst wirst du herausfinden, dass der Schmerz fast immer vergeht. Wenn aber nach einiger Zeit der Schmerz zugenommen hat und fast unerträglich wird, so musst du ihn ignorieren und mit der Betrachtung des Hebens und Senkens weiter machen.

Teil I. Grundlegende Übungen

Indem sich deine Achtsamkeit weiter entwickelt, erfährst du vielleicht Gefühle intensiven Schmerzes, Gefühle des Erstickens oder Gewürgtwerdens, Schmerz wie von einem Messerschnitt oder dem Stoss eines scharfen, spitzen Instrumentes oder die unangenehmen Gefühle von spitzen Nadeln gestochen zu werden oder von kleinen Insekten, die über den Körper krabbeln. Du kannst auch das Gefühl von Jucken, Beißen oder intensiver Kälte erleben. Sobald du die Kontemplation unterbrichst, kannst du spüren, wie auch diese schmerzlichen Gefühle aufhören. Wenn du die Kontemplation wieder aufnimmst, wirst du sie wieder empfinden, sobald deine Achtsamkeit zunimmt. Diese schmerzlichen Gefühle sind aber nichts, was man ernst zu nehmen hätte. Sie sind keine Krankheitserscheinungen, sondern ganz alltägliche Faktoren, die im Körper immer zugegen sind und gewöhnlich verborgen bleiben, wenn der Geist ganz normal mit auffälligeren Objekten beschäftigt ist. Wenn die geistigen Fähigkeiten schärfer werden, wirst du dir dieser Gefühle stärker bewusst. Mit der fortschreitenden Entwicklung der Kontemplation, wird die Zeit kommen, wo du sie überwinden kannst und wo sie überhaupt aufhören. Wenn du die Kontemplation zielstrebig fortsetzt, wird dir kein Leid geschehen. Solltest du den Mut verlieren, in der Kontemplation unentschlossen werden und damit eine Weile aussetzen, kannst du, wenn du die Kontemplation dann wieder aufnimmst, immer wieder auf diese unangenehmen Gefühle stoßen. Machst du aber entschlossen weiter, so wirst du höchst wahrscheinlich diese schmerzhaften Gefühle überwinden und sie vielleicht im Laufe der Kontemplation nie mehr erleiden müssen.

Solltest du beabsichtigen mit dem Körper hin und her zu schwanken, so notiere bewusst, "Beabsichtigen". Während des Schwankens, "Schwanken". Bei der Kontemplation kannst du gelegentlich feststellen, dass der Körper vor und zurück schwankt. Sei nicht erschrocken, aber auch nicht erfreut oder wünsche dir gar, dass das Schwanken andauert. Es wird aufhören, wenn du deine Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Schwankens gerichtet hältst und fortfährst "Schwanken" zu notieren bis die Bewegung endet. Steigert sich das Schwanken, obwohl du es mental notierst, dann lehne dich gegen eine Wand oder einen Pfosten oder lege dich für eine Weile nieder. Danach setzt du die Kontemplation fort. Wende das

Teil I. Grundlegende Übungen

gleiche Verfahren an wenn du merkst, dass du wackelst oder zitterst. Wenn die Kontemplation sich weiter entwickelt, kannst du manchmal fühlen, dass ein Kribbeln oder kalter Schauer über den Rücken oder den ganzen Körper läuft. Das ist ein Symptom für das Gefühl äußersten Interesses, der Begeisterung oder Verzückung. Es passiert ganz natürlich im Verlaufe guter Kontemplation. Wenn dein Geist auf die Kontemplation fixiert ist, kannst du schon beim geringsten Geräusch erschrecken. Das geschieht, weil im Zustand guter Konzentration der Effekt von Sinneseindrücken intensiver gefühlt wird.

Verspürst du während der Kontemplation Durst, so notiere "Durstig". Wenn du beabsichtigst aufzustehen, "Beabsichtigen". Notiere dann jede Bewegung zur Vorbereitung des Aufstehens. Halte den Geist aufmerksam auf dem Akt des Aufstehens und notiere dann mental, "Stehen". Wenn du nach vorne schaust, sobald du aufrecht stehst, notiere, "Schauen", "sehen". Solltest du beabsichtigen vorwärts zu gehen, "Beabsichtigen". Wenn du dann zu gehen anfängst, notiere mental jeden Schritt als "Gehen, Gehen" oder "Links, Rechts". Es ist wichtig für dich, dass du dir jedes Momentes bei jedem Schritt vom Anfang bis zum Ende bewusst bist, wenn du gehst. Halte dich an diese Methode wenn du spazieren gehst oder eine Gehübung machst. Versuche jeden Schritt, in zwei Abschnitte unterteilt, mental zu notieren und zwar wie folgt: "Heben, Absetzen; Heben, Absetzen". Wenn du mit dieser Gehweise genügend Praxis erworben hast, so versuche jeden Schritt in drei Abschnitten zu notieren: "Heben, Bewegen, Absetzen" oder "Auf, Vor, Ab".

Wenn du, sobald du an dem Ort angekommen bist, an dem du trinken möchtest, den Wasserhahn oder Wasserbehälter ansiehst, versäume nicht mental zu notieren "Schauen", "Sehen".

Wenn du beim Gehen stoppst, "Stoppen".

Wenn du die Hand ausstreckst, "Strecken".

Wenn die Hand die Tasse berührt, "Berühren".

Wenn die Hand die Tasse ergreift, "Ergreifen".

Wenn die Hand die Tasse ins Wasser taucht, "Eintauchen".

Wenn die Hand die Tasse zu den Lippen bringt, "Bringen".

Teil I. Grundlegende Übungen

Wenn die Tasse die Lippen berührt, "Berühren".
Sollte sich die Berührung kalt anfühlen, "Kalt".
Wenn du schluckst, "Schlucken".
Beim Zurückstellen der Tasse, "Zurückstellen".
Beim Zurückziehen der Hand, "Zurückziehen".
Wenn du die Hand senkst, "Senken".
Wenn die Hand seitlich den Körper berührt, "Berühren".
Wenn du beabsichtigst dich umzudrehen, "Beabsichtigen".
Wenn du dich umdrehst, "Umdrehen".
Wenn du vorwärts gehst, "Gehen".
Wenn du am Ort angekommen bist, wo du beabsichtigst stehen zu bleiben, "Beabsichtigen".
Wenn du stoppst, "Stoppen".

Bleibst du für einige Zeit stehen, so fahre in der Betrachtung des Hebens und Senkens fort. Hast du aber die Absicht dich hinzusetzen, notiere "Beabsichtigen". Gehst du vorwärts um dich hinzusetzen, "Gehen". Kommst du an der Stelle an, wo du sitzen wirst, "Ankommen". Drehst du dich zum Sitzen um, "Umdrehen". Während des Hinsetzens, notiere "Hinsetzen". Setz dich langsam nieder und richte deine Aufmerksamkeit auf die Abwärtsbewegung des Körpers. Du musst jede Bewegung notieren, während die Hände und Beine in Position gebracht werden. Nimm dann die vorgeschriebene Übung der Betrachtung der Bauchbewegungen wieder auf.

Hast du die Absicht dich hinzulegen, "Beabsichtigen". Fahre dann mit der Kontemplation jeder Bewegung fort, die sich im Verlauf des Hinlegens ergibt: "Aufstehen, Strecken, Weggehen, Berühren, Hinlegen." Mache dann jede Bewegung zum Objekt deiner Kontemplation, wenn du die Hände, die Beine und den Körper in Position bringst. Führe diese Aktionen langsam durch und fahre danach mit dem Heben und Senken fort. Sollte Schmerz, Ermüdung, Jucken oder irgend ein anderes Gefühl auftreten, versäume nicht jedes dieser Gefühle zu notieren. Notiere also alle Gefühle, Gedanken, Ideen, Erwägungen, Reflexionen, alle Bewegungen der Hände, Beine, Arme und des Körpers. Gibt es nichts Spezielles zu notieren, so ist die Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken des Bauches zu richten. Bei Schläfrigkeit notiere mental, "Schläfrig" und bei Müdigkeit,

Teil I. Grundlegende Übungen

"Müde". Wenn du erst genügend Konzentration bei der Kontemplation erworben hast, wirst du Schläfrigkeit und Müdigkeit überwinden können und dich als Resultat sogar erfrischt fühlen. Nimm dann die gewöhnliche Kontemplation des Hauptobjektes wieder auf. Angenommen du bist nicht in der Lage das Gefühl der Schläfrigkeit zu überwinden, dann musst du die Kontemplation aufrecht erhalten bis du einschläfst.

Der Schlafzustand ist die Kontinuität des Unterbewusstseins (Anm. des Revisors: Mit Unterbewusstsein ist hier immer das Bewusstsein außerhalb des Sinnes- oder Geisttorprozesses also des Wahrnehmungsprozesses ‚citta-vithi‘ gemeint. Der relativ moderne Begriff des Unterbewusstseins passt nicht, da in ihm geistige Prozesse ablaufen. Das buddhistische „Unterbewusstsein“ ‚bhavanga‘ ist eigentlich ein schwaches, daher normalerweise nicht erinnertes, Bewusstsein, das immer ein und dasselbe Objekt hat). Er ähnelt dem ersten Zustand des Wiedergeburtbewusstseins und dem letzten Bewusstseinszustand im Augenblick des Todes. Dieser Bewusstseinszustand ist schwach und daher außerstande ein Objekt wahrzunehmen. Wenn du wach bist kommt die Kontinuität des Unterbewusstseins regelmäßig zwischen Momenten des Sehens, Hörens, Schmeckens, Riechens, Berührens und Denkens zum Vorschein. Da dieses Vorkommen nur von kurzer Dauer ist, ist es gewöhnlich nicht deutlich und daher nicht wahrnehmbar. Die Kontinuität des Unterbewusstseins bleibt während des Schlafes erhalten - eine Tatsache die beim Aufwachen offenbar wird, denn nur im Wachzustand werden Gedanken und Objekte deutlich unterscheidbar.

Die Kontemplation sollte in dem Moment aufgenommen werden, in welchem du erwachst. Da du Anfänger bist, ist es dir vielleicht noch nicht möglich, die Kontemplation gleich im ersten Augenblick des Wachseins zu beginnen. Aber du solltest damit in dem Augenblick anfangen, in dem dir einfällt, dass du kontemplieren solltest. Wenn du zum Beispiel beim Aufwachen über etwas nachdenkst, solltest du dir dieser Tatsache bewusst werden und die Kontemplation gleich mit der mentalen Notiz, "Nachdenken", beginnen. Mache dann mit der Kontemplation des Hebens und Senkens weiter. Wenn du dich vom Bett erhebst, sollte die Aufmerksamkeit auf jedes Detail der

Teil I. Grundlegende Übungen

körperlichen Aktivität gerichtet werden. Jede Bewegung der Hände, Beine und des Rückens muss voll bewusst erfolgen. Denkst du an die Tageszeit beim Erwachen? Wenn das der Fall ist, so notiere "Denken". Beabsichtigst du das Bett zu verlassen? Wenn ja, dann notiere "Beabsichtigen". Wenn du dich darauf vorbereitest den Körper in eine geeignete Position für das Aufstehen zu bringen, notiere "Vorbereiten". Während du dich langsam erhebst, "Erheben". Befindest du dich in sitzender Position, "Sitzen". Bleibst du beliebig lange sitzen, so kehre zur Kontemplation der Bewegungen des Hebens und Senkens des Bauches zurück.

Führe die Handlungen des Gesichtwaschens oder Badnehmens ordentlich und bei völliger Bewusstheit jeder einzelnen Bewegung durch. Notiere zum Beispiel: "Schauen, Sehen, Strecken, Halten, Berühren, Kältegefühl, Reiben". Beschäftige dich bei der Tätigkeit des Anziehens, des Bettmachens, des Öffnens und Schließens von Türen und Fenster und des Bewegens von Gegenständen mit jedem Detail dieser Vorgänge in ihrer Reihenfolge.

Du musst dich um die Kontemplation jedes Details beim Essvorgang kümmern.

Wenn du die Nahrung ansiehst, "Ansehen".
Wenn du die Nahrung bewegst, "Bewegen".
Wenn du die Nahrung zum Mund führst, "Zuführen".
Wenn du den Hals nach vorne beugst, "Beugen".
Wenn die Nahrung den Mund berührt, "Berühren".
Wenn die Nahrung im Mund abgelegt wird, "Ablegen".
Wenn sich der Mund schließt, "Schließen".
Beim Zurückziehen der Hand, "Zurückziehen".
Sollte die Hand den Teller berühren, "Berühren".
Beim Aufrichten des Halses, "Aufrichten".
Während des Kauvorganges, "Kauen".
Wenn du den Geschmack erkennst, "Erkennen".
Beim Schlucken der Nahrung, "Schlucken".
Sollte beim Schlucken fühlbar werden, wie die Nahrung die Kehlwände berührt, "Berühren".

Teil I. Grundlegende Übungen

Führe die Kontemplation jedes Mal auf diese Weise durch, wenn du einen Bissen Nahrung aufnimmst, bis du das Mahl beendest. Zu Beginn dieser Übung wirst du vieles auslassen. Mach dir nichts daraus, aber schwanke nicht in deinen Bemühungen. Du wirst weniger auslassen, wenn du in deiner Übung beharrlich bist. Wenn du eine fortgeschrittene Stufe der Übung erreichst, bist du im Stande noch mehr Details zu notieren als hier aufgeführt sind.

Fortschritt in der Kontemplation

Nachdem du einen Tag und eine Nacht lang geübt hast, kannst du womöglich feststellen, dass sich deine Kontemplation beträchtlich verbessert hat und dass du fähig bist, die Grundübung, das Notieren des Heben und Senken des Bauches, auszudehnen. Zu diesem Zeitpunkt wirst du bemerken, dass zwischen den Bewegungen des Hebens und Senkens gewöhnlich eine Unterbrechung erfolgt. Wenn du dich in sitzender Position befindest, so fülle diese Pause mit einem mentalen Notieren des Sitzens in folgender Weise: "Heben, Senken, Sitzen". Wenn du das Sitzen mental notierst, richte deine Aufmerksamkeit auf die aufrechte Haltung des Oberkörpers. Bei liegender Haltung solltest du mit voller Aufmerksamkeit wie folgt notieren: "Heben, Senken, Liegen". Wenn es dir leicht fällt, solltest du mit dem Notieren der drei Abschnitte weiter üben. Wenn du bemerkst, dass sowohl am Ende des Hebens wie auch des Senkens eine Pause auftritt, dann fahre wie folgt fort: "Heben, Sitzen, Senken, Sitzen". Oder in liegender Haltung: "Heben, Liegen, Senken, Liegen". Angenommen du findest es nicht mehr so leicht, in obiger Weise drei oder vier Teile mental zu notieren, dann kehre einfach zur ursprünglichen Methode zurück und notiere nur die zwei Teile „Heben und Senken“.

Während du mit der regulären Praxis, körperliche Bewegungen zu kontemplieren, beschäftigt bist, musst du dich nicht mit den Objekten des Sehens und Hörens befassen. Solange du im Stande bist, deine Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken des Bauches gerichtet zu halten, wird davon ausgegangen, dass damit auch dem anderen Zweck, die Aktivitäten und Objekte des Sehens und Hörens zu

Teil I. Grundlegende Übungen

notieren, gedient ist. Wenn du jedoch absichtlich auf ein Objekt blickst, dann notiere mental zwei- oder dreimal, "Sehen" und wende dann deine Aufmerksamkeit wieder den Bewegungen des Bauches zu. Angenommen eine Person kommt in dein Gesichtsfeld, so notiere mental zwei- bis dreimal "Sehen" um dich dann wieder auf das Heben und Senken des Bauches zu konzentrieren. Hast du zufällig den Klang einer Stimme gehört und darauf geachtet? Ist das der Fall, so notiere mental "Hören" und kehre dann zum "Heben, Senken" zurück. Angenommen du hörst laute Geräusche wie, das Bellen eines Hundes, lautes Sprechen oder Gesang. In diesem Fall ist sofort zwei- bis dreimal mental "Hören" zu notieren. Kehre dann zur Grundübung zurück und achte auf das "Heben und Senken".

Wenn du es versäumst solch deutliche Bilder und Töne bei ihrem Auftreten zu notieren und damit zu entlassen, wirst du vielleicht ganz unbeabsichtigt anfangen darüber zu reflektieren, statt mit voller Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken zu achten, das dann weniger klar und deutlich erscheinen mag. Durch derart geschwächte Achtsamkeit werden geistbefleckende Leidenschaften ausgebrütet und vermehrt. Wenn solche Reflexionen auftreten, so notiere mental zwei- oder dreimal "Reflektieren" und nimm die Kontemplation des Hebens und Senkens wieder auf. Wenn du vergisst Bewegungen des Körpers, der Beine oder Arme mental zu notieren, dann notiere mental "Vergessen" und setze deine übliche Kontemplation der Bauchbewegungen fort.

Zeitweise kannst du fühlen, dass der Atem langsam geht oder die Hebe- und Senkbewegungen des Bauches nicht deutlich wahrnehmbar sind. Wenn das geschieht und du dich in sitzender Position befindest, dann richte die Aufmerksamkeit einfach auf "Sitzen, Berühren" oder falls du liegst auf "Liegen, Berühren". Während du "Berühren" kontemplierst, sollte dein Geist nicht allein auf einen Körperteil gerichtet bleiben, sondern nacheinander auf verschiedene berührende Teile gerichtet werden. Es gibt mehrere Berührungspunkte und wenigstens sechs oder sieben davon sollten kontempliert werden.⁵

⁵ Einige der Punkte, an denen das Gefühl der Berührung zu beobachten ist, sind: Wo sich Oberschenkel und Knie berühren, wo die Hände zusammengelegt werden, wo die Finger sich

Grundübung IV

Bis zu diesem Punkt hast du schon einige Zeit für den Übungsweg aufgewendet. Du fängst vielleicht an dich träge zu fühlen, wenn du feststellst, dass du zu wenig Fortschritte gemacht hast. Auf keinen Fall solltest du jetzt aufgeben. Notiere nur einfach die Tatsache "Träge". Ehe du nicht genügend Stärke in der Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht erworben hast, zweifelst du vielleicht an der Richtigkeit oder Nützlichkeit dieser Übungsmethode. In einem solchen Fall wende dich der Kontemplation des Gedankens "Zweifel" zu. Erwartest du oder wünschst du dir gute Resultate? Wenn ja, mache solche Gedanken zum Gegenstand deiner Kontemplation: "Erwartung" oder "Wunsch". Versuchst du dich daran zu erinnern, in welcher Weise du dieses Training bisher ausgeübt hast? Ja? Dann beginne über "Erinnern" zu kontemplieren. Gibt es Gelegenheiten bei welchen du das Kontemplationsobjekt überprüfst um festzustellen, ob es sich um Geist oder Materie handelt? Wenn ja, dann sei dir "Prüfen" bewusst. Bedauerst du, dass deine Kontemplation nicht voranschreitet? Falls ja, dann kümmere dich um das Gefühl "Bedauern". Im umgekehrten Fall, bist du froh dass sich deine Kontemplation verbessert? Ist es so, dann kontempliere über das Gefühl "Froh" zu sein.

Dies ist also die Methode, bei der du jeden einzelnen Vorgang des geistigen Verhaltens mental notierst während er stattfindet. Wenn keine störenden Gedanken oder Wahrnehmungen zu notieren sind, solltest du stets zur Kontemplation des Hebens und Senkens zurückkehren. Während einer strengen Meditationsübung beginnt die Zeit des Praktizierens im ersten Augenblick des Erwachens bis du einschlafst. Um es zu wiederholen, du musst ständig mit der Grundübung oder achtsamer Aufmerksamkeit beschäftigt sein und zwar den ganzen Tag hindurch und während der Nachtstunden, in denen du nicht schlafst. Es darf kein Nachlassen geben. Sobald deine Kontemplation eine bestimmte Stufe der Entwicklung erreicht, wirst

begegnen, wo die Daumen aufeinander treffen, wo sich die Augenlider schließen, die Zunge im Mund, die Berührung der Lippen, wenn der Mund geschlossen ist.

Teil I. Grundlegende Übungen

du dich trotz diesen verlängerten Übungsstunden nicht mehr schläfrig fühlen. Im Gegenteil, du wirst in der Lage sein, die Kontemplation Tag und Nacht aufrecht zu erhalten.

Zusammenfassung

Während dieser kurzen Übersicht über die Schulung wurde betont, dass du ein jegliches mentale Ereignis kontemplieren musst, sei es gut oder schlecht, jede körperliche Bewegung, sei sie groß oder klein, jede Sinnenwahrnehmung (körperliche oder mentale Gefühle), seien sie angenehm oder unangenehm und so weiter. Wenn es sich im Laufe der Schulung gelegentlich ergibt, dass nichts Spezielles zur Kontemplation anfällt, dann richte deine volle Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken des Bauches. Wenn du eine Tätigkeit ausüben musst, bei der Gehen erforderlich ist, dann sollte jeder Schritt mit voller Aufmerksamkeit kurz als "Gehen, Gehen" oder "Links, Rechts" notiert werden. Machst du aber eine regelrechte Gehübung, so gliedere in deiner Kontemplation jeden Schritt in drei Abschnitte, "Auf, Vor, Ab". Ein Strebender, der sich Tag und Nacht in dieser Weise den Übungen hingibt, wird gar bald in der Lage sein, seine Konzentration bis zum Anfangsstadium der vierten Einsichtsstufe (Erkenntnis des Entstehens und Vergehens)⁶ zu entwickeln und weiter bis zu den höheren Stufen der Einsichtsmeditation (vipassana-bhavana).

⁶ Taruna-udayabbayanana. Über die Stufen der Einsichtserkenntnis siehe "The Progress of Insight" des Ehrw. Mahasi Sayadaw (B.P.S., Kandy).

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

1. Die Stufen der Einsicht

Analytische Kenntnis von Körper und Geist

Wenn, wie oben erwähnt, auf Grund fleißigen Übens, Achtsamkeit und Konzentration verbessert wurden, dann wird der Meditierende das paarweise Auftreten eines Objektes und dessen Wahrnehmung bemerken, so wie das "Heben" und dessen Wahrnehmung, das "Senken" und dessen Wahrnehmung, das "Sitzen" und dessen Wahrnehmung, das "Beugen" und dessen Wahrnehmung, "Strecken" und dessen Wahrnehmung, das "Hochheben" und dessen Wahrnehmung und das "Niederlegen" und dessen Wahrnehmung. Durch konzentrierte Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) weiß er jeden körperlichen und mentalen Vorgang zu unterscheiden: "Die Bewegung des Hebens ist ein Vorgang, das Wissen darüber ein anderer". Er erkennt, dass jeder Akt des Wahrnehmens die Natur des "auf das Objekt Zugehens" hat. Solch eine Erkenntnis bezieht sich auf die charakteristische Funktion des Geistes, sich einer Sache zuzuneigen oder sie zu erkennen. Man sollte wissen, dass der mentale Vorgang des Erkennens um so deutlicher wird, je klarer ein materielles Objekt wahrgenommen wird. Diese Tatsache wird im Visuddhimagga ausgesprochen:

Denn in dem Maße, wie ihm die Stofflichkeit ganz eindeutig, entwirrt und gänzlich klar wird, so werden auch die immateriellen Zustände, welche das Materielle zum Objekt haben, von selber offenbar.

(The Path of Purification, XVIII,15)

Wenn der Meditierende gelernt hat zwischen einem materiellen Vorgang und einem mentalen Vorgang zu unterscheiden und er nur ein einfacher Mensch ist, so wird er wohl auf Grund direkter Erfahrung denken: "Da gibt es das Heben und das Wissen davon; das Senken und das Wissen davon, und so weiter und so fort. Außer diesen gibt es nichts. Die Worte "Mann" oder "Frau" beziehen sich auf den selben Prozess; da ist keine "Person" oder eine "Seele". Sollte er

aber eine wohlinformierte Person sein, so reflektiert er, auf Grund direkter Kenntnis des Unterschieds zwischen einem materiellen Prozess als Objekt und dem mentalen Prozess des Erkennens des Objektes, wie folgt: "Es ist wahr, dass es nur Körper und Geist gibt. Außer diesen gibt es keine solche Entität wie Mann oder Frau." Bei der Kontemplation nimmt man einen materiellen Prozess als Objekt wahr und einen mentalen Prozess, der dieses erkennt. Und lediglich auf dieses Paar beziehen sich die Ausdrücke des alltäglichen Gebrauches: "Wesen", "Person" oder "Seele", "Mann" oder "Frau". Aber abgesehen von diesem dualistischen Prozess gibt es keine separate Person oder Wesen, kein Ich oder Andere, Mann oder Frau". Wenn solche Überlegungen auftreten, muss der Meditierende notieren "Überlegen, Überlegen" und fortfahren das Heben des Bauches zu beobachten, sein Senken, u.s.w.⁷

Wissen durch Erkennen der Bedingtheit

Bei weiterem Fortschreiten in der Meditation, wird der Bewusstseinszustand einer Absicht offenbar, ehe eine körperliche Bewegung erfolgt. Der Meditierende nimmt zuerst die Absicht wahr. Obwohl er auch am Anfang seiner Übungen notiert "Beabsichtigen, Beabsichtigen" (zum Beispiel einen Arm zu beugen) kann er diesen Bewusstseinszustand noch nicht deutlich wahrnehmen. Jetzt aber, auf dieser weiter fortgeschrittenen Stufe, erkennt er klar das Bewusstsein, welches in der Absicht zu beugen besteht. Er nimmt also erst den Bewusstseinszustand der Absicht eine körperliche Bewegung auszuführen wahr und dann bemerkt er die entsprechende körperliche Bewegung selbst.

Weil am Anfang die Wahrnehmung der Absicht unterbleibt, denkt er, dass körperliche Bewegung schneller ist, als der sie erkennende Geist. Jetzt aber, auf dieser fortgeschrittenen Stufe, scheint der Geist der Vorläufer zu sein. Für den Meditierenden ist es einfach die Absicht wahrzunehmen, zu beugen, strecken, sitzen, stehen, gehen und so

⁷ Der vorhergehende Abschnitt beschreibt "das analytische Wissen von Körper und Geist" (namarupaparicchedanana), welches zur "Läuterung der Ansicht" gehört. Siehe Kapitel "The Progress of Insight", Seite 7; Vism. XVIII.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

weiter. Er registriert auch deutlich das tatsächliche Beugen, Strecken etc. Er sieht also die Tatsache, dass der Geist im Erkennen eines körperlichen Vorganges schneller ist, als der materielle Prozess selbst. Er erfährt nun unmittelbar, dass ein körperlicher Prozess erst abläuft, nachdem eine Absicht vorangegangen ist. Wiederum weiß er aus direkter Erfahrung, dass die Intensität von Hitze oder Kälte zunimmt, während er notiert "Heiß, Heiß" oder "Kalt, Kalt".

Bei der Kontemplation von regulären und spontanen körperlichen Bewegungen, wie dem Heben und Senken des Bauches, notiert er kontinuierlich eine nach der anderen. Er notiert aber auch das Erscheinen von mentalen Bildern in seinem Geist, wie dem Buddha oder einem Arahant, genauso wie irgend ein Gefühl (Jucken, Schmerz, Hitze) das in seinem Körper aufsteigt, wobei er die Aufmerksamkeit auf den speziellen Ort richtet, wo sich das Gefühl ereignet. Ein Gefühl ist kaum verklungen, da erscheint auch schon ein anderes und er notiert sie alle entsprechend. Indem er jedes Objekt bei seinem Auftreten notiert, ist er sich bewusst, dass der mentale Wahrnehmungsprozess von einem Objekt abhängt. Manchmal ist das Heben und Senken des Bauches so schwach, dass er nichts zum Notieren findet. Dann kommt ihm in den Sinn, dass es ohne Objekt gar kein Erkennen geben kann.

Wenn das Heben und Senken nicht wahrnehmbar ist, sollte man die Aufmerksamkeit auf "Sitzen" und "Berühren" oder "Liegen" und "Berühren" richten. Beim "Berühren" ist auf alternierende Punkte der Berührung zu achten. Wurde zum Beispiel "Sitzen" notiert, so ist anschließend das Gefühl der Berührung am rechten Fuß zu notieren (verursacht durch seinen Kontakt mit dem Boden oder dem Sitz). Nach erneutem Notieren von "Sitzen" notiere das Gefühl der Berührung am linken Fuß. Notiere auf gleiche Weise das Gefühl der Berührung an anderen Stellen. Und wiederum, indem der Meditierende Sehen, Hören und so weiter wahrnimmt, gelangt er zu der klaren Erkenntnis, dass Sehen durch den Kontakt des Auges mit einem visuellen Objekt entsteht, Hören durch den Kontakt des Ohres mit Tönen und so fort.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Weiterhin überlegt er: "Die materiellen Prozesse des Beugens, Streckens etc. folgen auf die mentalen Prozesse der Absicht zu beugen, zu strecken etc." Er überlegt weiter: "Der Körper wird heiß oder kalt durch das Element der Hitze oder Kälte; der Körper existiert auf Grund von Nahrung und Ernährung; Bewusstsein entsteht weil es wahrzunehmende Objekte gibt; Sehen entsteht auf Grund von sichtbaren Objekten; Hören in Folge von Tönen etc. und auch weil es den bedingenden Faktor der Sinnesorgane gibt (Auge, Ohr, etc.). Absichten und Wahrnehmungen resultieren aus früheren Erfahrungen; Gefühle sowie Empfindungen aller Art sind die Konsequenzen aus früherem kamma in dem Sinne, dass seit der Geburt, bedingt durch früheres kamma, ständig materielle und mentale Prozesse ablaufen. Da ist keiner der diesen Körper und Geist geschaffen hätte, vielmehr hat alles was da geschieht kausale Faktoren". Solche Gedanken kommen dem Meditierenden, während er jegliches Objekt bei seinem Erscheinen notiert. Er hört damit nicht auf um sich Zeit zum Überlegen zu nehmen. Wenn man die Objekte wahrnimmt während sie auftreten, laufen diese Reflexionen so schnell ab, dass sie wie automatisch erscheinen. Der Meditierende muss dann entsprechend notieren "Überlegen, Überlegen, Wahrnehmen, Wahrnehmen" und mit dem Notieren der Objekte wie gewöhnlich fortfahren.

Nach der Überlegung, dass die wahrgenommenen materiellen und mentalen Prozesse, durch die vorangegangenen Prozesse gleicher Natur bedingt sind, bedenkt der Meditierende weiter, dass in den früheren Existenzen Körper und Geist ebenfalls durch vorherige Ursachen bedingt wurden und demgemäss in den folgenden Existenzen Körper und Geist aus den gleichen Ursachen entstehen werden. Abgesehen von diesem dualen Prozess gibt es kein eigenes "Wesen" oder eine "Person"; es treten nur Ursachen und ihre Wirkungen auf. Solche Überlegungen müssen ebenfalls notiert werden; die Kontemplation ist dann wie gewöhnlich fortzusetzen.⁸ Bei Personen mit starker intellektueller Neigung werden solche Reflexionen häufiger sein, als das bei jenen ohne diese Neigung der Fall sein mag. Doch wie es auch sein mag, alle diese Reflexionen sind

⁸ Der vorhergehende Abschnitt bezieht sich auf Erkenntnis durch Wahrnehmung der Bedingtheit (paccayapariggahanana), welche zur "Läuterung durch Zweifelsüberwindung" gehört. Siehe Kapitel "The Progress of Insight", Seite 8ff. Vism. XIX.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

eifrig zu notieren. Dies wird nämlich dazu führen, dass sie auf ein Minimum reduziert werden, wodurch die Einsicht wachsen kann, ohne durch ein Übermaß an Überlegungen behindert zu werden. Man kann davon ausgehen, dass ein Minimum an Überlegungen hierbei völlig ausreichend ist.

Wenn Konzentration auf intensive Weise geübt wird, kann der Meditierende nahezu unerträgliche Gefühle erfahren, wie Jucken, Schmerz, Hitze, Stumpfheit und Steifheit. Wird das achtsame Notieren unterbrochen, verschwinden solche Gefühle. Wird das Notieren dann wieder aufgenommen, kommen sie aber wieder. Solche Empfindungen treten im Gefolge der natürlichen Sensitivität des Körpers auf und sind keine Symptome einer Erkrankung. Wenn sie mit energischer Konzentration wahrgenommen werden, verschwinden sie allmählich.

Manchmal nimmt der Meditierende alle möglichen Bilder wahr, als sähe er sie mit seinen eigenen Augen. Zum Beispiel kommt der Buddha in die Szene, umgeben von einem Glorienschein; eine Prozession von Mönchen im Himmel, Pagoden (dagobas) und Buddha-Bildnisse; man begegnet den Liebsten; Bäume oder Wälder erscheinen, Hügel und Berge, Gärten, Gebäude; man findet sich Angesicht zu Angesicht mit aufgeblähten toten Körpern oder Skeletten; Gebäude werden zerstört, menschliche Körper zerfallen; der eigene Körper schwillt an, ist mit Blut bedeckt, zerfällt in Stücke und wird zum reinen Skelett; man sieht im Körper die Eingeweide und Organe, selbst Keimzellen; Bewohner der Höllen und Himmel erscheinen, etc. All diese sind aber nichts als Schöpfungen der eigenen Phantasie, verschärft durch intensive Konzentration. Sie gleichen dem was einem in Träumen begegnet. Man soll sie nicht willkommen heißen und sich darüber freuen, noch muss man sich vor ihnen fürchten. Die im Laufe der Kontemplation gesehenen Objekte sind nicht real: Es sind bloße Illusionen oder Vorstellungen, nur der sie beobachtende Geist hat Realität. Doch rein mentale Prozesse, ohne Verbindung zu den Eindrücken der fünf Sinne, können nicht leicht mit ausreichender Klarheit und in ihren Einzelheiten wahrgenommen werden. Man sollte daher das Hauptaugenmerk auf Sinnesobjekte

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

richten, die leicht zu erkennen sind und auf jene mentalen Prozesse, die in Verbindung mit Sinneswahrnehmungen auftreten.

Welches Objekt auch immer erscheinen mag, der Meditierende sollte es notieren, indem er z.B. mental sagt "Sehen", bis es verschwindet. Es wird sich entweder entfernen, verblassen oder auseinanderbrechen. Zu Beginn werden dafür einige Notierungen erforderlich sein, so etwa fünf bis zehn. Wenn sich aber die Einsicht entwickelt, wird das Objekt schon nach ein paar Notierungen verschwinden. Will sich der Meditierende jedoch an dem Anblick erfreuen oder die Sache etwa genauer betrachten oder bekommt er sogar Angst vor ihr, dann wird sie eher etwas länger verweilen. Wurde das Objekt absichtlich hervorgerufen, dann wird die Freude daran es lange andauern lassen. Wenn man gute Konzentration aufgebaut hat muss man also darauf achten, dass man nicht an ungewöhnliche Dinge denkt oder ihnen zugeneigt ist. Tauchen solche Gedanken aber auf, müssen sie sofort notiert und vertrieben werden. Bei manchen Leuten kommt es vor, dass sie träge werden, wenn sie während der gewöhnlichen Kontemplation keine besonderen Objekte oder Gefühle erfahren. Eine derartige Trägheit müssen sie mit "Träge, Träge" notieren, bis sie diese überwunden haben.

Ob die Meditierenden nun ungewöhnlichen Objekten oder Gefühlen begegnet sind oder nicht, so erkennen sie auf dieser Stufe ganz deutlich die Anfangs-, Zwischen- und Endphasen jeder Wahrnehmung. Am Anfang der Übungen mussten sie, während sie ein Objekt wahrnahmen, zu einem anderen auftretenden Objekt überwechseln, ohne dabei das Verschwinden des vorherigen Objektes klar gesehen zu haben. Nun jedoch notieren sie das neu erscheinende Objekt erst nachdem das Verschwinden des vorherigen notiert wurde. Auf diese Weise besitzen sie ein klares Verständnis von den Anfangs-, Zwischen- und Endphasen des wahrgenommenen Objektes.

Wissen durch Verstehen

Wenn der Meditierende auf dieser Stufe mehr Erfahrung gesammelt hat, erkennt er mit jedem Akt der Wahrnehmung, dass ein Objekt

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

plötzlich erscheint und auch plötzlich verschwindet. Seine Wahrnehmung ist so deutlich, dass er folgendes denkt: "Alles gelangt an ein Ende; alles vergeht. Nichts ist beständig, alles ist wahrlich vergänglich". Seine Überlegung stimmt ganz mit dem überein, was im Kommentar zum Pali-Text festgestellt wird: "Alles ist unbeständig, im Sinne von Vernichtung und Nicht-mehr-da-sein nach vorübergehender Existenz".

Er überlegt ferner: "Es liegt an unserer Ignoranz, dass wir uns des Lebens freuen. Doch in Wahrheit gibt es da nichts worüber man sich freuen könnte. Es gibt nur ein beständiges Entstehen und Vergehen, das uns wieder und wieder frustriert. Das ist in der Tat schrecklich. Wir können jeden Augenblick sterben und ganz gewiss geht alles einmal zu Ende. Diese universelle Unbeständigkeit ist wahrhaft furchterregend und schlimm". Sein Denken deckt sich mit der Feststellung des Kommentars: "Was unbeständig ist, das ist schmerzhaft, schmerzhaft im Sinne von Entsetzen; schmerzhaft auf Grund der Bedrückung durch Aufstieg und Niedergang." Bei der Erfahrung von wildem Schmerz bedenkt er erneut: "Alles ist schmerzhaft, alles ist schlecht". Diese Überlegung entspricht der Aussage des Kommentars: "Er betrachtet den Schmerz als Widerhaken, als Geschwür, als Stachel".

Er überlegt weiter: "Dies ist eine Anhäufung von Leiden, Leiden, das unvermeidbar ist. Alles entsteht und vergeht, es ist wertlos. Man kann seine Entwicklung nicht stoppen. Es geht über unsere Kraft. Es nimmt seinen natürlichen Verlauf". Diese Überlegung passt zum Kommentar: "Was leidvoll ist, das hat kein Selbst. Kein Selbst in dem Sinne, dass es keinen Wesenskern hat, weil es nicht möglich ist Macht darüber auszuüben." Der Meditierende muss alle diese Überlegungen notieren und seine Kontemplation wie gewöhnlich fortsetzen.

Nachdem er so die drei Daseinsmerkmale durch direkte Erfahrung erkannt hat, schließt der Meditierende aus dem unmittelbaren Erleben der wahrgenommenen Objekte auf all die noch nicht wahrgenommenen Objekte und betrachtet auch diese als unbeständig, unbefriedigend und ohne Selbst.

In Bezug auf persönlich noch nicht erfahrene Objekte kommt er zu dem Schluss: "Auch sie sind in der gleichen Weise zusammengesetzt: Vergänglich, leidhaft und ohne ein Selbst". Das ist also die Schlussfolgerung aus seiner gegenwärtigen unmittelbaren Erfahrung. Ein derartiges Verständnis wird aber nicht genügend deutlich, wenn jemand mit geringeren intellektuellen Fähigkeiten oder begrenztem Wissen gar nicht auf Reflexionen achtet und einfach nur die Objekte notiert. Jener aber, der sich Reflexionen hingibt, wird häufig ein solches Begreifen erfahren, was ja in einigen Fällen bei jedem Akt der Wahrnehmung geschehen kann. Solch eine übermäßige Neigung zu Reflexionen ist aber ein Hindernis für den Fortschritt der Einsicht. Selbst wenn sich auf dieser Stufe keine derartigen Überlegungen einstellen, so wird das Verständnis auf den höheren Stufen dennoch zunehmend klarer. Man sollte daher Überlegungen keine Aufmerksamkeit widmen. Während der Meditierende dem bloßen Notieren der Objekte mehr Aufmerksamkeit schenkt, muss er jedoch auch diese Überlegungen notieren, sofern sie auftreten, doch ohne sich bei ihnen aufzuhalten.⁹

Hindernisse auf dem Wege der Einsicht

Nach dem Verständnis der drei Daseinsmerkmale gibt sich der Meditierende nicht länger mit Überlegungen ab, sondern fährt mit dem Notieren der kontinuierlich auftretenden körperlichen und mentalen Objekte fort. Von dem Augenblick an, wo die fünf geistigen Fähigkeiten, nämlich Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Wissen zueinander im rechten Verhältnis stehen, beschleunigt sich der mentale Prozess des Notierens, so als würde er abheben und die wahrzunehmenden körperlichen und mentalen Vorgänge treten auch viel schneller auf. Im Moment des Einatmens zeigt sich das Heben des Bauches in rascher Folge und auch das Senken wird entsprechend schneller. Diese rasche Folge wird auch beim Prozess des Beugens und Streckens offenbar. Man fühlt kleinste Bewegungen, die sich über den ganzen Körper ausbreiten. In manchen Fällen

⁹ Die vorhergehenden Abschnitte beziehen sich auf das "Erkenntniswissen" (sammasananana). Siehe Kapitel "The Progress of Insight", Seite 10ff. Vism. XX, 6ff.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

erscheinen momentane stechende Empfindungen und Jucken in rascher Aufeinanderfolge. Alles in allem sind das nur schwer zu ertragende Gefühle.

Der Meditierende kann mit dieser schnellen Abfolge unterschiedlicher Erfahrungen schwerlich Schritt halten, wenn er sie namentlich zu notieren versucht. Das Notieren hat hier in einer allgemeineren Weise zu erfolgen, jedoch mit Achtsamkeit. Auf dieser Stufe muss man nicht versuchen Details der Objekte zu notieren, die in schneller Folge auftreten, sondern man muss sie allgemeiner notieren. Will man sie aber benennen, so ist eine Sammelbezeichnung dafür ausreichend. Wenn man versucht sie im Detail zu verfolgen, so wird man bald ermüden. Wichtig ist dabei nur, das was erscheint klar wahrzunehmen und zu erfassen. Auf dieser Stufe sollte man die gewöhnliche Kontemplation, die nur auf einige wenige ausgewählte Objekte gerichtet ist, beiseite lassen und das achtsame Notieren auf jedes Objekt richten, das an den sechs Sinntoren erscheint. Nur wenn man für diese Art des Notierens nicht viel übrig hat, sollte man zu der üblichen Kontemplation zurückkehren.

Die körperlichen und mentalen Prozesse laufen um ein Vielfaches schneller ab, als ein Wimpernschlag oder ein Blitz. Dennoch kann der Meditierende diese Prozesse während ihres Geschehens voll erfassen, wenn er nur damit fortfährt sie zu notieren. Die Achtsamkeit gewinnt beträchtlich an Stärke. Demzufolge erscheint es so, als würde sich die Achtsamkeit regelrecht auf jegliches Objekt stürzen, sobald dieses auftaucht und auch das Objekt erscheint von der Achtsamkeit erhellt. Man erfasst jegliches Objekt klar und einzeln. Der Meditierende weiß daher: "Körperliche und mentale Prozesse sind wirklich sehr schnell. Sie sind so schnell wie eine Maschine oder ein Motor und können dennoch allesamt wahrgenommen und notiert werden. Vielleicht gibt es gar nichts anderes mehr zu erkennen. Das was erkannt werden sollte, ist erkannt worden". Er ist überzeugt davon, weil er nun aus direkter Erfahrung etwas erkannt hat, wovon er vorher nicht einmal träumen konnte.

Als Folge der Erkenntnis erscheint dem Meditierenden wiederum ein glanzvolles Licht. In ihm steigt auch Begeisterung auf, lässt seine

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Haut erschauern, Tränen fließen und die Glieder zittern. Es erweckt in ihm subtile Erregung und ein Hochgefühl. Er hat ein Gefühl als säße er auf einer Schaukel. Er fragt sich sogar, ob er nur einfach schwindelig ist. Doch dann entsteht Geistesruhe und damit auch geistige Beweglichkeit etc. Beim Sitzen, Liegen, Gehen oder Stehen fühlt er sich ganz entspannt. Körper und auch Geist sind flink, funktionieren schnell; sie sind wendig, können sich jedem gewünschten Objekt zuwenden; sie sind ausdauernd und befassen sich mit einem Objekt solange es ihnen beliebt. Man ist frei von Steifheit, Hitze oder Schmerz. Die Einsicht durchdringt jedes Objekt mit Leichtigkeit. Der Geist wird aufrichtig und geradlinig, man möchte alles Üble vermeiden. In festem Vertrauen gründend ist sein Geist gar heiter. Zu Zeiten, wo kein Objekt zu notieren ist, verweilt der Geist eine längere Weile in Ruhe. In ihm steigen Gedanken auf wie diese: "Der Buddha ist wahrlich allwissend. Der Körper-Geist-Prozess ist wirklich vergänglich, leidhaft und ohne Selbst". Beim Notieren von Objekten erfasst er völlig klar die drei Merkmale. Er möchte anderen dazu raten Meditation zu betreiben. Frei von Müdigkeit und Lethargie ist seine Energie weder lasch noch angespannt. Verbunden mit Einsicht steigt in ihm Gleichmut auf. Sein Glücksgefühl übertrifft seine früheren Erfahrungen. Er möchte daher seine Gefühle und Erfahrungen auch anderen mitteilen. Da erwächst in ihm ferner eine feine Zuneigung, die sich gelassen der Einsicht erfreut, die mit dem glänzenden Licht, der Achtsamkeit und Verzückung einhergeht. Er glaubt, dass eben dies das Glück der Meditation sei.

Der Meditierende sollte über diese Geschehnisse nicht nachdenken. Immer wenn eines eintritt, sollte er es entsprechend notieren: "Glänzendes Licht, Vertrauen, Verzückung, Ruhe, Glücksgefühl usw."¹⁰ Wenn Helligkeit entsteht, sollte dies als "Helligkeit" notiert werden, bis sie vergeht. Entsprechende Notierungen sollten auch in den anderen Fällen erfolgen. Am Anfang, wenn glänzendes Licht

¹⁰ Diese Phänomene sind die "10 Hindernisse auf dem Einsichtsweg", diesbezüglich siehe Kapitel "The Progress of Insight", Seite 10ff. Vism. XX, 105ff. Sie haben den Charakter von Hindernissen aber nur, wenn sie im Meditierenden Anhaften bewirken oder zu Einbildung führen. Das heißt, wenn er in Fehleinschätzung dieser Phänomene und Überbewertung seiner Leistung glaubt, die Pfade der Heiligkeit schon erreicht zu haben. Diese "Hindernisse" treten auf der Stufe "schwachen Wissens vom Entstehen und Vergehen" auf. Siehe Kapitel "The Progress of Insight", Seite 12ff. Vism.XX, 93ff.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

erscheint neigt man dazu das Notieren zu vergessen und freut sich über den Anblick des Lichtes. Selbst wenn der Meditierende auf das Licht mit achtsamem Notieren reagiert, so wird es dennoch mit Gefühlen des Entzückens und Glücks vermischt sein und wohl etwas andauern. Später jedoch gewöhnt man sich an solche Phänomene und fährt damit fort sie einfach zu notieren, bis sie vergehen. Das Licht hat bisweilen eine derartige Brillanz, dass es sich als schwierig erweist es durch den bloßen Akt des Notierens zum Verklingen zu bringen. Man sollte dann aufhören es zu beachten und sich entschlossen dem Notieren jeglichen Objektes, das im Körper auftritt, zuwenden. Der Meditierende sollte sich nicht fragen, ob das Licht noch da ist. Tut er das nämlich, so wird es ihm wohl erscheinen. Taucht ein solcher Gedanke auf, muss er ihn zerstreuen indem er seine Aufmerksamkeit entschlossen auf eben diesen Gedanken richtet.

Während intensiver Konzentration erscheint nicht nur das glänzende Licht, sondern auch noch einige andere ungewöhnliche Objekte, die verharren können, wenn man sich dem einen oder anderen zuneigt. Sollte eine solche Zuneigung auftreten, muss sie der Meditierende unverzüglich notieren. Manchmal erscheinen schwach sichtbare Objekte hintereinander, wie die Abteile eines Zuges, selbst wenn keine Neigung zu irgend einem speziellen Objekt besteht. Auf solche visuellen Erscheinungen sollte der Meditierende einfach mit "Sehen, Sehen" reagieren und jedes Objekt wird verschwinden. Wenn die Einsichtigkeit des Meditierenden etwas nachlässt, können die Objekte deutlicher werden. Dann muss jedes Einzelne notiert werden bis die ganze Sequenz von Objekten schließlich vergeht.

Man muss sich der Tatsache bewusst werden, dass es eine falsche Einstellung ist, wenn man für solche Phänomene wie das glänzende Licht etc. eine Zuneigung hegt und daran haftet. Das richtige Verhalten, welches mit dem Pfad der Einsicht übereinstimmt, besteht darin diese Objekte achtsam und unbeteiligt zu notieren bis sie vergehen.¹¹

¹¹ Dies bezieht sich auf "Läuterung durch Wissen und Erkenntnis dessen was Pfad und Nicht-Pfad ist". Siehe "The Progress of Insight" Seite 16, Vism.XX, 126ff.

Gereiftes Einsichtswissen

Wenn der Meditierende damit fortfährt seine Achtsamkeit auf Körper- und Geist zu richten, wird seine Einsicht an Klarheit gewinnen. Er wird dahin gelangen, das Entstehen und Vergehen körperlicher und geistiger Prozesse deutlicher wahrzunehmen. Er wird erkennen, dass jedes Objekt an einem bestimmten Ort entsteht und genau dort auch wieder vergeht. Er wird erkennen, dass das vorherige Geschehen eine Sache ist und das nachfolgende Geschehen eine andere. So nimmt er mit jedem Akt des Notierens die Merkmale der Vergänglichkeit, der Leidhaftigkeit und des Nichtvorhandenseins eines Selbstes wahr. Nachdem er auf diese Weise beachtliche Zeit kontempliert hat, glaubt er womöglich: "Das ist sicherlich das Beste, was man erreichen kann. Besseres gibt es nicht". Sein Fortschritt erfüllt ihn so sehr mit Zufriedenheit, dass er wahrscheinlich pausiert und sich entspannt. Er sollte aber auf dieser Stufe nicht nachlassen, sondern mit seiner Übung, körperliche und geistige Prozesse kontinuierlich zu notieren, noch weit länger fortfahren.¹²

Mit fortschreitender Praxis, wenn das Wissen weitere Reifung erfährt, wird dem Meditierenden das Entstehen der Objekte nicht mehr offenbar. Er nimmt nur ihr Vergehen wahr. Sie verschwinden ganz schnell. Genau so verhält es sich mit den entsprechenden mentalen Wahrnehmungsprozessen. Beim Wahrnehmen des Hebens der Bauchdecke, zum Beispiel, verschwindet diese Bewegung im Nu. In gleicher Weise vergeht auch der mentale Vorgang des Notierens der Bewegung. Auf diese Weise wird dem Meditierenden klar erkennbar, das sowohl das Heben als auch das Wahrnehmen unmittelbar hintereinander verschwinden. Das trifft auch für das Senken des Bauches zu, für das Sitzen, das Beugen oder Strecken eines Armes oder Beines, für Steifigkeit in den Gliedern usw. Das Wahrnehmen eines Objektes und das Erkennen seines Vergehens ereignen sich in rascher Folge. Manche Meditierende erfassen deutlich drei Phasen: Das Wahrnehmen eines Objektes, sein Vergehen und das Vergehen

¹² Hier wird Bezug genommen auf "Gereiftes Wissen vom Entstehen und Vergehen". Siehe "The Progress of Insight", Seite 16, Vism. XXI, 3ff.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

des Bewusstseins, welches dieses Vergehen wahrnimmt - all das in schneller Folge. Es genügt jedoch die Auflösung eines Objektes und das Erlöschen des Bewusstseins, das diese Auflösung wahrnimmt, als paarweise Sequenz zu erkennen.

Sobald ein Meditierender diese Paare ohne Unterbrechung klar wahrnehmen kann, werden ihm die speziellen Formen wie Körper, Kopf, Hand und Fuß nicht mehr bewusst und ihm kommt der Gedanke, dass alles endet und vergeht. Auf dieser Stufe hält er wahrscheinlich seine Kontemplation für ungenügend. Tatsächlich ist das aber nicht der Fall. Gewöhnlich erfreut sich der Geist daran beim Anblick spezieller Merkmale und Formen zu verweilen. In Anbetracht ihres Fehlens mangelt es dem Geist an dieser Befriedigung. In der Tat ist dies also ein Anzeichen für den Fortschritt der Einsicht. Am Anfang werden zuerst typische Formen klar wahrgenommen, jetzt aber registriert man zuerst ihr Vergehen, bedingt durch den Fortschritt. Nur bei wiederholtem Reflektieren erscheinen diese Formen wieder. Werden sie aber nicht beachtet, tritt die Tatsache der Auflösung wieder in den Vordergrund und verbleibt. Man lernt also durch direkte Erfahrung die Wahrheit des weisen Ausspruchs kennen: "Wenn ein Name oder eine Bezeichnung auftritt, so liegt dahinter eine Realität verborgen; wenn sich eine Realität enthüllt, verschwindet Name oder Bezeichnung".

Wenn der Meditierende die Objekte klar wahrnimmt, so denkt er, dass sein Notieren nicht schnell genug erfolgt. Tatsächlich erkennt er aber sogar die momentane Unterbewusstheit zwischen den Wahrnehmungsprozessen, weil seine Einsicht so schnell und deutlich ist. Er beabsichtigt etwas zu tun, zum Beispiel einen Arm zu beugen oder zu strecken und er registriert unverzüglich diese Absicht, die jedoch zum Verblässen neigt, mit dem Resultat dass er für eine Weile weder beugen noch strecken kann. In solch einem Fall sollte er seine Aufmerksamkeit auf die Ereignisse an einem der Sinnentore richten.

Wenn der Meditierende wie gewöhnlich seine Kontemplation auf den ganzen Körper ausdehnt, wobei er mit dem Notieren des Hebens und Senkens der Bauchdecke beginnt, wird er bald an Elan gewinnen und sollte dann damit fortfahren zu notieren "Berühren" und "Wissen"

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

oder "Sehen" und "Wissen" oder "Hören" und "Wissen" usw., sobald das eine oder andere vorkommt. Wenn er bei dieser Tätigkeit fühlt, dass er unruhig oder müde wird, sollte er sich wieder dem Heben und Senken des Bauches zuwenden. Wenn er nach einiger Zeit wieder Schwung gewinnt, sollte er jegliches Objekt das im Körper auftaucht notieren.

Wenn er in dieser breit gefächerten Weise gut kontemplieren kann, so erkennt er, selbst wenn er ein Objekt nicht mit voller Energie wahrnimmt, dass das Gehörte verklingt, das Gesehene sich in Teile auflöst, ohne jegliche Fortsetzung dazwischen. Das bedeutet die Dinge so zu sehen wie sie sind. Manche Meditierende sehen nicht deutlich was da vor sich geht, weil das Vergehen so schnell geschieht, dass sie das Gefühl haben ihr Augenlicht lasse nach oder Schwindel erfasse sie. So ist es aber nicht. Es fehlt ihnen lediglich die Wahrnehmungskraft zu erfassen was vorher und nachher geschieht, mit dem Ergebnis, dass sie die Merkmale und Formen nicht sehen. In einem solchen Fall sollten sie sich entspannen und die Kontemplation stoppen. Die körperlichen und mentalen Prozesse laufen in ihnen aber weiter und das Bewusstsein fährt von selbst damit fort, diese Prozesse zu notieren. Der Meditierende entschließt sich vielleicht zu schlafen, aber der Schlaf stellt sich nicht ein und dennoch bleibt er fit und aufmerksam. Er muss sich wegen des versäumten Schlafes nicht sorgen, er wird sich deshalb weder unwohl fühlen noch krank werden. Er sollte nur fortfahren energisch zu notieren und er wird fühlen, dass sein Geist durchaus fähig ist die Objekte voll und klar zu erfassen.

Während er damit beschäftigt ist fortlaufend sowohl die Auflösung der Objekte zu notieren als auch den Vorgang des Erkennens, überlegt er: "Nichts ist von Dauer, nicht mal für einen Wimpernschlag oder die Dauer eines Blitzes. Man hat das vorher nicht erkannt. Wie die Dinge in der Vergangenheit endeten und vergingen, so werden sie auch in der Zukunft enden und vergehen". Eine derartige Überlegung ist zu notieren.¹³

¹³ "Erkenntnis der Auflösung". Siehe "The Progress of Insight", Seite 17, Vism. XXI, 10ff.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Außerdem wird der Meditierende mitten in der Kontemplation womöglich Furcht gewahren. Er überlegt: "Man erfreut sich des Lebens, ohne die Wahrheit zu kennen. Nun, da man die Wahrheit der beständigen Auflösung kennt, ist es wahrlich furchterregend. In jedem Augenblick des Zerfalls kann man sterben. Der bloße Beginn dieses Lebens ist schon zu fürchten. Genauso ist es mit den endlosen Wiederholungen des Entstehens. Es erfüllt mit Furcht, dass die Erscheinungen real wirken, obwohl echte Eigenschaften und Formen fehlen. So ist es auch mit den Bemühungen die sich wandelnden Phänomene um des Wohlbefindens und Glückes willen festzuhalten. Wiedergeboren zu werden ist Angst erregend, da es nur eine Wiederbegegnung mit Objekten ist, die ständig enden und vergehen. Es ist wahrlich Furcht erregend alt zu sein, zu sterben, Kummer zu erfahren, Wehklagen, Schmerz, Gram und Verzweiflung". Eine solche Überlegung sollte notiert und dann eingestellt werden.

Der Meditierende sieht nichts auf das Verlass wäre und wird gewisser Maßen an Körper und Geist geschwächt. Ihn ergreift Niedergeschlagenheit. Er ist nicht mehr fröhlich und begeistert. Er sollte aber nicht verzweifeln. Sein Zustand ist ein Zeichen der fortschreitenden Einsicht. Es ist nichts als Traurigkeit angesichts der Wahrnehmung von Furcht. Er muss so eine Überlegung notieren und indem er fortfährt Objekte, eines nach dem anderen, bei ihrem Erscheinen zu notieren, wird dieses Gefühl der Traurigkeit bald vergehen. Wenn er jedoch eine Weile zu kontemplieren versäumt, dann wird sich der Gram behaupten und Furcht wird ihn überwältigen. Diese Art von Furcht hat mit Einsicht nichts zu tun. Man muss also darauf achten, durch energische Kontemplation, das Aufkommen einer solchen unerwünschten Furcht zu verhindern.¹⁴

Inmitten des Notieren von Objekten wiederum, wird er wohl Mängel entdecken, wie diese: "Dieser Körper-Geist-Prozess ist wahrlich unbefriedigend, weil unbeständig. Es war nicht gut geboren zu werden. Es ist auch nicht gut die Existenz fortzusetzen. Es ist enttäuschend das Auftreten von scheinbar festen Merkmalen und Formen der Objekte zu sehen, während sie tatsächlich keine Realität

¹⁴ "Erkenntnis der Furcht". Siehe "The Progress of Insight", Seite 19, Vism. XXI, 29ff.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

haben. Es ist vergeblich, dass man sich bemüht Wohlsein und Glück zu finden. Geburt ist nicht wünschenswert. Schrecklich sind Alter, Tod, Wehklagen, Schmerz, Gram und Verzweiflung". Eine derartige Überlegung muss ebenfalls notiert werden.¹⁵

Man neigt dann zu dem Gefühl, dass Körper-und-Geist als Objekt und das wahrnehmende Bewusstsein, doch recht grob, gering oder wertlos sind. Indem er ihr Entstehen und Vergehen wahrnimmt, wird er ihrer überdrüssig. Womöglich erblickt er seinen eigenen Körper, wie er verfault und zerfällt und sieht ihn als sehr zerbrechlich an.

Während der Meditierende alles wahrnimmt, was da in Körper-und-Geist ersteht, empfindet er auf dieser Stufe Abscheu darüber. Obwohl er nach einer Serie guter Notierungen deutlich die Auflösung erkennt, ist er nicht mehr so munter und heiter. Seine Kontemplation wird von Ekel begleitet. Er wird daher der Kontemplation müde, kann es aber dennoch nicht lassen zu kontemplieren. Es ist wie bei jemanden, der auf einem schlammigen und schmutzigen Weg gehen muss und bei jedem Schritt Überdross verspürt aber dennoch damit nicht aufhören kann. Er kann nicht anders, er geht einfach weiter. Zu diesem Zeitpunkt sieht er das menschliche Dasein als dem Zerfallsprozess unterworfen an und er hat keine Freude an der Aussicht als Mensch wiedergeboren zu werden, sei es als Mann oder Frau, König oder Multimillionär. Das gleiche Gefühl hegt er auch gegenüber den himmlischen Bereichen.¹⁶

Wenn er durch diese Erkenntnis bei allen wahrgenommenen Gebilden Ekel empfindet, so wird in ihm Verlangen aufsteigen, diesen Gebilden zu entfliehen oder von ihnen befreit zu werden.¹⁷

Sehen, Hören, Berühren, Überlegen, Stehen, Sitzen, Beugen, Strecken, Wahrnehmen - er wünscht sich das alles loszuwerden. Er sollte diesen Wunsch notieren. Er sehnt sich nun nach der Befreiung von körperlichen und mentalen Prozessen. Er überlegt: "Jedes Mal

¹⁵ "Erkenntnis der Leidhaftigkeit". Siehe "The Progress of Insight", Seite 19, Vism. XXI, 35ff.

¹⁶ "Erkenntnis des Abscheus". Siehe "The Progress of Insight", Seite 20, Vism. XXI, 43-44.

¹⁷ "Erkenntnis der Sehnsucht nach Befreiung". Siehe "The Progress of Insight" Seite 20, Vism. XXI, 45-46.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

wenn ich etwas wahrnehme, begegnen mir Wiederholungen, die alle schlecht sind. Es ist wohl besser, wenn ich aufhöre sie zu notieren". Ein derartige Überlegung sollte er notieren.

Einige Meditierende hören nach solchen Gedanken tatsächlich damit auf die Gebilde zu notieren. Obwohl sie dies tun, hört das Geschehen nicht auf, nämlich Heben, Senken, Beugen, Strecken, Beabsichtigen usw. Es geht weiter wie immer. Auch das Notieren bestimmter Gebilde wird fortgesetzt. Er freut sich und denkt: "Obwohl ich aufgehört habe Körper-und-Geist-Gestaltungen zu notieren, finden die Gestaltungen dennoch statt. Sie entstehen und das Bewusstsein davon ist von selbst da. Die Befreiung davon lässt sich also nicht dadurch erreichen, dass man einfach aufhört sie zu notieren. Auf diese Art kommt man nicht davon los. Notiert man sie aber wie gewöhnlich, werden die drei Merkmale des Lebens voll erfasst und, indem man ihnen keine Aufmerksamkeit schenkt, wird man Gleichmut gewinnen. Das Ende dieser Gestaltungen, Nibbana, wird verwirklicht. Friede und Glück werden kommen". Mit diesen freudigen Überlegungen fährt er fort die Gebilde zu notieren. Jene Meditierende aber, die nicht in der Lage sind solche Überlegungen anzustellen, setzen ihre Meditation fort, wenn sie durch die Erklärungen ihrer Lehrer zufrieden gestellt wurden.

Bald nach der Wiederaufnahme der Meditation gewinnen sie an Schwung und in manchen Fällen pflegen dann zu diesem Zeitpunkt verschiedene schmerzhaft Gefühle aufzutreten. Das muss aber nicht Verzweiflung wachrufen. Es ist doch nur die Manifestation jener Charakteristika, welche dieser Leidensmasse innewohnen, wie in den Kommentaren festgestellt wird: "Die fünf Daseinsgruppen als schmerzvoll erkennen, als eine Krankheit, ein Geschwür, einen Stachel, ein Unheil, ein Leiden, etc." Werden solche schmerzhaften Gefühle nicht erfahren, so offenbart sich bei jeder Wahrnehmung eines der vierzig Merkmale der Vergänglichkeit, des Leids oder des Nicht-Selbst.¹⁸ Obwohl der Meditierende ordentlich notiert, hat er das Gefühl nicht recht voran zu kommen. Er denkt dass das Bewusstsein

¹⁸ Bezüglich dieser vierzig Kennzeichen, siehe Vism.XX, 18f. Patisambhidamagga, Vipassana-Katha. In diesen Texten werden zehn Merkmale der Unbeständigkeit, fünfundzwanzig des Leidens und fünf des Nicht-Selbst aufgeführt.

der Wahrnehmung und das wahrgenommene Objekt nicht nahe genug beieinander liegen. Das kommt daher, weil er zu begierig ist, die Natur der drei Daseinsmerkmale voll zu erfassen.

Unzufrieden mit seiner Kontemplation, wechselt er häufig seine Haltung. Beim Sitzen denkt er, er käme beim Gehen besser voran. Beim Gehen möchte er dann wiederum zum Sitzen zurückkehren. Nachdem er sich nieder gesetzt hat, wechselt er die Stellung seiner Glieder. Er möchte an einen anderen Ort gehen; er möchte sich hinlegen. Obgleich er diese Veränderungen vornimmt, kann er doch nicht lange in einer bestimmten Haltung verharren, dann wird er wiederum unruhig. Er sollte aber nicht verzweifeln. Denn all dies geschieht nur, weil er zwar so weit gekommen ist die wahre Natur der Gestaltungen zu erkennen, jedoch das "Wissen vom Gleichmut bezüglich der Gestaltungen" noch nicht errungen hat. Er kommt gut voran und fühlt sich dennoch als wäre das Gegenteil der Fall. Er sollte versuchen in einer Haltung zu verbleiben und er wird merken, dass er sich dann in dieser Haltung wohl fühlt. Indem er damit fortfährt die Gestaltungen energisch zu notieren, wird sein Geist allmählich gesammelt und heiter werden. Am Ende werden seine rastlosen Gefühle völlig verschwinden.¹⁹

Sobald das "Wissen vom Gleichmut bezüglich der Gestaltungen" zur Reife gelangt, wird der Geist sehr klar und fähig die Gestaltungen sehr deutlich wahrzunehmen.²⁰ Das Notieren verläuft glatt, als wäre dafür keine Mühe erforderlich. Auch sehr feine Gebilde werden ohne Mühe wahrgenommen. Die wahren Merkmale der Vergänglichkeit, des Leids und des Nicht-Selbst werden ohne zu überlegen offenbar. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf einen speziellen Punkt eines beliebigen Körperteils, wo auch immer eine Empfindung auftaucht; das Gefühl einer Berührung ist aber so weich wie Baumwolle. Manchmal sind die im ganzen Körper wahrzunehmenden Objekte so zahlreich, dass das Notieren beschleunigt werden muss. Körper und auch Geist scheinen nach oben zu ziehen. Dann werden die

¹⁹ Dies bezieht sich auf die "Erkenntnis der Rückschau (oder Reflexion)". Siehe "The Progress of Insight" Seite 21f, Vism. XXI, 47ff.

²⁰ "Erkenntnis des Gleichmutes bezüglich der Gestaltungen". Siehe "The Progress of Insight" Seite 22ff, Vism. XXI, 61ff.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

wahrgenommenen Objekte spärlich und man kann sie leicht und gelassen notieren. Bisweilen verschwinden die körperlichen Gestaltungen gänzlich und nur mentale Gebilde verbleiben. Der Meditierende erfährt dann in sich selbst ein Gefühl der Begeisterung, so als würde er mit einem Schauer winziger Wassertröpfchen erfrischt. Gelassenheit durchströmt ihn. Womöglich erblickt er auch Helligkeit, wie an einem klaren Himmel. Diese markanten Erfahrungen beeinflussen ihn aber nicht übermäßig. Er ist nicht überglücklich, empfindet aber doch noch Vergnügen daran. Diese Empfindung des Vergnügens muss er notieren. Ebenso hat er Begeisterung, Gelassenheit und Helligkeit zu notieren. Wenn diese beim Notieren nicht verschwinden, sollte er ihnen keine Beachtung schenken und irgend ein anderes auftauchendes Objekt notieren.

Auf dieser Stufe befriedigt ihn das Wissen, dass es kein Ich oder Mein, Er oder Sein gibt und dass nur Gestaltungen erscheinen; es sind nur Gebilde welche andere Gebilde erkennen. Er empfindet auch Freude daran, die Objekte nacheinander wahrzunehmen. Er wird es lange nicht müde, sie zu notieren. Er ist frei von schmerzhaften Gefühlen und kann jede gewählte Haltung lange beibehalten. Sitzend oder liegend hält er die Kontemplation für zwei oder drei Stunden aufrecht, ohne etwaiges Unbehagen zu verspüren und ohne zu ermüden. Sobald er beabsichtigt zu kontemplieren, kann er das zwei oder drei Stunden lang aushalten. Selbst nach dieser Zeit ist seine Haltung noch so stabil wie am Anfang.

Zu Zeiten treten Gestaltungen rasch auf und er nimmt sie gut wahr. Aber er wird womöglich ängstlich bezüglich dessen, was ihm noch begegnen könnte. Eine derartige Angst sollte er notieren. Er fühlt, dass er gut voran kommt. Auch dies Gefühl sollte er notieren. Er freut sich auf Fortschritte der Einsicht. Diese Vorfreude sollte er ebenfalls notieren. Er sollte also beständig alles was auftritt notieren. Dabei sollte er keine besondere Anstrengungen unternehmen, aber auch nicht nachlassen. Manchmal wird das Notieren lasch und gleitet ab, in Folge von Angst, Freude, Anhaften oder Erwartung. Manche, die glauben dass das Ziel sehr nahe sei, kontemplieren mit großer Energie. Dabei wird aber das Notieren nachlässig und sie rutschen zurück. Dies passiert, weil ein unruhiger Geist sich nicht so recht auf die

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Gestaltungen konzentrieren kann. Wenn also das Notieren gut läuft, muss der Meditierende gleichbleibend damit fortfahren: Das heißt, er sollte weder nachlassen noch spezielle Anstrengungen unternehmen. Wenn er beharrlich weitermacht, wird er rasch Einsicht in das Ende aller Gestaltungen gewinnen und Nibbana verwirklichen. Bei manchen Meditierenden ist es auf dieser Stufe so, dass sie höher aufsteigen und dann mehrere Male wieder zurück fallen. Sie sollten der Verzweiflung keinen Raum lassen, sondern fest entschlossen bleiben. Man muss auch darauf achten, alles zu notieren, was immer an allen sechs Sinnentoren auftauchen mag. Wenn das Notieren aber glatt und ruhig verläuft, ist ein Auf und Ab dieser Art in der Kontemplation gar nicht möglich. Die rechte Art des Notierens sollte also damit beginnen die Kontemplation zu vertiefen, bis sie glatt und ruhig wird.

Wenn der Meditierende also mit dem Heben und Senken des Bauches oder irgend einem anderen körperlichen oder mentalen Objekt anfängt, wird er bemerken, dass er an Elan gewinnt. Das Notieren verläuft dann ganz von selbst glatt und ruhig. Es wird ihm so vorkommen, als würde er mit Leichtigkeit und auf klare Art das Enden und Verschwinden der Gebilde beobachten. Zu diesem Zeitpunkt ist sein Geist recht frei von all den Befleckungen. Wie angenehm und einladend ein Objekt auch sein mag, für ihn ist es das nicht mehr. Andererseits, wie abscheulich ein Objekt auch sein mag, für ihn ist es das nicht mehr. Er sieht, hört, riecht, schmeckt, fühlt eine Berührung oder erkennt ganz einfach nur. Mit den sechs Arten des Gleichmuts, welche in den Schriften aufgeführt sind, nimmt er alle Gebilde wahr. Er ist sich nicht mal der Zeitdauer bewusst, die er in Kontemplation verbringt, noch überlegt er in irgend einer Weise. Wenn er aber nicht innerhalb von zwei oder drei Stunden genügend Fortschritt in der Einsicht entwickeln kann um das "Wissen vom Pfad und seinen Früchten" (magga und phala) zu gewinnen, wird die Kontemplation lasch und Überlegungen setzen wieder ein.

Macht er jedoch gute Fortschritte, kann er damit rechnen weiter voranzurücken. Er wird sich über das Ergebnis so sehr freuen, dass er einen "Fall" erleidet. Dann muss er solche Erwartungen oder Überlegungen damit vertreiben, indem er die reine Wahrnehmung

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

darauf richtet. Eine beständige Kontemplation wird wieder glattes Voranschreiten bewirken. Hat aber die Einsicht noch immer nicht genügend Tiefe erreicht, wird die Konzentration erneut lasch. Auf diese Weise widerfahren manchen Meditierenden Fortschritt und Rückfall mehrere Male. Diejenigen, welche mit den Stufen der fortschreitenden Einsicht durch Studium (oder durch Hörensagen) vertraut sind, erleben solches Auf und Ab. Es ist daher für einen Schüler, der unter der Führung eines Lehrers meditiert, nicht gut, schon vor Beginn der Meditation mit diesen Stufen bekannt gemacht zu werden. Aber zum Wohle jener, die ohne die Leitung eines erfahrenen Lehrers üben müssen, wurde hier auf diese Stufen hingewiesen.

Trotz solcher Schwankungen in seinem Fortschritt darf sich der Meditierende nicht von Enttäuschung oder Verzweiflung überwältigen lassen. Er befindet sich jetzt sozusagen auf der Schwelle zu "Pfad und Frucht". Sobald die fünf Fähigkeiten (indriya), nämlich Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Wissen gleichmäßig entwickelt wurden, wird er gar bald "Pfad und Frucht" erringen und Nibbana verwirklichen.²¹

²¹ Über die Ausgewogenheit der fünf Fähigkeiten, siehe "The Way of Wisdom" von Edward Conze (Wheel No. 65/66) Seite 51.

2. Wie Nibbana verwirklicht wird

Pfaderkenntnis

Die Höhen und Tiefen des Einsichtswissens, welche in der erwähnten Weise auftreten, lassen sich mit einem Vogel vergleichen, der von einem Schiff auf See ausgesetzt wird. In alten Zeiten ließ der Kapitän eines Schiffes auf See einen mitgeführten Vogel frei, wenn schwer zu erkennen war, ob sich das Schiff dem Land näherte. Der Vogel flog in alle vier Richtungen auf der Suche nach der Küste. Immer wenn er kein Land finden konnte, kehrte er zum Schiff zurück. Solange das Einsichtswissen noch nicht hinreichend gereift ist, um sich zur Pfad- und Fruchterkenntnis auszuwachsen, wird es lasch und zögerlich, gerade so wie der Vogel, der zum Schiff zurückkommt.

Sieht der Vogel aber Land, so fliegt er in diese Richtung weiter, ohne zum Schiff zurückzukehren. Ganz ähnlich erkennt das gereifte Einsichtswissen, wenn es scharf, stark und klar geworden ist, eines der Gebilde an einem der sechs Sinnentore als unbeständig oder als leidvoll oder als frei von Selbst. Jener Wahrnehmungsakt von irgend einem der drei Merkmale, welcher bei seinem vollkommenen Verstehen einen höheren Grad an Klarheit und Kraft aufweist, wird schneller und tritt in rascher Folge drei oder vier Mal auf. Unmittelbar nachdem das letzte Bewusstwerden in dieser Folge beschleunigten Wahrnehmens verklungen ist, wird Pfad und Frucht (magga-phala) offenbar und Nibbana, das Ende aller Gestaltungen, verwirklicht.

Die Wahrnehmungsakte sind jetzt klarer, als jene unmittelbar vor der Verwirklichung. Nach dem letzten Akt der Wahrnehmung wird das Aufhören der Gebilde und die Verwirklichung des Nibbana offenkundig. Deshalb sagen jene, die Nibbana verwirklicht haben:

Die wahrgenommenen Objekte und das wahrnehmende Bewusstsein hören alle zusammen auf oder die Objekte und die Wahrnehmungsprozesse sind abgeschnitten, etwa so wie eine Kletterpflanze mit dem Messer abgeschnitten wird oder die Objekte und die Wahrnehmungsakte fallen ab, so als würde man von einer schweren Last befreit werden oder die Objekte und die

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Wahrnehmungsvorgänge brechen ab, so als würde etwas das man festhält auseinander brechen oder die Objekte und die Wahrnehmungsprozesse sind plötzlich befreit, wie aus einem Gefängnis oder die Objekte und die Wahrnehmungsprozesse sind ausgelöscht, so wie eine Kerze plötzlich ausgeblasen wird oder sie verschwinden, als würde Dunkelheit durch Licht abgelöst oder sie kommen frei, als würden sich Verwicklungen lösen oder sie versinken, so wie in Wasser oder sie hören unvermittelt auf, so als würde jemand im Laufe durch einen heftigen Stoss gestoppt werden oder sie enden ganz einfach alle zusammen.

Die Erkenntnis vom Aufhören der Gestaltungen ist jedoch nicht von langer Dauer. Sie ist so kurz, dass sie nur einen Wahrnehmungsmoment lang andauert. Der Meditierende überdenkt dann, was da vor sich gegangen ist. Er weiß, dass das Ende der beobachteten materiellen Prozesse und ihrer entsprechenden mentalen Wahrnehmungsprozesse die Verwirklichung von Pfad, Frucht und Nibbana ist. Jene die gut informiert sind wissen, dass das Aufhören der Gestaltungen Nibbana ist und dass die Erkenntnis des Aufhörens und die des Glücks den Pfad und die Frucht darstellen. Sie würden sich innerlich sagen: "Ich habe jetzt Nibbana verwirklicht und den Pfad und die Frucht des Stromeintritts (sotapatti-magga-phala) erlangt". Solch klares Wissen ist jemandem offenbar, der die Schriften studiert oder Lehrreden zu diesem Thema gehört hat.²²

²² Auf Vorschlag des Ehrwürdigen Verfassers werden hier zwei Erläuterungen zitiert, welche die Stufen der Nibbana-Erkenntnis auf den Pfaden des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, etc. erklären: (1) Vism. XXI, 126-27: "Jemand der Nibbana sieht, das mit dem Todlosen (im Sinne von Ende) verschmilzt, realisiert es.." (Patisambhida M.,I.35). "Das Sehen des Nibbana im Moment der ersten Pfadschau ist Realisierung als Sehen (dassana). Bei den anderen Momenten der Pfaderkenntnis ist es Realisierung als Entwicklung (bhavana)." (2) Atthasalini (Der Kommentator), übersetzt von Maung Tin: "Angenommen, ein Mann der sehen kann, ist in einer wolkigen Nacht auf einem Wege unterwegs. Der Weg ist in der Dunkelheit fast verborgen. Ein Blitz erleuchtet und vertreibt die Dunkelheit. Ohne die Dunkelheit ist der Weg deutlich zu erkennen. Und das ereignet sich auch auf einer zweiten und ebenso auf einer dritten Reise. So wie der Mann hier sein Fortschreiten auf dem Weg erkennen kann, so ist das Bemühen des Edlen Schülers um Einsicht, die ihm den Pfad zum Stromeintritt erhellt. Wie die Dunkelheit den Weg verbirgt, so wird auch die Wahrheit von Dunkelheit verhüllt. Wie der Augenblick, wo der Blitz aufleuchtet und die Dunkelheit vertreibt, so ist auch der Moment, wo das Licht des zum Stromeintritt führenden Pfades aufscheint und jene die Wahrheit verbergende Dunkelheit vertreibt. Wie das Offenbarwerden des Weges, wenn sich die Dunkelheit erhellt, so ist die Zeit des Offenbarwerdens der vier Wahrheiten auf dem zum Stromeintritt führenden Pfad. Und was auf dem Pfade offenbar ist, erkennt die Person, welche ihn erreicht hat. Wie die zweite Reise, so ist

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Manche Meditierende überprüfen den Stand der Befleckungen, d.h. jene die schon abgelegt und jene die noch aufzugeben sind. Nach einem Rückblick dieser Art setzen sie aber noch immer die Übung des Notierens körperlicher und mentaler Prozesse fort. Während sie dieses tun, scheinen ihnen die körperlichen und mentalen Prozesse jedoch recht grob zu sein. Sowohl das Erscheinen, als auch das Verschwinden der Prozesse, wird dem Meditierenden deutlich offenbar. Und dennoch hat er jetzt das Gefühl, als sei seine Wahrnehmung lasch und schlechter geworden. Tatsächlich ist er zu dem Wissen des Entstehens und Vergehens zurückgekehrt. Es ist wahr, dass seine Wahrnehmung lasch und schlechter geworden ist. Weil er auf diese Stufe zurückgefallen ist, sieht er wahrscheinlich helles Licht oder die Formen von Objekten. In manchen Fällen bringt dieser Rückschritt unausgewogene Kontemplation mit sich und die wahrgenommenen Objekte und der Akt des Notierens gehen nicht Hand in Hand. Manche Meditierende erfahren eine Weile lang leichte Schmerzen. Im Grossen und Ganzen nehmen die Meditierenden aber wahr, dass ihre mentalen Prozesse klar und brillant verlaufen. Der Meditierende fühlt auf dieser Stufe, dass sein Geist vollkommen frei von jeglicher Belastung ist; er fühlt sich glücklich unbehindert. In einem solchen Geisteszustand kann er die mentalen Prozesse nicht wahrnehmen und selbst wenn er es tut, erfolgt es nur undeutlich. Er kann auch nicht an irgend etwas anderes denken. Er fühlt sich einfach nur strahlend und glücklich.

Wenn dieses Gefühl an Kraft verliert, kann er körperliche und mentale Prozesse wieder wahrnehmen und ihr Entstehen und Vergehen klar erkennen. Nach einiger Zeit erreicht er den Zustand, in welchem er die Gebilde glatt und gelassen notieren kann. Wenn dann das Einsichtswissen gereift ist, kann er erneut die "Erkenntnis vom Aufhören der Gestaltungen" gewinnen. Ist die Kraft der Konzentration scharf und fest, so kann sich diese Erkenntnis beständig wiederholen. Zu diesem Zeitpunkt ist es das Ziel der Meditierenden, zur Erkenntnis

das Bemühen um Einsicht für das Erreichen des Pfades der Einmalwiederkehr und wie die dritte Reise, ist das Bemühen um Einsicht für das Erreichen des Pfades der Nichtwiederkehr."

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

des ersten Pfades und seiner Frucht zu gelangen und demgemäss erfahren sie dieses Wissen erneut wiederholte Male.

Bis hierher habe ich die Meditationsmethode beschrieben, die fortschreitenden Stufen des Einsichtswissens und die Verwirklichung von Pfad und Frucht des Stromeintritts erläutert.

Jemand der die Erkenntnis von Pfad und Frucht erlangt hat, ist sich des deutlichen Wandels in seinem Temperament und seiner Geisteshaltung bewusst und fühlt, dass sich sein Leben verändert hat. Sein Glauben oder sein tiefes Vertrauen in die Drei Juwelen wird sehr stark und fest. In Folge dieses gestärkten Vertrauens gewinnt er auch an Verzückung und Ruhe. Spontan erhebt sich in ihm eine Welle des Glücks. Auf Grund dieser ekstatischen Erfahrungen kann er die Objekte nicht auf unterscheidende Weise wahrnehmen, obwohl er sich gleich nach dem Erreichen von Pfad und Frucht darum bemüht. Diese Erfahrungen verblassen aber nach einigen Stunden oder Tagen allmählich und er wird dann wieder im Stande sein, die Gestaltungen deutlich wahrzunehmen. In manchen Fällen fühlen sich Meditierende, welche Pfad und Frucht erreicht haben, von einer großen Bürde entlastet, befreit und locker und möchten gar nicht mit dem Kontemplieren fortfahren. Ihr Ziel, Pfad und Frucht zu realisieren, ist erreicht und man kann verstehen, dass sie im Herzen zutiefst befriedigt sind.

Fruchterkenntnis

Wenn jemand, der Pfad und Frucht erlangt hat, wünscht Fruchterkenntnis (phala-nana) erneut zu erlangen und auch Nibbana wieder zu realisieren, dann muss er seinen Geist auf dieses Ziel richten und sich erneut dem achtsamen Notieren der körperlichen und mentalen Prozesse zuwenden. Im Laufe der Einsichtsmeditation ist es nur natürlich, dass einem Weltling (puthujjana) zuerst analytische Erkenntnis von Körper und Geist aufscheint, einem Edlen (ariya) jedoch zuerst die Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen. Deshalb wird ein Meditierender in diesem Stadium, der sich der körperlichen und mentalen Prozesse bewusst ist, die Erkenntnis vom Entstehen und

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Vergehen unmittelbar gewinnen. Dieser folgen dann bald die anderen fortschreitenden Stufen der Einsicht, bis hinauf zum Wissen des Gleichmuts bezüglich der Gestaltungen. Wenn dieses Wissen reift, wird das Aufhören der Gestaltungen, Nibbana, mit der daraus resultierenden Fruchterkenntnis erreicht.

Diese Erkenntnis dauert für jemanden, der nicht schon vorher bezüglich der Dauer einen Vorsatz gefasst hat, nur einen Moment; sie kann aber manchmal auch etwas länger andauern. Falls aber jemand hinsichtlich der Dauer vorher schon einen Entschluss gefasst hat, so hält die Fruchterkenntnis länger an, etwa den ganzen Tag oder die ganze Nacht oder, wie die Kommentare aussagen, so lange wie man beschlossen hat. Gleicherweise hält an diesen Tagen die Fruchterkenntnis jener, die in Konzentration und Einsicht versunken sind, eine Stunde, zwei Stunden, drei Stunden usw. an. Die Fruchterkenntnis endet erst, wenn der Meditierende sie beenden will. Dennoch ergeben sich während einer Phase der Fruchterkenntnis, die ein oder zwei Stunden anhält, manchmal Augenblicke des Reflektierens; sie vergehen aber nach vier- oder fünfmaligem Notieren und die Fruchterkenntnis kehrt zurück. In manchen Fällen hält sie ohne Unterbrechung mehrere Stunden an.

Während die Fruchterkenntnis anhält, ist das Bewusstsein völlig auf das Aufhören der Gestaltungen ausgerichtet, wie man es unter der Bezeichnung "Nibbana" kennt. Nibbana ist ein Dhamma, das von den körperlichen und mentalen Prozessen, sowie allen weltlichen Vorstellungen befreit ist. Während der Erfahrung der Fruchterkenntnis steigt einem also kein Bewusstsein von seinen körperlichen und mentalen Prozessen auf und auch keines von dieser Welt, noch von irgend welchen anderen weltlichen Sphären. Man ist absolut frei von der gesamten weltlichen Sphäre und man ist absolut frei von allem weltlichen Wissen und allen weltlichen Neigungen. Man ist umgeben von all den Objekten, welche man sehen, hören, riechen oder berühren kann, aber man ist sich ihrer überhaupt nicht bewusst. Die Haltung ist dabei stabil. Wenn die Glückseligkeit der Fruchterkenntnis während des Sitzens auftritt, bleibt die Sitzhaltung stabil, so beständig wie vorher, ohne Beugen oder Durchhängen. Wenn jedoch der Vorgang der Fruchterkenntnis zu Ende geht, steigt sofort das Bewusstsein von

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Gedanken auf, die das Aufhören der Gestaltungen oder der Objekte des Sehens, Hörens usw. betreffen. Dann kehrt die normale Kontemplation zurück oder ein erhebendes Gefühl oder auch Überlegungen. Zu Beginn erscheinen die Gestaltungen recht grob und das Notieren erfolgt nicht genügend energisch. Bei jenen aber, die starke Einsicht besitzen, verläuft die Kontemplation so glatt wie immer.

Eine warnende Bemerkung sei hier angebracht. Der Meditierende sollte bezüglich des schnellen Eintritts und der Dauer der Fruchterkenntnis schon vorher einen Entschluss fassen. Er sollte also seine Aufmerksamkeit nicht erst auf einen solchen Beschluss lenken, wenn er begonnen hat die entsprechenden körperlichen und mentalen Vorgänge zu notieren. Ehe die Reifung der Einsicht erreicht ist, er aber gut mit dem Notieren der Gestaltungen voran kommt, erfährt er womöglich "Gänsehaut", Gähnen, Zittern und Schluchzen und der Schwung seiner Kontemplation wird geschwächt. Während die Tätigkeit des Notierens an Kraft gewinnt, blickt er vielleicht nach vorn zum Ziele hin und die Kontemplation entgleitet dadurch seiner Kontrolle. Er sollte aber an nichts anderes als seine Kontemplation denken und wenn es ihm unwissentlich unterläuft, so muss er den abweichenden Gedanken notieren. Manche erreichen die Fruchterkenntnis erst nach mehrmaligen Verlusten der erforderlichen Intensität beim Notieren. Hat man nur schwache Konzentration, so erfolgt der Eintritt in die Fruchterkenntnis langsam und hält dann auch nicht lange an.

Dies ist eine Beschreibung des Vorganges der Fruchterkenntnis.

Erfahrung der Rückschau

Manche Meditierende durchlaufen sehr schnell die Wissensstufen der Furchtsamkeit, des Elends, des Abscheus und des Verlangens nach Befreiung und haben daher kein klares Bild von ihnen. Wenn man daher auf sie zurückblicken will, so sollte man jede von ihnen eine bestimmte Zeit lang betrachten. Man sollte zum Beispiel eine halbe oder ganze Stunde lang nur auf das Erscheinen und Verschwinden der Objekte achten, mit dem Entschluss das Entstehen und Vergehen zu

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

erkennen. Während dieser Frist bleibt das Wissen vom Entstehen und Vergehen wirksam und es gibt keinen weiteren Fortschritt der Einsicht. Ist die Zeit jedoch verstrichen, taucht das Wissen über die Auflösung von selbst auf. Tritt dies aber nicht ein, so muss die Aufmerksamkeit auf die Auflösung gerichtet werden und zwar mit dem Beschluss, dass die Erkenntnis der Auflösung eine bestimmte Zeit andauern soll. Während dieser Frist geschieht das, was man beschlossen hat.

Mit dem Ablauf der festgelegten Zeitspanne erscheint von selbst die nächst höhere Erkenntnisstufe. Ist dies aber nicht der Fall, so sollte man die Erkenntnis der Furchtsamkeit in Verbindung mit Angst erregenden Objekten anstreben. Zusammen mit Furcht einflössenden Objekten wird dann die Erkenntnis der Furchtsamkeit aufscheinen. Dann sollte man seine Aufmerksamkeit auf Objekte des Elends richten und die Erkenntnis der Leidhaftigkeit wird sehr bald erstehen. Wird der Geist ekelhaften Objekten zugewandt, so ersteht in ihm die Erkenntnis des Ekels. Wenn jede Wahrnehmung Ekel bewirkt, setzt die Erkenntnis vom Ekel ein. Dann ist an die nächste Stufe zu denken, die Erkenntnis des Verlangens nach Befreiung. Erfüllt vom brennenden Verlangen nach Befreiung von den Gestaltungen, sollte man nach der entsprechenden Erkenntnis streben und nach einiger Anstrengung wird dieses Wissen auch aufscheinen.

Wenn man der nächst höheren Stufe zuneigt, wird man Schmerzen erfahren, den Wunsch verspüren die Haltung zu ändern und man wird durch ein Gefühl der Unzufriedenheit gestört, aber man wird das Wissen der Rückschau erlangen. Dann muss der Meditierende seinen Geist der Erkenntnis des Gleichmuts zuwenden. Die Kraft der Kontemplation hält an, bis ganz fließend das Wissen der Rückschau ersteht. Auf diese Weise findet man heraus, dass einem innerhalb der festgelegten Zeit, während der man notiert, das speziell angestrebte Wissen zukommt und nach seinem Ausklingen die nächst höhere Erkenntnis aufscheint, als würde es sich um das Steigen eines Barometers handeln. Wenn die Rückschau auf die erwähnten Erkenntnisse noch nicht befriedigt, sollte man diese wiederholen, bis man damit zufrieden ist. Ein sehr eifrig Meditierender macht so schnell Fortschritte, dass er in wenigen Augenblicken die

Erkenntnisstufe des Gleichmuts bezüglich der Gestaltungen erreichen kann und auch die Stufe der Fruchterkenntnis. Jemand der in seiner Übungspraxis hinreichend gereift ist, kann sogar beim Spazieren gehen oder während er sein Mahl einnimmt, bis zur Fruchterkenntnis gelangen.

Wie man zu den höheren Pfaden gelangt

Wenn der Meditierende aus den Übungen zur schnellen Verwirklichung der Fruchterkenntnis des ersten Pfades und auch aus dem langzeitigen Verweilen in diesem Zustand volle Befriedigung gewinnt, dann sollte er danach streben, die höheren Pfade zu erreichen. Nachdem er für diese Bestrebung eine definitive Zeitspanne festgelegt hat, sollte er seinen innigen Wunsch in folgende Worte kleiden: "Während dieser Zeitspanne möchte ich die Fruchterkenntnis nicht erfahren. Möge es keine Wiederholung dieser Erkenntnis geben! Möge ich den höheren Pfad erreichen, den Pfad welchen ich noch nicht erlangt habe! Möge ich dieses Ziel verwirklichen!" Mit diesem sehnlichen Begehren sollte er, wie gewöhnlich, körperliche und mentale Prozesse notieren.

Der Vorteil der Festlegung einer bestimmten Zeitspanne liegt darin, dass er die Fruchterkenntnis des bereits erreichten Pfades schnell wiedererlangen kann, wenn er das will. Wurde keine solche Frist festgelegt und man setzt die Bestrebungen den höheren Pfad zu erreichen fort, dann ist es einem nicht möglich, das Fruchtwissen des niedrigeren Pfades wiederzugewinnen. In diesem Fall wird man durch ein Gefühl der Unzufriedenheit und Enttäuschung gestört, wenn man entdeckt, dass man den höheren Pfad noch nicht erreichen kann, aber auch nicht zur Fruchterkenntnis des niedrigeren Pfades zurückkehren kann. Der Vorteil auf die Wiederkehr der schon errungenen Fruchterkenntnis zu verzichten ist der, dass dieses Wissen während der speziellen Zeitspanne nicht auftaucht und man den höheren Pfad erreichen kann, wenn die Einsicht die rechte Reife hat. War der Wunsch auf Verzicht nur unvollständig, kann die vorherige Fruchterkenntnis wieder einsetzen. Es kommt also während der festgelegten Frist auf völligen Verzicht des Wunsches an.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Wenn man die Kontemplation mit der Absicht beginnt, den höheren Pfad zu erreichen, so setzt der Fortschritt der Einsicht mit der Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen ein. Der Fortschritt der Einsicht ist dann nicht der Gleiche, wie beim Streben nach erneutem Auftreten der Früchterkenntnis, sondern so wie der Fortschritt bei der Kontemplationsübung für den niedrigeren Pfad. Glänzendes Licht oder Formen können auftauchen, wie es auf der früheren Erkenntnisstufe des Entstehens und Vergehens der Fall war. Man kann auch Schmerz erfahren. Das Entstehen und Vergehen der körperlichen und mentalen Prozesse läuft deutlich ab. Obgleich es bei der Kontemplation zum Wiedererlangen der Früchterkenntnis nicht lange dauert, das Wissen vom Gleichmut bezüglich der Gestaltungen wiederzuerlangen, so muss man jetzt, wenn die Einsicht noch nicht reif ist, länger in den Zuständen der niedrigeren Erkenntnisse verharren.

Dem Meditierenden werden jedoch keine Schwierigkeiten begegnen, wie das während seiner Kontemplation zur Erkenntnis des niedrigeren Pfades der Fall war. Es ist möglich, dass er innerhalb eines Tages eine Erkenntnis nach der anderen gewinnt, bis hinauf zur Erkenntnis des Gleichmutes bezüglich der Gestaltungen. Der mentale Erkenntnisprozess ist viel klarer, deutlicher und breiter. Viel lebhafter aber sind seine Erfahrungen der Furcht, des Elends, des Ekels und des Verlangens, von den Leiden der irdischen Sphären befreit zu werden. Wenngleich es zuvor möglich war, innerhalb einer Stunde die Früchterkenntnis vier oder fünfmal zu erlangen, so dauert jetzt die Erkenntnis des Gleichmutes bezüglich der Gestaltungen an, wenn die Einsicht für den höheren Pfad noch nicht reif ist. Das kann von einem Tag bis zu einem Monat oder sogar Jahre dauern. Bei gereifter Einsicht und deutlicher Wahrnehmung der aufgetretenen Gestaltungen, kommt die Erkenntnis des Aufhörens der Gestaltungen mit dem Erreichen von höherem Pfad und Frucht. Dann erlangt er die Erkenntnis der Rückschau. Später kehrt er zur Stufe der Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen zurück, mit einem sehr klaren mentalen Vorgang. Dies ist die Beschreibung der Entwicklung der Einsicht, welche zum Erreichen des Pfades des Einmalwiederkehrers (sakadagami-magga) führt.

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

Wenn man nun zutiefst ersehnt den dritten Pfad zu erreichen, den Pfad des Nichtmehrwiederkehrers (anagami-magga), so muss man erneut eine bestimmte Zeitspanne festlegen, in welcher man völlig das Verlangen ablegt, zur Fruchterkenntnis des vorherigen Pfades zurückzukehren. Man beschließt dann also: "Möge doch nur jene Einsicht reifen, die sich auf den höheren Pfad bezieht! Möge ich die höhere Pfad und Fruchterkenntnis erlangen!" Dann muss man damit beginnen, wie gewöhnlich Körper und Geist zu kontemplieren. Man fängt mit der Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen an, wird aber bald die höheren Erkenntnisse nacheinander erlangen, bis hinauf zur Erkenntnis des Gleichmuts bezüglich der Gestaltungen. Ist die Einsicht noch nicht gereift, verharrt man auf diesem Erkenntnisstand. Reift sie dann aber, erreicht sie das Aufhören der Gestaltungen und damit die Erkenntnis vom dritten Pfad und Frucht.

Dies ist die Beschreibung vom Erlangen des dritten Pfades und der Frucht, das heißt also, des Zustandes eines anagami oder Nichtwiederkehrers.

Jemand der den vierten und endgültigen Pfad und Frucht anstrebt, den des Arahant (arahatta-magga-phala), muss wieder eine Zeitspanne festlegen und jegliches Verlangen aufgeben, die Fruchterkenntnis des dritten Pfades wieder zu erlangen. Dann muss er wie gewöhnlich damit beginnen die körperlichen und mentalen Prozesse zu kontemplieren. Wie im Satipatthana Sutta festgestellt, ist dies der "Einzige Weg". Mit der Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen beginnend, wird bald die Erkenntnis vom Gleichmut bezüglich der Gestaltungen erreicht. Ist die Einsicht noch nicht reif, bleibt dieses Wissen länger bestehen. Reift sie aber dann, so erreicht der Meditierende das Aufhören der Gestaltungen mit der Verwirklichung des Arahant-Pfades.

In den vorangegangenen Absätzen beziehen sich die Worte, welche besagen, dass die Entwicklung der Einsicht mit den Pfad und Fruchterkenntnissen (magga-phala-nana) endet, nur auf diejenigen welche auch die erforderliche Reife in der Ausbildung der Vollkommenheiten (paramitas) besitzen. Wer die Vollkommenheiten

Teil II. Fortgeschrittene Übungen

noch nicht entwickelt hat, kommt mit der Erkenntnis des Gleichmutes bezüglich der Gestaltungen zu einem Stillstand.

Es ist wichtig zu vermerken, dass, obwohl jemand der den ersten Pfad erreicht hat, den zweiten wahrscheinlich bald mit relativer Leichtigkeit erringen wird, es ihm lange schwer fallen wird den dritten Pfad zu erreichen. Der Grund dafür ist, dass die Bezwingen des ersten und zweiten Pfades in der Einhaltung der Tugendregeln (sila) wohl geübt sind. Mit anderen Worten, sie sind Muster an Tugendhaftigkeit. Was den Bezwingen des dritten Pfades betrifft, so muss er zudem über voll entwickelte Konzentration (samadhi) verfügen. Daher kann er den dritten Pfad nicht leicht erringen, weil er sich sehr bemühen muss, die erforderliche Konzentration zu entwickeln.

Nachdem das so ist, kann man ohne äußerste Anstrengungen die eigenen Kräfte zu entwickeln, unmöglich wissen, ob man fähig ist diesen oder jenen Pfad zu erlangen. In manchen Fällen wird ein Pfad erst nach sehr langer Zeit erreicht. Dass sich jemand so lange bemühen muss, bedeutet aber nicht, dass er die nötigen "Vollkommenheiten" (paramita) noch nicht völlig entwickelt hat. Es kann aber wiederum sein, dass gerade die gegenwärtige Anstrengung zu deren Vervollkommnung oder Reife, führt. Man sollte also keine Zeit mit Überlegungen verschwenden, ob man die Vollkommenheiten (paramita) schon in ausreichendem Maße besitzt oder nicht.

Der Meditierende sollte sich folgende unleugbare Tatsache einprägen und aufs Äußerste anstrengen um sein Streben zu realisieren: "Sogar die Entwicklung der Vollkommenheiten (paramita) ist nicht ohne Anstrengung möglich. Vorausgesetzt jemand hat die Vollkommenheiten voll entwickelt, so kann er doch unmöglich einen der Pfade ohne Mühe erreichen. Mit der richtigen Anstrengung kann er aber leicht und schnell dorthin gelangen. Hat er nur in beträchtlichem Maße Vollkommenheiten entwickelt, so wird sein Bemühen zu ihrer Reifung führen und er kann folglich den angestrebten Pfad erreichen. Zumindest hat er wirksamen Samen gesetzt, um in der nächsten Existenz einen Pfad zu ernten."

Ratschlag

In diesen Zeiten, solange die Botschaft des Buddha (Buddha Sasana) noch existiert, werden jene, die begeistert und begierig darauf sind für ihre eigene Befreiung vom Leid der Welt zu arbeiten, sowie für das Erlangen von Pfad, Frucht und Nibbana, welches das höchste Ziel von Vipassana, der Einsichtsmeditation, ist, gut beraten sein in der beschriebenen Weise die Kontemplation des Körpers, der Gefühle, des Bewusstseins und der mentalen Objekte, auch Meditation über die Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana) genannt, zu üben. Es ist in der Tat unerlässlich für sie.

Anmerkungen und Anhang

Spezielle Anmerkungen

Die in dieser Abhandlung umrissene Technik der Einsichtsmeditation ist für Personen durchschnittlicher Intelligenz durchaus hinreichend. Solche Personen sollten, nachdem sie dieselbe gelesen haben, diese Kontemplationen mit festem, eifrigem Bestreben und großem Fleiß auf zielstrebige Weise üben und sie können des Erfolges sicher sein. Man muss aber darauf hinweisen, dass die Einzelheiten der Erfahrungen und der fortschreitenden Stufen der Einsicht, welche die Meditierenden durchleben, in dieser kurzen Abhandlung keineswegs umfassend beschrieben werden können. Es verbleibt noch etliches, das es Wert wäre beschrieben zu werden. Andererseits wird nicht alles, das hier erläutert wurde, in vollem Maße von jedem Meditierenden erfahren. Es ergeben sich Unterschiede, je nach eigenen Fähigkeiten und auch "Vollkommenheiten" (paramita). Ebenso sind das Vertrauen, das Verlangen und der Fleiß nicht immer gleichbleibend beständig. Außerdem wird ein Meditierender, der keinen Lehrer hat und gänzlich vom Buchwissen abhängt, so vorsichtig und zögerlich vorgehen, wie ein Reisender auf einer unbekanntem Route. Es ist also offenbar für so eine Person nicht sehr leicht Pfade und Frucht sowie Nibbana zu erlangen, wenn er ohne einen Lehrer, der ihn führt und ermutigt voranschreitet.

Nachdem dies so ist, muss jemand, der wirklich darauf erpicht ist zu meditieren bis er sein Ziel erreicht, einen Lehrer finden, welcher durch seine eigenen Verwirklichungen voll qualifiziert ist ihn den ganzen Weg zu leiten, von der niedersten Einsichtsstufe bis zur höchsten Erkenntnis von Pfad, Frucht und Rückschau. Dieser Rat entspricht völlig der Feststellung im Nidanavagga, Samyutta Nikaya: "Ein Lehrer ist zu suchen, für das Wissen von Verfall-und-Tod, wie es wirklich ist." Sollte jemand von Stolz besessen sein: "Ich bin ein außergewöhnlicher Mensch. Warum sollte ich von irgend jemand etwas lernen?" So täte er gut daran diesen Stolz abzulegen, wie das auch Potthila Mahathera tat.

Anmerkungen und Anhang

Im Laufe der Kontemplation sollte man keine Anstrengung scheuen das Ziel zu erreichen, eingedenk des folgenden Buddha-Rates:

*Ein schlaffer nicht und auch kein schwacher Mann
erringt Nibbana je, Befreiung von allem Leid.
Doch dieser junge bhikkhu da, der Unvergleichliche,
Bezwinger Mara's, trägt seine letzte Bürde.
Nidanavagga Samyutta, 21:4
(Verschiedene Aussprüche, II, Seite 188)*

Anhang

Die Textstellen der Pali Suttan, Kommentare und Subkommentare, die sich auf die in dieser Übersetzung des Kapitels V des burmesischen Originals umrissenen Meditationstechniken beziehen, werden in verschiedenen anderen Kapiteln desselben voll zitiert. Da sie den Lesern dieser Übersetzung kaum zugänglich sein werden, sind einige davon nachstehend wiedergegeben.

Meditationstechniken

Das Maha Satipatthana Sutta erklärt:

1. *"Außerdem, bhikkhus, ist sich ein Bruder, wenn er geht, sich dessen bewusst, nämlich: "Ich gehe"; oder wenn er steht, sitzt oder sich hinlegt, so ist er dessen gewahr."* (Reden des Buddha, II, 329, Para.3)

2. *"Und ferner, bhikkhus, ist ein Bruder sich dessen bewusst was er gerade tut, ob er weggeht oder zurückkehrt, ob er etwas anblickt oder wegschaut, ob er seine Glieder angezogen oder ausgestreckt hat, ob er sein Untergewand oder die Überrobe angelegt und die Schale ergriffen hat, ob er isst, trinkt, kaut, sich des Geschmacks erfreut oder dem Ruf der Natur folgt. Beim Gehen, Stehen, Sitzen, Schlafen, Wachen, Sprechen oder Schweigen, weiß er was er tut."* (Ibid., Para.4)

3. *"Und weiter, bhikkhus, reflektiert ein Bruder über eben diesen Körper, welche Stellung er auch gerade einnimmt oder wozu er neigt, hinsichtlich seiner Grundlagen (d.h. die vier Elemente)."* (Ibid., Seite 330, Para.6)

4. *"Hierbei, bhikkhus, ist ein Bruder, wenn in ihm ein angenehmes Gefühl entsteht, sich dessen bewusst und er überlegt: 'Ich fühle ein angenehmes Gefühl'. Ebenso ist es ihm bewusst, wenn ihm ein schmerzliches Gefühl widerfährt."* (Ibid., Seite 333, Para.11)

5. *"Hierbei, bhikkhus, ist sich ein Bruder, wenn sein Gedanke lustvoll ist, bewusst, dass es so ist, oder, wenn sein Denken frei von Lust ist, weiß er dies."* (Ibid., Seite 334, Para.12)

6. *"Hierbei, bhikkhus, ist sich ein Bruder, in dem sinnliches Verlangen besteht, dessen bewusst und er überlegt: 'In mir ist sinnliches Verlangen'."*

(Ibid., Seite 335, Para.13)

In Einklang mit diesen Lehren des Buddha, wird in Umgangssprache gesagt: "Heben" während sich die Bauchdecke hebt; "Senken" während sie sich senkt; "Beugen" während sich die Glieder beugen; "Strecken" während sie sich strecken; "Abschweifen" während der Geist abschweift; "Denken, Überlegen oder Wissen" während man damit beschäftigt ist; "Steifheit, Hitze oder Schmerz" während man so empfindet; "Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen" während man dies tut, etc.

Man sollte hierbei beachten, dass für "Gehen" usw. gewöhnliche Worte gebraucht werden, statt "Gewahrsein des inneren Windelementes, das sich in der Bewegung der Glieder manifestiert", wie es in den Pali Texten ausgedrückt ist.

Das Heben und Senken der Bauchdecke

Das Heben und Senken der Bauchdecke zu betrachten ist ganz in Übereinstimmung mit den Lehren des Buddha. Dieses Heben und Senken ist ein körperlicher Prozess (rupa), hervorgerufen durch den Druck des Windelementes. Das Windelement ist enthalten in der Körperlichkeitsgruppe der fünf Gruppen physischer und mentaler Daseinsphänomene (khandha); im fühlbaren Objekt der zwölf Grundlagen (ayatana); im Körpereindruck der achtzehn Elemente (dhatu); im Windelement der vier materiellen Elemente (maha-bhuta); in der Wahrheit vom Leid in den Vier Edlen Wahrheiten (sacca). Die Körperlichkeitsgruppe, ein fühlbares Objekt, ein Körpereindruck und die Wahrheit vom Leid sind sicherlich Objekte für die Einsichtskontemplation. Gewiss sind sie nichts anderes. Das Heben

und Senken des Bauches ist daher ein geeignetes Objekt zur Betrachtung und wenn man sich bei dieser Betrachtung bewusst ist, dass es sich lediglich um eine Bewegung des Windelements handelt, die den Gesetzen der Vergänglichkeit, des Leids und der Wesenlosigkeit unterliegt, ist dies ganz in Übereinstimmung mit den Reden des Buddha über khandha, ayatana, dhatu und sacca. Diesbezügliche Pali Texte werden nachstehend kurz aufgezeigt.

Während sich der Bauch hebt und senkt, sind der Druck und die Bewegung welche dabei erfahren werden, eine Manifestation des fühlbaren Windelementes und es richtig als solches wahrzunehmen, ist in Einklang mit der Buddha-Lehre, wie nachstehend kurz gezeigt wird.

Im Khandhavagga Samyutta heißt es:

7. *" Bhikkhus, richtet euren Geist gründlich auf den Körper und betrachtet ihn in seiner wahren Natur als vergänglich."*

(Vermischte Aussprüche, III, Seite 45, Para.52)

8. *"Bhikkhus, wenn ein Bruder den Körper, der vergänglich ist, als vergänglich ansieht, dann ist seine Ansicht rechte Ansicht."* (Ibid., Seite 44, Para.51)

Im Maha Satipatthana Sutta (Khanha Pabba) heißt es:

9. *"Dabei, bhikkhus, überlegt ein Bruder: 'So ist materielle Form, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen.'" (Reden des Buddha, II, Seite 335, Para.14)*

Im Salayatanavagga Samyutta heißt es:

10. *"Richtet, bhikkhus, euren Geist gründlich auf berührbare Objekte und betrachtet ihre wahre Natur als unbeständig."* (Vermischte Aussprüche, IV, Seite 91, Para.158)

11. *"Bhikkhus, wenn ein Bruder berührbare Objekte, die unbeständig sind, als unbeständig ansieht, so ist seine Ansicht rechte Ansicht."* (Ibid., Seite 91, Para.156)

12. *"Aber durch volles Erkennen, durch Verstehen, durch sich davon Loslösen, durch das Aufgeben berührbarer Objekte, ist man fähig Übel auszulöschen." (Ibid., Seite 10, Para.26)*

13. *"In ihm, der berührbare Objekte als unbeständig erkennt und ansieht, schwindet die Unwissenheit und Wissen entsteht." (Ibid., Seite 15, Para.53)*

Im Maha Satipatthana Sutta (Ayatana Pabba) heißt es:

14. *"Dabei, oh bhikkhus, ist sich ein Bruder des Berührungsorgans und des Berührbaren bewusst." (Reden des Buddha II, Seite 336, Para.15)*

Im Majjhima Nikaya heißt es:

15. *"Was immer da an innerem Element der Bewegung ist und was immer da an äußerem Element der Bewegung ist, so sind eben diese das Element der Bewegung. Mit Hilfe vollkommener intuitiver Erkenntnis sollte das so gesehen werden, wie es wirklich ist, nämlich: "Dies ist nicht mein, dies bin nicht ich, dies ist nicht mein Selbst." (Sammlung der Mittleren Texte, II, Seite 93; III, Seite 287)*

Daraus kann man ersehen, dass die Beobachtung der Hebe- und Senkbewegung der Bauchdecke sich in Übereinstimmung mit obigen Aussprüchen befindet und auch mit dem Maha Satipatthana Sutta (Dhatumanasikara Pabba: Achtsamkeit auf die Elemente).

Und nochmals, das der Körperlichkeitsgruppe zugehörige Windelement, welches die Bewegung und den Druck auf die Bauchdecke bewirkt, liegt der Wahrheit vom Leid zugrunde.

Im Saccavagga Samyutta heißt es:

16. *"Und was nun, bhikkhus, ist die Edle Wahrheit bezüglich des Leids? Leid, sollte man sagen, liegt der fünffache Faktor des Ergreifens zugrunde." (Vermischte Aussprüche, V, Seite 36)*

17. *"Bhikkhus, das Leid, als Edle Wahrheit, muss völlig verstanden werden." (Ibid., Seite 369)*

Im Maha Satipatthana Sutta (Sacca Pabba) wird die gleiche Aussage gemacht. (Reden des Buddha, II, Seite 337)

Mit dem Materiellen Anfangen

Ein Übender der Einsichtsmeditation sollte mit dem Materiellen beginnen, das leichter zu erkennen ist, als Geistiges.

Im Visuddhimagga heißt es:

18. "Einer jedoch, der die Einsicht zum Fahrzeug macht, erkennt unterscheidend die vier Elemente."

(Vism. XCIII, 5)

19. "Was die Phänomene betrifft, welche der Wahrnehmung zugänglich sind, so sollte der Anfang mit dem Erfassen jener gemacht werden, die für den einzelnen Meditierenden offenkundig und leicht zu unterscheiden sind."

(Vism., XX, 12)

Im Maha-Tika, Visuddhimagga Kommentar heißt es:

20. "Einsichtsmeditation beginnt mit dem, was erkennbar ist. Der Anfang sollte also mit dem Erfassen dessen gemacht werden, was erkennbar ist. Doch später muss auch das nicht leicht Erkennbare irgendwie erkennbar gemacht und erfasst werden."

Gemäss obigen Aussagen des Kommentars und Subkommentars, werden den Meditierenden Anleitungen erteilt, mit dem Heben und Senken des Bauches anzufangen, im Hinblick darauf, ihre Meditation leichter zu machen. Sobald jedoch Konzentration entwickelt worden ist, sollte über alles, was auch immer an all den sechs Sinnentoren auftauchen mag, kontempliert werden. Den Meditierenden werden auch Anleitungen mit dieser Zielrichtung gegeben. Mit Hilfe dieser Instruktionen können die Meditierenden ihre Kontemplation dann recht gut weiterentwickeln. Es sollte also kein Zweifel daran aufkommen, ob es wirklich ausreicht nur die Bewegung des Hebens und Senkens der Bauchdecke zu kontemplieren.

Betrachtung an den sechs Sinnestoren

Obwohl alles in die Betrachtung einbezogen werden muss, was auch immer an dem einem oder anderen Sinnentor aufscheinen mag, so muss dies aber nicht von entsprechenden Gedanken begleitet sein. Lediglich blanke Achtsamkeit ist auf das zu richten, was da an einem oder anderen der sechs Sinnentore auftaucht.

Im Salayatanavagga Samyutta heißt es daher wie folgt:

21. "Inmitten der Formen wird er nicht von Leidenschaft ergriffen, doch indem er Form achtsam durchschaut hat, erfährt er den von Leidenschaft ungetrübten Geist und verfängt sich nicht in Anhaften.

Leidenschaft erfüllt ihn nicht, umgeben ihn Geräusche, Gerüche und Geschmäcke, Berührbares, Gestaltungen. Doch hat er sie achtsam erkannt, erfährt er ungetrübten Geist und verweilt nicht im Anhaften.

(Vermischte Aussprüche, IV, Seite 44)

Jemand der ihren Druck und ihre Bewegung kennt, wird beim Kontemplieren des Hebens und Senkens der Bauchdecke "nicht von Leidenschaft inmitten der Formen ergriffen, wenn er sie nur achtsam betrachtet."

Salayatanavagga Samyutta stellt wiederum fest:

22. "Bhikkhus, dies alles muss völlig erkannt werden. Was "Alles" muss völlig erkannt werden? Das Auge und visuelle Objekte müssen völlig erkannt werden, das Augenbewusstsein und der Augenkontakt müssen völlig erkannt werden, der erlebte angenehme, unangenehme oder neutrale Zustand, der auf Grund des Augenkontaktes entstand - auch dies muss völlig erkannt werden. Das Ohr und die Töne müssen völlig erkannt werden, Nase und Geruch, Zunge und Geschmack, sowie Körper und berührbare Dinge müssen völlig erkannt werden und auch der Geist und die Geisteszustände müssen völlig erkannt werden..." (Ibid., Seite 14, Para.5)

In obigem Abschnitt bedeutet "völlig erkannt" die Wahrnehmung der materiellen und mentalen Erscheinungen an den sechs Sinnentoren.

Die Wahrnehmung der hebenden und senkenden Bewegung des Bauches ist enthalten in "berühmbare Dinge müssen völlig erkannt werden".

23. *"Bhikkhus, das Auge muss verstanden werden, visuelle Objekte müssen verstanden werden, ... der Körper und berühmbare Dinge müssen verstanden werden, .. der Geist und Geisteszustände müssen verstanden werden."* (Ibid., Seite 14, Para.5)

Einsichtsmeditation ohne vorherige Vertiefung (jhana)

Es ist möglich gleich direkt mit Einsichtsmeditation (vipassana) zu beginnen, ohne vorher volle Konzentration in der Jhana-Übung entwickelt zu haben.

Der Majjhima Nikaya Kommentar stellt fest:

24. *"Dabei kontemplieren manche Personen über die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens als unbeständig und so fort, ohne vorher Gemütsruhe (samatha, d.h. upacara / angrenzende und appana samadhi / volle Sammlung) geübt zu haben. Diese Kontemplation ist Einsichtsmeditation".*

Diese Aussage des Kommentars zeigt, dass es möglich ist, mit Einsichtsmeditation zu beginnen, ohne sich darum bemüht zu haben, angrenzende und volle Konzentration zu verwirklichen. Es wurde festgestellt, dass jemand, der sich von der Einsicht tragen lässt, die vier Elemente erkennt; dies ist hinreichend auf diese Möglichkeit hinzuweisen. Außerdem weisen von den einundzwanzig Teilen des Maha Satipatthana Sutta alle auf die Art und Weise der Einsichtsmeditation hin, außer jenen, die sich mit dem achtsamen Atmen, der Reflektion über das Abstoßende des Körpers und den neun Friedhofbetrachtungen befassen. Hieraus sieht man, dass Einsichtsmeditation damit möglich wird. Da jedoch der Kommentar bemerkt, dass diese Teile sich mit Betrachtungen angrenzender Konzentration beschäftigen, sollte man wissen, dass die nötige angrenzende Konzentrationsstufe bei der Kontemplation über die Körperhaltungen etc. entwickelt wird und sobald die fünf Hemmnisse

überwunden sind, Geistesklarheit erlangt wird. Daher behandelt der Visuddhimagga, von den erwähnten Stellen, die Reflektion über die von der Einsichtsmeditation betroffenen materiellen Elemente, unter dem Oberbegriff eines Meditationsobjektes, welches "Das Erkennen der Elemente" (dhatu-vavatthana) lautet und er weist darauf hin, dass während der Kontemplation der vier Elemente die Hindernisse überwunden werden und die angrenzende Sammlung erreicht wird. Auf der Kraft dieser Kommentaraussage fußend, sollte man sich mit Vertrauen und Festigkeit einprägen, dass während des Kontemplierens über alle vier Elemente oder nur über eines, zwei oder drei der vier, die angrenzende Sammlung entwickelt werden kann, die Hemmnisse überwunden werden können und Geistesklarheit eintritt. Es ist eine persönliche Erfahrung jener, die mit Eifer Meditation ausüben.

Geistesklarheit durch angrenzende Sammlung

Abhidhammattha Sangaha stellt fest:

25. *"Geistesklarheit ist die zweifache Konzentration der angrenzenden und der vollen Sammlung."* (Compendium of Philosophy, Seite 212)

Visuddhimagga stellt fest:

26. *"Die Läuterung des Bewusstseins, nämlich die acht Verwirklichungen, zusammen mit der angrenzenden Sammlung usw. ..."* (Vism. XVIII,1)

Maha-Tika, Kommentar zum Visuddhimagga, erklärt:

27. *"Die angrenzende Sammlung ist wie die volle Sammlung die Basis der Einsichtsmeditation, sie bedeutet auch Reinheit des Geistes. Deshalb stellt der Kommentator (der Autor des Visuddhimagga) fest ,zusammen mit der angrenzenden Sammlung'."*

Aus dem Visuddhimagga und auch dem Maha-Tika wird klar, dass die angrenzende Sammlung gleichbedeutend ist mit der Reinheit des Geistes.

Visuddhimagga sagt wiederum:

28. *"Wenn normale Leute und Übungsleiter sie entwickeln und dabei denken ,wenn wir aus einer der acht meditativen Verwirklichungen hervorgehen, werden wir mit konzentriertem Bewusstsein Einsicht üben', so verschafft ihnen die Entwicklung tiefer Konzentration den Gewinn von Einsicht, indem sie als annähernde Ursache der Einsicht dient. Und dies erfüllt auch die angrenzende Sammlung als Methode aus der Enge in die Weite zu gelangen". (Vism. XI,123)*

Maha-Tika sagt dazu kommentierend:

29. *"Als Methode ,in die Weite' zu gelangen bedeutet, als eine Methode welche die Gelegenheit verschafft, die neunte Gelegenheit (das Weltzeitalter des Buddhas) zum Gewinn (von Pfad, Frucht und Nibbana). Noch genauer: Da es sehr schwierig ist, der Lehre des Buddhas zu begegnen ist jemand, der von Furcht erfüllt ist, so begierig dem Samsara zu entinnen, dass er, ohne das Erreichen voller Konzentration abzuwarten, mit der Einsichtsmeditation beginnt und diese nur auf der angrenzenden Sammlung aufbaut."*

Diese beiden Abschnitte zeigen äußerst klar, dass Reinheit des Geistes auch durch die angrenzende Sammlung erreicht werden kann und Einsichtsmeditation damit möglich wird.

Khandhavagga Samyutta besagt:

30. *"Die fünf Gruppen des Ergreifens, mein Freund Kotthita, sind die Voraussetzungen, welche ein tugendhafter Bruder mit Methode betrachten sollte, nämlich als unbeständig, leidhaft, krank, betrügerisch, als einen Stachel, als Schmerz, Siechtum, fremd, vergänglich, leer und seelenlos.*

Für einen Bruder der ein in den Strom Eingetretener ist, sind es die selben fünf Gruppen des Ergreifens, welche so zu betrachten sind.

Für einen der ein Einmalwiederkehrer ist,...zu betrachten sind.

Für einen der ein Nichtwiederkehrer ist,.....zu betrachten sind.

Tatsächlich mein Freund, ist es möglich,

dass ein tugendsamer Bruder, der methodisch diese fünf Gruppen des Anhaftens betrachtet, die Früchte des Stromeintritts verwirklicht;

Anmerkungen und Anhang

dass ein Bruder der ein Stromeingetretener ist... die Früchte der Einmalwiederkehr verwirklicht;
dass ein Bruder der ein Einmalwiederkehrer ist....die Früchte der Nichtwiederkehr verwirklicht und dass ein Bruder der ein Nichtwiederkehrer ist.....die Früchte der Arahantschaft verwirklicht."
(Verschiedene Aussprüche, III, pp.143-44)

Diese Besprechung der Tugendhaftigkeit zeigt deutlich, dass jemand der tugendhaft ist die fünf Gruppen des Ergreifens kontemplieren kann und, indem er sie betrachtet, stufenweise die Früchte des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr und der Arahantschaft verwirklichen kann. Die Hebe- und Senkbewegung der Bauchdecke ist das in der Körperlichkeitsgruppe enthaltene Windelement. Man sollte sich also ständig bewusst sein, dass die Meditationstechnik, welche auf dem Heben und Senken der Bauchdecke und dem Kontemplieren der fünf Gruppen des Ergreifens, die an den sechs Sinnestoren entstehen, basiert, angemessen und richtig ist und bis hinauf zur Verwirklichung der Früchte der Arahantschaft führt.

Abschließend sei noch besonders auf die Tatsache hingewiesen, dass es völlig angemessen ist über alles zu kontemplieren, was materieller Natur in einem beliebigen Teil des Körpers ist und dass es ebenso angemessen ist über alles zu kontemplieren, was dem Windelement zugehörig ist, in irgend einem Teil des Körpers.

Über den Autor

Der ehrwürdige Mahasi Sayadaw, U Sobhana Mahathera, war einer der hervorragendsten Meditationsmeister der Neuzeit und ein Führer bei der gegenwärtigen Reaktivierung der Vipassana-Meditation. 1904 in der Nähe der Stadt Shwebo in Burma geboren, wurde er im Alter von 12 Jahren als Mönchsnovize ordiniert und erhielt die volle Ordination als Bhikkhu im Alter von zwanzig Jahren. Er tat sich schnell als Gelehrter buddhistischen Schrifttums hervor und erteilte im fünften Jahr nach seiner vollen Ordination selbst Unterricht darin in einem Kloster in Moulmein.

Im achten Jahr nach der Ordination verließ er Moulmein auf der Suche nach einer klaren und effektiven Methode der Meditationspraxis. In Thaton traf er einen wohlbekanntem Meditationslehrer, den Ehrenwerten U Narada, auch bekannt als Mingun Jetawun Sayadaw. Er vertraute sich der Führung des Sayadaw an und unterzog sich einer intensiven Schulung in Vipassana-Meditation.

1941 kehrte er zu seinem Heimatdorf zurück und führte in diesem Gebiet die systematische Übung der Vipassana-Meditation ein. Viele Leute, Mönche wie auch Laien, übernahmen diese Übungsweise und zogen großen Nutzen aus seinen sorgfältigen Instruktionen.

1949 luden der damalige Premier Minister von Burma, U Nu, und Sir U Thwin, Mitglieder des Vorstands der Buddha Sasananuggaha Vereinigung, den Ehrenwerten Mahasi Sayadaw ein nach Rangoon zu kommen um Übungsanweisungen in Meditationspraxis zu erteilen. Er folgte ihrer Einladung und zog in das Thathana Yeiktha Meditationszentrum ein, wo er damit fortfuhr Intensivkurse in Vipassana-Meditation zu leiten, bis zu seinem Tod im Jahre 1982.

Unter seiner Führung wurden Tausende in seinem Zentrum geschult und noch weit mehr zogen Gewinn aus seiner klaren Art die Meditationspraxis in seinen Schriften darzulegen und aus der Unterweisung durch seine Schüler. Über hundert Schwesterzentren des Thathana Yeiktha Zentrums wurden in Burma errichtet und seine

Methode fand weite Verbreitung in Ländern des Ostens und des Westens.

Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw ist auch Inhaber des höchsten akademischen Ehrentitels in Burma, Agga Mahapandita, der ihm 1952 verliehen wurde. Während des ‚Sechsten Buddhistischen Konzils‘ das von 1954 bis 1956 in Rangoon abgehalten wurde, nahm er die Pflichten eines Befragers (pucchaka) wahr, eine Aufgabe die beim ‚Ersten Buddhistischen Konzil‘ der Ehrwürdige Mahakassapa übernommen hatte. Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw war auch Mitglied des Vorstandskomitees, das als letzte Autorität für die Kodifizierung aller auf dem Konzil herausgegebenen Texte die Verantwortung trug.

Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw hat in seiner burmesischen Muttersprache zahlreiche Arbeiten sowohl über Meditation als auch über das buddhistische Schrifttum verfasst. Seine Besprechungen buddhistischer Sutten wurden ins Englische übersetzt und von der Buddha Sasananuggaha Association (16 Hermitage Road, Kokkine, Rangoon, Burma) veröffentlicht.

