

# Fußpfade durch die wilden Nebel des Berges der Illusion

Bhante Sujiva

---

1. Auflage, 2018

Herausgegeben durch den Abhidhamma-Förderverein e.V.

© by Bhante Sujiva

Übersetzung, Layout, Satz: Josef Wilgen

Covergestaltung: Fikret Yildirim

Coverfoto: <https://pxhere.com>

Druck: Digitaldruck Leibi, Neu-Ulm

*Dieses Buch ist ein Dhamma-Geschenk. Es ist nur zur kostenlosen und unveränderten Weitergabe bestimmt. Die Verkauf des Buches oder von Auszügen daraus sowie jegliche Verwendung für kommerzielle Zwecke ist nicht gestattet.*

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>iii</b>
<b>Abkürzungen</b>	<b>ix</b>
<b>Vorwort</b>	<b>xiii</b>
Die Verfolgung der Fußpfade . . . . .	xiii
Die Höhere Lehre . . . . .	xiii
Danksagungen . . . . .	xvi
<b>1 Begriffe und Wirklichkeit</b>	<b>1</b>
1.1 Die Frage der Existenz . . . . .	2
Was ist das Leben? . . . . .	2
Wer bin ich? . . . . .	2
Was ist wirklich? . . . . .	3
1.2 Begriffe . . . . .	4
Der Begriff der Person . . . . .	5
Begriffe der Meditation . . . . .	5
Abhidhamma-Begriffe . . . . .	7
Der Begriff „Das“ . . . . .	7
<b>2 Bewußtsein</b>	<b>11</b>
2.1 Bewußtsein . . . . .	12
2.2 Das Spektrum der Bewußtseinsarten . . . . .	19
Die Sinnesebene . . . . .	19
12 unheilsame Bewußtseinsarten . . . . .	19
18 wurzellose Bewußtseinsarten . . . . .	20
24 schöne Bewußtseinsarten . . . . .	21
Die feinkörperliche Ebene . . . . .	21
15 Bewußtseinsarten der feinkörperlichen Ebene . . . . .	21
Die formlose Ebene . . . . .	22
Die 12 Bewußtseinsarten der formlosen Ebene . . . . .	22
Die überweltliche Ebene . . . . .	22
Die acht überweltlichen Bewußtseinsarten . . . . .	22
	<b>iii</b>

<b>3</b>	<b>Geisteszustände</b>	<b>25</b>
3.1	Die vielen Gesichter des Bewußtseins . . . . .	26
3.2	Die unheilsamen Geisteszustände . . . . .	27
	Verblendung und ihre Spießgesellen . . . . .	27
	Verblendung ( <i>moha</i> ) . . . . .	28
	Unwissenheit ( <i>avijjā</i> ) . . . . .	28
	Täuschung ( <i>vipallāsa</i> ) . . . . .	29
	Die dunklen Kräfte . . . . .	30
	(1) Verblendung ( <i>moha</i> ) . . . . .	31
	Der Fürst der Finsternis. . . . .	35
	Betrachtung der Verblendung. . . . .	38
	(2) Begehren ( <i>lobha</i> ) . . . . .	41
	(3) Ablehnung ( <i>dosa</i> ) . . . . .	45
	Aus dem <i>Cūlavadda Sutta</i> . . . . .	47
3.3	Die schönen Geisteszustände . . . . .	50
	Die 25 schönen Geisteszustände . . . . .	50
	Gruppe A . . . . .	52
	Die schönen Zustände, die einzeln auftreten . . . . .	52
	Die schönen Zustände, die paarweise auftreten . . . . .	55
	Gruppe B . . . . .	56
3.4	Die universellen und gelegentlichen Geisteszustände . . . . .	58
	Die sieben universellen Geisteszustände . . . . .	58
	Die sechs besonderen / gelegentlichen Geisteszustände . . . . .	63
	Gefühl ( <i>vedanā</i> ) und seine Beziehungen . . . . .	67
<b>4</b>	<b>Die achtsame Betrachtung des Bewußtseins</b>	<b>73</b>
4.1	Die achtsame Bewußtseinsbetrachtung . . . . .	74
4.2	Der Hundespaziergang . . . . .	75
4.3	Die Spinne . . . . .	80
4.4	Die Kerze und die Motte . . . . .	83
4.5	Des Ajahns verzauberter Waldteich . . . . .	84
4.6	Der Fluß ohne Wiederkehr . . . . .	95
4.7	Der Flug des heiligen Kranichs . . . . .	98
4.8	Die Schlange . . . . .	106
<b>5</b>	<b>Körperlichkeit</b>	<b>109</b>
5.1	<i>Rūpa</i> – Körperlichkeit . . . . .	110
	(A) Konkrete Körperlichkeit . . . . .	110
	(I) Die „großen vier“ Grundelemente . . . . .	110
	(II) Körperliche Sinnesgrundlagen . . . . .	113

	(III) Körperliche Sinnesobjekte . . . . .	113
	(IV) Geschlechtliche Phänomene . . . . .	115
	(V) Die Herzgrundlage . . . . .	115
	(VI) Die körperliche Lebensfähigkeit . . . . .	116
	(VII) Die stoffliche Nahrung . . . . .	116
	(B) Nicht-konkrete Körperlichkeit . . . . .	116
	(VIII) Abgrenzende Körperlichkeit . . . . .	116
	(IX) Körperliche und sprachliche Äußerung . . . . .	116
	(X) Phänomene der Veränderlichkeit . . . . .	116
	(XI) Merkmale der Körperlichkeit . . . . .	117
	Die Bedingtheit der Körperlichkeit – Ein Klumpen Schaum . . . . .	117
	Die Schaumschichten . . . . .	117
	Wie die Blasen der Körperlichkeit aufsteigen . . . . .	118
	Der Schaum fließt . . . . .	119
5.2	Gehmeditation . . . . .	121
	Durch weiße Wolken gehen . . . . .	122
	Gründe für die Gehmeditation . . . . .	125
	(1) Körperliche Ertüchtigung . . . . .	125
	(2) Vorbereitung für die Sitzmeditation . . . . .	126
	(3) Ausgleich der geistigen Kräfte . . . . .	127
	(4) Übung der Einsicht . . . . .	129
	(5) Verbindung von Praxis und Alltag . . . . .	130
	Die Gehstrecke ( <i>caṅkamaṇa</i> ) . . . . .	130
	Die Vorteile der Gehmeditation . . . . .	133
	Wie man Gehmeditation ausführt . . . . .	134
	(a) Die stehende Haltung . . . . .	135
	(b) Flottes Gehen . . . . .	136
	(c) Gemäßigt langsames Gehen . . . . .	138
	(d) Die Schnecke . . . . .	139
	Der Aufbau von Konzentration in der Gehmeditation . . . . .	144
	Das Ameisenheer . . . . .	146
	Durch die Wolken gehen . . . . .	146
	Allein oder in der Gruppe gehen? . . . . .	149
	Wandle einsam wie ein Rhinoceros . . . . .	150
	Die göttliche Schnecke aus dem Zauberwald . . . . .	157
	Gehmeditation . . . . .	159
	Die Geschichte der göttlichen Schnecke . . . . .	159

<b>6</b>	<b>Geistesprozesse</b>	<b>165</b>
6.1	Die erstaunlichen Zitteraale . . . . .	166
	Faszinierende Zitteraale! . . . . .	168
	Anatomie eines Geistesprozesses . . . . .	170
	Das Lebenskontinuum . . . . .	172
	Zu den Sinnestoren hinwendendes Bewußtsein . . . . .	175
	Das Sinnestor-Bewußtsein . . . . .	178
	Das empfangende und untersuchende Bewußtsein . . . . .	179
	Das feststellende Bewußtsein . . . . .	180
	Die Antriebsphase . . . . .	185
	Das registrierende Bewußtsein . . . . .	186
	Der Geistesstorprozeß . . . . .	187
	Der Prozeß der Begriffsbildung . . . . .	190
	Zusammenfassung . . . . .	192
	1. Die sechs Sinnesgrundlagen . . . . .	193
	2. Die sechs Tore . . . . .	193
	3. Die sechs Objekte . . . . .	194
	4. Die sechs Bewußtseinstypen . . . . .	194
	5. Die sechs Prozesse . . . . .	195
	6. Die sechsfache Einwirkung von Objekten . . . . .	195
6.2	Drachen in den Wolken . . . . .	197
	Ursprünge . . . . .	200
	Vipassanā-Drachen . . . . .	208
	Die Drachensaat . . . . .	209
	Der Aufstieg des Drachens des klaren Lichts . . . . .	209
<b>7</b>	<b>Geburt und Tod</b>	<b>215</b>
7.1	Der Fluß des Lebens und des Todes . . . . .	216
7.2	Der Tod . . . . .	217
	Der Prozeß nach dem Todesbewußtsein . . . . .	224
7.3	Existenzbereiche . . . . .	226
	(A) Die nichtkörperliche / formlose Ebene . . . . .	228
	(B) Die feinkörperliche / formhafte Ebene . . . . .	228
	(C) Die Sinnesebene . . . . .	229
7.4	Todesbetrachtungen . . . . .	231
	Möglichkeiten der Todesbetrachtung . . . . .	232
	Achtsame Betrachtung des Todes I . . . . .	232
	Achtsame Betrachtung des Todes II . . . . .	233
	Achtsame Betrachtung des Todes III . . . . .	233
	Achtsame Betrachtung des Todes IV . . . . .	234

Achtsame Betrachtung des Todes V . . . . .	235
Achtsame Betrachtung des Todes VI . . . . .	235
Anderes, das nicht aus den Schriften stammt . . . . .	236
Gedanken über den Tod . . . . .	238
<b>8 Bedingungsbeziehungen</b>	<b>255</b>
8.1 Die großen Bedingungsbeziehungen . . . . .	256
Wenn Wolken sich begegnen und trennen . . . . .	256
1. Wurzelbedingung . . . . .	260
2. Objektbedingung . . . . .	262
3. Vorherrschaftsbedingung . . . . .	264
4. Angrenzungsbedingung . . . . .	266
5. Unmittelbarkeitsbedingung . . . . .	267
6. Bedingung gemeinsamen Entstehens . . . . .	268
7. Gegenseitigkeitsbedingung . . . . .	269
8. Unterstützungsbedingung . . . . .	270
9. Starke Unterstützungsbedingung . . . . .	271
10. Vorentstehungsbedingung . . . . .	273
11. Nachentstehungsbedingung . . . . .	274
12. Wiederholungsbedingung . . . . .	275
13. <i>Kamma</i> -Bedingung . . . . .	276
14. <i>Kamma</i> -Wirkungsbedingung . . . . .	280
15. Nährstoffbedingung . . . . .	281
16. Fähigkeitsbedingung . . . . .	284
17. <i>Jhāna</i> -Bedingung . . . . .	286
18. Pfadbedingung . . . . .	287
19. Verbindungsbedingung . . . . .	289
20. Getrenntheitsbedingung . . . . .	290
21. Anwesenheitsbedingung . . . . .	291
22. Abwesenheitsbedingung . . . . .	292
23. Bedingung des Verschwindens . . . . .	293
24. Bedingung des Nichtverschwindens . . . . .	293
Zusammenfassung . . . . .	293
<b>9 Bon Voyage</b>	<b>295</b>
9.1 Die Verfolgung der Fußpfade . . . . .	296
A) Die vier Grundlagen der Achtsamkeit . . . . .	298
Die Höhle der grenzenlosen Netze . . . . .	300
B) Die vier höchsten Bemühungen . . . . .	311
Möge die Macht mit dir sein! . . . . .	312

C)	Die vier Grundlagen geistiger Kraft . . . . .	315
	Der vollendete Wegbereiter . . . . .	317
D)	Der Weg der Republik . . . . .	322
	Der perfekte Begleiter . . . . .	323
	Die Begegnung der Schnecke mit dem Nashorn . . . . .	327
E)	Der Weg des Kriegers . . . . .	328
	Die Macht der Mächte . . . . .	330
F)	Der Engel des Lichts . . . . .	332
	Die majestätische Größe des weißen Kondors . . . . .	334
G)	Der Edle Achtfache Pfad . . . . .	338
	Der tausendblättrige Lotos . . . . .	340
9.2	Spring an Bord des Schiffes der Achtsamkeit . . . . .	343
9.3	Integrierende Einsichtspraxis . . . . .	347
<b>Nachwort</b>		<b>353</b>
	Jenseits des Jenseits . . . . .	353
	Fußfaden in den Wolken . . . . .	360
<b>A Anhang</b>		<b>363</b>
A.1	Die 52 Geistesfaktoren auf einen Blick . . . . .	364
A.2	Die 89 und 121 Bewußtseinsarten auf einen Blick . . . . .	366
A.3	Die 89 Bewußtseinsarten . . . . .	368
A.4	Körperliche Phänomene . . . . .	374
A.5	Eine Doppelkoinzidenz mit Schnecke und Spinne . . . . .	376
<b>Stichwortverzeichnis</b>		<b>379</b>
<b>Päli-Stichwortverzeichnis</b>		<b>387</b>
<b>Abhidhamma-Förderverein e.V.</b>		<b>397</b>

---

# Abkürzungen

AN	Aṅguttara Nikāya	Angereichte Lehrreden
DN	Dīgha Nikāya	Längere Lehrreden
Dhp	Dhammapada	Dhammapada
Khp	Khuddakapāṭha	Kurze Texte
Mil	Milinda Pañha	Fragen des Königs Milinda
MN	Majjhima Nikāya	Mittlere Lehrreden
SN	Samyutta Nikāya	Gruppierte Lehrreden
Snp	Suttanipāta	Bruchstücke
Vism	Visuddhi Magga	Der Weg zur Reinheit
Ud	Udāna	Verse zum Aufatmen



---

# Danksagung

Dieses Buch stellt, nach „Baum der Weisheit – Fluss ohne Wiederkehr“, ein neues Highlight im Bereich der Vipassanā- und in diesem Fall auch der Abhidhamma-Literatur in deutscher Sprache dar.

Bhante Sujiva ist es hier gelungen, Abhidhamma leicht verständlich aufzubereiten und dabei nie den Bezug zur Vipassanā-Praxis zu verlieren. Es ist zu spüren, dass es von einem erfahrenen Praktiker geschrieben ist, der es versteht, Theorie und Praxis, d. h. Abhidhamma und Vipassanā, als sich ergänzend und befruchtend darzustellen. Zudem kommt der oft poetische und humorvolle Stil des Autors mit anschaulichen Gleichnissen wie Dhamma-Spinnen und Vipassanā-Drachen, die das Lesen zum Genuss machen.

Wir möchten uns herzlich bei Josef Wilgen bedanken, der die qualifizierte und gründliche Übersetzung des englischen Originals ins Deutsche vorgenommen und auch das Layout erstellt hat. Und wir danken Bhante Sujiva für die Genehmigung, diese Übersetzung als Dhamma-dāna durch unseren Verein herausgeben zu dürfen, was wir als Ehre empfinden.

Bitte beachten Sie auch die Informationen zu unserem Abhidhamma-Förderverein e.V. am Buchende.

Möge dieses lebendige Buch von großem Nutzen sein

- für den Praktiker bzw. Meditierenden, um die Hintergründe tiefer zu verstehen und seiner Praxis mehr Richtung und Tiefe geben zu können,
- für den Theoretiker, um sich zur Praxis des Abhidhamma inspirieren zu lassen, d. h. zur Vipassanā-Meditation, wofür er beste Anleitungen in diesem Buch findet.

Bruckmühl, im November 2017

Ayya Agganyani

für den Abhidhamma-Förderverein e.V.



---

# Vorwort

## **Die Verfolgung der Fußfaden der göttlichen Schnecke durch die wilden, wilden Nebel des Berges der Illusion**

*Die Praxis der Einsichtsmeditation im Licht der elementaren buddhistischen Metaphysik*



**Abbildung 1:** Auf dem Adam's Peak in Sri Lanka glaubt man einen Fußabdruck des Buddha gefunden zu haben.

### **Die Höhere Lehre**

Wenn wir die spirituelle Praxis mit einem Aufstieg auf den Berg Sumeru vergleichen, dann schauen Sie bitte einmal unter Ihre Füße. Der Boden besteht aus Knochen aus Ihren vergangenen Leben, aufgehäuft bis zum

Himmel. Der Gipfel aber bleibt verborgen in den Wolken des Nichtwissens. Was über diesen liegt, nennt man die „Höhere Lehre“.

In der buddhistischen Tradition bezeichnet das Wort *Abhidhamma* die Abteilung der Lehren, die im dritten Korb des Pāli-Kanons gesammelt sind (Nach dem *Vinaya* (Ordensdisziplin) und den *Suttas* (Lehrreden)). Oft wird *Abhidhamma* als „Die höhere Lehre“ übersetzt. Gelegentlich bezeichnet man es auch als Lehre der Metaphysik oder sogar als buddhistische Phänomenologie. Bhikkhu Bodhi beschrieb es in der Einführung seiner Übersetzung des *Abhidhammattha Saṅgaha* folgendermaßen:

„Eine Enthüllung der wahren Natur der Existenz, so wie sie von einem Geist erfaßt wird, der die Gesamtheit der Dinge sowohl in der Tiefe als auch in den feinsten Einzelheiten durchdrungen hat“.

Der gesamte Korb (*piṭaka*) ist sehr umfangreich. Er besteht aus sieben Büchern, beginnend mit der Analyse der Zustände – *Dhammasaṅgaṇī* – bis zu den großen Bedingungsbeziehungen – *Mahāpaṭṭhāna*. Wenn man die Texte traditionsgemäß zusammen mit den Kommentaren täglich studiert, kann es etwa zehn Jahre bis zum Abschluß dauern, während man dazwischen regelmäßig Prüfungen absolviert. Wer keine Kenntnisse in Pāli hat, der Sprache dieser Schriften, kann noch ein paar Jahre dazurechnen.

Aus diesem Grund erstellte der Ehrwürdige Anuruddha Thera im alten Sri Lanka (das Datum ist umstritten und wird auf das 5. - 12. Jh. n. Chr. geschätzt) eine zusammenfassende Einführung. Diese wurde in verschiedene Sprachen, einschließlich deutsch, übersetzt. Soweit ich weiß, ist sie weit verbreitet als Sprungbrett zum Studium des *Abhidhamma Piṭaka*.

Obwohl der *Abhidhamma* traditionsgemäß dem Buddha zugeschrieben und als des Buddhas eigene Worte angesehen wird, halten ihn viele Gelehrte eher für ein Werk von Mönchen aus späterer Zeit. Sollten wir ihn deshalb als spirituellen Unsinn abtun, den man am besten ignoriert und nach etwas Besserem sucht? Meine Antwort darauf ist, daß wir nicht wissen, welche Bestandteile der Schriften der Buddha selbst ausgesprochen hat, ganz einfach, weil wir nicht dabei waren oder es zumindest

vergessen haben. Wichtig ist, daß die Lehren die Wahrheit wiedergeben und verifizierbar sind und daß die Übung zum wahren Frieden führt.

Auf die Frage, welches Buch ich als nächstes schreiben würde, kam es mehr als einmal vor, daß nach einigen Diskussionen ein Freund vorschlug: „*Abhidhamma*“. Meine erste Reaktion war ein entschiedenes „Nein!“.

Erstens: Um dazu imstande zu sein, sollte jemand, wie ich meine, die Sprache Pāli gut beherrschen. Meine Kenntnis davon ist gerade genug, um Katzen zu füttern.

Zweitens: Pāli zu kennen bedeutet nicht notwendigerweise, daß man irgendetwas über *Abhidhamma* weiß. Man sollte die sieben Bücher des *Piṭaka* durchgearbeitet haben einschließlich der Kommentare und Subkommentare und auch die erforderlichen Prüfungen bestanden haben.

Ich hatte nicht die Geduld für all das, obwohl ich (verwunderlicherweise) die grundlegende Einführung des *Abhidhammattha Saṅgaha* des Anuruddha Thera vollständig studiert habe durch einen Thai-Lehrer mit burmesischer Ausbildung. Dennoch habe ich dafür einige Jahre gebraucht. Nein, ich habe an keinen Prüfungen teilgenommen, aber da ich noch jung und enthusiastisch war, wäre ich sicher irgendwie durchgekommen.

Drittens: Das Studium muß durch Übung und Erfahrung begleitet werden. Ein indischer Mönch, den ich einmal in einem Meditationszentrum in Thailand traf, berichtete, wie er seinem Lehrer eröffnet hatte, daß er *Abhidhamma* lernen wollte. Doch dieser schickte ihn dann stattdessen in ein Meditationszentrum mit der Begründung, daß man, um *Abhidhamma* zu lernen, erst einmal praktische Erfahrung bräuchte. Diese Antwort entspricht sehr der buddhistischen Herangehensweise an das Leben und alle anderen Dinge. Sie gilt genauso für das Studium des *Abhidhamma*. Als ein anderer, schwedischer Mönch, der Pāli fließend sprach, über das Erlernen der Sprache befragt wurde, antwortete er, daß er Pāli nie wirklich begriffen hätte.

Er begründete dies damit, daß es viele wichtige Wörter gebe wie beispielsweise *Nibbāna* oder *Jhāna*, die nur wirklich verstehen könne, wer entsprechende Erfahrungen gemacht habe.

Als jemand, der schon lange Jahre im Bereich der Meditation tätig ist, dürfte ich imstande sein, einiges über die Bestandteile der Lehre zu sagen, die in der Praxis hilfreich sind. Darum geht es in diesem Buch: Wie eine gewisse grundlegende Kenntnis des *Abhidhamma* die persönliche Praxis unterstützen kann. Doch ich werde noch mehr tun als das. Ich werde schreiben, worüber ich schreiben will und versuche nicht nur präzise und praktisch zu sein, sondern auch poetisch.

### **Danksagungen**

Ich danke Frau Leong Poh Chwee für ihre Hilfe beim Ausdrucken und Korrekturlesen des Skripts, Frau Marlies Bieschart (eine Schülerin von U Revatadhamma) für ihr Korrekturlesen, für Diagramme und graphische Darstellungen von Geistesprozessen, Herrn Aaron Lee für Drucklayout und Veröffentlichungsangelegenheiten, Herrn Tan Siang Chye für die Arbeit an Design und Graphik, dem Zoo Zürich und Herrn Othmar Rothlin für die Erlaubnis, das Foto des Zitteraals zu benutzen, Herrn Lim Teik Leong für das Foto des Scheiterhaufens des Hauptgeistlichen, Carolyn Baron aus Florenz und Piero Urban aus Turin, die die Idee zu diesem Buch ausdiskutiert haben, Ellen Schepp-Winter aus Bonn, die mir ihre Wohnung zur Verfügung stellte, um dieses Buch zu Ende zu schreiben, Antonio Maffei aus Livorno für die Fotos seiner Füße, allen Spendern für ihre Unterstützung, besonders einem slowakischen Spender, der den Druck ermöglichte, und natürlich allen Lehrern, von denen ich *Abhidhamma* und Meditation erlernt habe und denen ich, so hoffe ich, nicht durch Fehler in diesem Buch Unrecht tue.

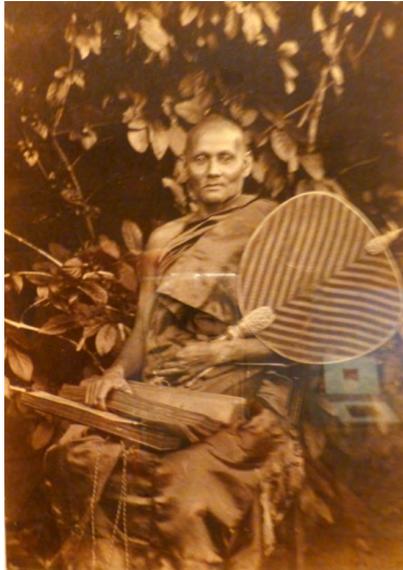
Nitka, Slowakei, 5. Juli 2014

Sujiva





## Begriffe und Wirklichkeit



**Abbildung 1.1:** *Dieses Bild wurde vor über hundert Jahren aufgenommen. Es zeigt einen gelehrten älteren Mönch aus Sri Lanka, der mittlerweile wohl verstorben ist. Sein Gesicht und die Formen um ihn herum sind nur Begriffe. Die letztendlichen Wirklichkeiten sind die Sehobjekte, die Farben, aus denen das Bild besteht. Wer war er? Er bestand in Wirklichkeit nur aus körperlichen und geistigen Prozessen, die entstanden und vergingen. Wären Sie dort gewesen wären und hätten ihn gekannt, so wären sein Name und seine Person Begriffe gewesen. Sie hätten seine körperlichen, durch Kamma bedingten Prozesse erkennen können, doch die fließenden geistigen Prozesse wären Ihrer Wahrnehmung verborgen geblieben, falls Sie nicht gerade telepathisch begabt gewesen wären. Doch etwas erkennen Sie auch jetzt: Ihre eigenen geistigen Prozesse, während Sie das Bild betrachten, und Ihre Gedanken über den Mönch. Diese Gedanken sind ebenfalls nur Begriffe. Man kann daran sehen, wie eng verwickelt und verwandt Begriffe und Wirklichkeit sind.*

## 1.1 Die Frage der Existenz

Es gibt mehr als eine Art, die existentielle Frage zu stellen: „Was ist wirklich?“ – „Was ist das Leben?“ – „Wer bin ich?“

Ist diese Frage für Sie überhaupt von Bedeutung? Manche würden vielleicht nein sagen. Man könnte sie einfach unter „undenkbare Fragen“ verbuchen, denn sie ist tief. Viele würden sie mit der Ausrede beiseite schieben, für solche Dinge keine Zeit zu haben, oder ihre eigene Begrenztheit eingestehen und sich einer Gottheit untergeben.

Doch diese Frage ist wichtig und relevant. Ihr nachzugehen kann das Netz der Verblendung durchschneiden, welches unser Geist um unser Leben und um unsere Gedankenprozesse gewoben hat. Wie oft glaubten wir zu wissen, was wir taten und warum, nur um später herauszufinden, was unsere unterschwelligsten Motive waren und was nun auf uns zukommt – leider oft zu spät. Unser Leben sinnvoll zu leben bringt, so glaube ich, wirkliches Glück. Wo es einen guten und wahren Zweck gibt, wird erlittenes Leid unwesentlich.

### Was ist das Leben?

Ein chinesischer Freund von mir antwortete einmal: „Essen, Schlafen, Arbeiten, Scheißen“. Es hört sich gewiß etwas vulgär an, doch es ist etwas Wahres daran. Wenn jemand nicht mehr imstande ist, diese Vorgänge zu verrichten, endet entweder sein Leben, oder es wird durch das entstehenden Leiden des Fortführens unwürdig.

### Wer bin ich?

Diese Frage, die oft von Zen- und Advaita-Praktizierenden gestellt wird, kommt dem Essentiellen nahe. Mehr als einmal habe ich sie Yogis gestellt. Wenn sie nicht imstande waren, mir eine zufriedenstellende Antwort zu geben, ritt ich etwas weiter darauf herum und fragte: „Wenn du nicht einmal weißt, wer du wirklich bist, ist es dann nicht blödsinnig, für *dich selbst, deine Familie oder dein Was-auch-immer* arbeiten zu gehen?“

## Was ist wirklich?

Welchen Rat könnte man jemandem geben, der gute Einsichtserfahrung hat, aber etwas unstrukturiert ist? Einmal riet ich jemandem, bei allen Erfahrungen möglichst genau darauf zu achten, ob sie wirklich sind oder nicht. Das hielt ihn auf jeden Fall davon ab, in Phantasievorstellungen abzuschweifen, und führte ihn auf den richtigen Weg. Wirklichkeit ist exakt das, worum es in der Lehre geht. Die Unkenntnis davon kann man auch als Verblendung, die Ursache all unserer Schwierigkeiten, bezeichnen. Dessen gewahr zu werden, darum geht es auch in der Einsichtsmeditation. Es ist höchst erstaunlich, daß Menschen in Bezug auf diese wichtige Frage größtenteils ziemlich desinteressiert sind, denn sie hätte zweifellos das Potential, unsere Welt völlig zu verändern.

Der Schlüssel zu dieser Unterscheidung hat offensichtlich etwas mit dem *Bewußtsein* und seinen Wahrnehmungen zu tun. Deshalb wird man in *Abhidhamma*-Studien zuerst einmal über konventionelle und letztendliche Wirklichkeiten unterrichtet.

„Letztendliche Wirklichkeit“ ist für den Pāli-Begriff *paramattha dhamma* vielleicht nicht die optimale Übersetzung, denn streng genommen trifft „letztendlich“ nur auf *Nibbāna* zu, das nichtbedingte Element<sup>1</sup>. Die letztendlichen Wirklichkeiten können also nur in dem Sinne als letztendlich gelten, daß sie unmittelbare Erfahrungen sind, die mit Achtsamkeit und ohne Begriffsbildung wahrgenommen werden können. Beispielsweise Härte, Schmerz, Behagen oder Klang. Man braucht nicht zu denken oder etwas begrifflich zu erfassen, um sie zu erfahren. Doch um sie genau und ohne Vorstellungen und Verdrehungen zu erfassen, ist Achtsamkeit vonnöten. Achtsamkeit ist daher der Schlüssel zur Unterscheidung, was wirklich oder nur scheinbar wirklich ist. Vollkommen gegenwärtige Achtsamkeit bildet keine Begriffe. Sie ist sehr klar und scharf wie ein riesiges Vergrößerungsglas. Diese unmittelbaren Erfahrungen sind das, worauf sich der *Abhidhamma* ausschließlich bezieht, also so etwas wie sein „ABCD“. Es zählt vier Kategorien auf:

---

<sup>1</sup>Die anderen drei *paramattha dhammas* sind Kategorien bedingter und vergänglicher Phänomene.

1. Bewußtsein (*citta*).
2. Geisteszustände (*cetasika*).
3. Körperlichkeit (*rūpa*).
4. Das nichtbedingte Element (*nibbāna*).

In der Praxis ist das nicht so einfach, denn Begriffe sind durch Gewöhnung fest in den Geist eingestrickt. Nur wer klare und starke Achtsamkeit des gegenwärtigen Augenblicks besitzt, ist in der Lage, sich aus allen Begriffen zu befreien.

### 1.2 Begriffe

An dieser Stelle ist es wichtig, klarzustellen, was mit Begriffen gemeint ist. Begriffe sind das, was der Geist begreift. Sie sind dem Denken ähnlich, doch sie sind etwas subtiler. Ihre gröberen oder komplexeren Formen erfordern Denken oder Phantasie, wodurch sie noch weiter von der Wirklichkeit entfernt sind. Wenn sie freundlich sind, sind sie wie Luftschlösser, und wenn sie bössartiger sind, wie Gespenster, die in uns in Alpträumen erscheinen. Ohne Achtsamkeit würden Menschen sie nicht für imaginär halten.

Auf einer feineren Ebene begleiten sie geistige und insbesondere gedankliche Prozesse. Dies müssen keine aktiven Vorgänge sein, in denen Begriffe bewußt erzeugt werden, sondern es geschieht ohne unseren bewußten Willen von selbst, und zwar aufgrund der Natur des Geistes und durch vergangene Konditionierungen wie *Kamma*. Diese Begriffe beinhalten Wörter, Zeit, Raum, Personen, Form, Gestalt und vieles andere. Begriffe umfassen einen großen Teil unseres konventionellen Lebens. Man bezeichnet sie auch als konventionelle Wahrheiten.

Wörter, also sprachliche Begriffe, sind aus verschiedenen Klängen zusammengesetzt. In keinem Moment der gegenwärtigen Wirklichkeit existieren sie. Alles, was erfahren werden kann, ist eine als Klang bezeichnete Schwingung, die in demselben Augenblick vergeht, in dem sie entstanden ist. Aber der bewußte Geist ist normalerweise zu langsam und daher nicht imstande, die Prozesse zu bemerken, die vor der Entstehung eines Begriffs abgelaufen sind. Daher nimmt er diesen als wirklich wahr.

Der Zeitbegriff basiert auf der Erfahrung von Vorgängen. Wenn etwas vorbei ist, beziehen wir uns auf die Vergangenheit, wenn es abläuft, auf die Gegenwart, und wenn es noch im Entstehen ist, auf die Zukunft. Wir messen sogar den Zeitbegriff basierend auf den Bewegungen von Sonne, Mond, Sternen usw. Der Raumbegriff dagegen basiert auf Erfahrungen der sichtbaren Welt und des körperlichen Empfindens. Wieder machen wir Messungen davon, um weitere Begriffe zu erschaffen.

Können wir ohne solche Begriffe wie „links“, „rechts“, „du“ oder „ich“ im Leben zurechtkommen? Manchmal schon, aber nicht immer. In dieser Welt müssen wir Begriffe verwenden, doch wenn wir Einsicht in die tiefere Wirklichkeit entwickeln wollen, müssen wir sie beiseite legen. Ein sehr wichtiger Begriff im Bereich der Meditation ist der Begriff der Person.

### **Der Begriff der Person**

Wer sind du und ich? Diese Frage wurde häufig wie ein Zen-Koan benutzt. Eine bessere Art, sie zu stellen, ist: „Was ist es, das du bist oder das ich bin?“ Das Verständnis dieses Begriffes ist wichtig. Es ist der erste Schritt zum Verstehen der Wirklichkeit von *Anattā* (Nicht-Selbst) im Buddhismus. Menschen verfangen sich im Ich-Begriff, was sich als Identifikationsprozeß vollzieht, der sich in vielerlei Weisen entwickelt, wie beispielsweise als das „große Selbst“, das „kleine Selbst“ usw. Er ist außerdem der hauptsächlichliche Kern der Egozentrik, die den Megalomanen ausmacht, neben einem ganzen Haufen anderer psychologischer Störungen und Desaster. Je größer jemandes Ego ist, desto größer wird im allgemeinen auch das Leiden sein. Wie das Sprichwort sagt: „Hochmut kommt vor dem Fall“. Auch Meditierende können sich sicher sein, daß sie davon nicht ausgenommen sind.

### **Begriffe der Meditation**

Dies ist eine weitere Sorte von Begriffen, derer sich Meditierende bewußt sein sollten. Einer davon ist das Objekt der Ruheübungen und wird oft „Zeichen“ (*nimitta*) genannt. Solche Zeichen kommen zustande, weil sie sich entwickeln, indem Konzentration aufgebaut wird. Beispielsweise

versucht jemand, Licht zu visualisieren oder ein anderes Objekt, das er schon einmal gesehen hat. Wenn das Bild auftaucht, sei es das ergriffene Zeichen (*uggaha nimitta*) oder Gegenzeichen (*paṭibhāga nimitta*), dann geschieht dies als Ergebnis dieser Visualisierungsbemühungen. Nach einer gewissen Zeit kann es ohne Bemühen aufrechterhalten werden, so daß es aussieht, als hätte man es nicht aktiv erzeugt. Es ist wahr, daß wir es nicht *bewußt* erzeugen, doch der Geist, der dahingehend konditioniert werden kann, erzeugt es. Wo Form, Gestalt oder Vorstellungen vorhanden sind, handelt es sich immer noch um Begriffe. Genau das ist der Grund, warum man sagt, daß Objekte der Ruhemeditation normalerweise nicht zu Einsichtswissen führen, denn letztere sind frei von jeder Begriffsbildung. Solche Objekte können sehr fein und abstrakt sein. Manchmal mag es so aussehen, als wäre nichts da außer Leere und Raum. Doch sogar Leere und Raum sind Begriffe!

Auch während der Praxis der Einsichtsmeditation können Begriffe aufkommen. Sobald man Vorstellungen darüber hat, was etwas ist, handelt es sich um Begriffe. Nachdem man echte, von Begriffen freie Erfahrungen gemacht hat, kann man anfangen, Begriffe über sie zu bilden und darin verloren gehen. Obwohl also die Natur der Wirklichkeit kein Begriff ist, gibt es darüber doch viele Begriffe. Wenn wir über Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst lesen, haben wir Vorstellungen darüber. *Nibbāna* an sich ist kein Begriff, doch es gibt darüber eine Menge falscher Begriffe.

In Meditationskreisen ist es nicht unüblich, Begriffe wie Erleuchtung, *Nibbāna* oder *Jhāna* unüberlegt zu benutzen. Erfahrung ist eine Sache, aber die Frage ist, wie man sie zu den Wörtern und Ausdrücken, die in den Schriften verwendet werden, in Bezug bringt. Dies hat Anlaß zu vielen Streitigkeiten gegeben, die sogar zu Spaltungen von Schulen geführt haben. Die Schule der *Theravādin* hat es klugerweise ihren Geistlichen verboten, übermenschliche Zustände für sich in Anspruch zu nehmen. Für die Laienschaft gibt es dafür jedoch keine strikten Regeln, und daher sind falsche Behauptungen nichts Ungewöhnliches. In solchen Fällen ist es von der Reife und dem gesunden Menschenverstand des Einzelnen abhängig, unterscheiden zu können. Wenn man den Stolz aus einem Gesicht hervorstrahlen sieht, ist kein *Anattā*, sondern vielmehr ein dickes *Attā*

anwesend.

Vertrackt, nicht wahr? Und außerdem kann es an einem kleben bleiben. Also seien Sie vorsichtig damit zu behaupten, etwas sei richtig oder falsch. Zitieren Sie lieber diesen oder jenen Lehrer oder diese oder jene Methode. *Sie benutzen Begriffe.*

### **Abhidhamma-Begriffe**

Mein erster *Abhidhamma*-Lehrer, der auch ein Meditationslehrer ist, erzählte mir, daß es für *Abhidhamma*-Gelehrte ausgesprochen schwierig sei, sich von den *Abhidhamma*-Begriffen zu befreien. Sie sind ausgesprochen festsetzend.

Alte Gewohnheiten lassen sich nur schwer ablegen. Eingeprägte und eintrainierte Gedankenmuster verwurzeln sich tief im Geist. Sie gaukeln uns vor, daß wir etwas nicht nur denken, sondern tatsächlich sind. Und selbst wenn das nicht so ist, üben sie noch genügend Einfluß aus, um eine klare Sicht zu verhindern.

In diesem Sinne reicht es also nicht, *Abhidhamma* ohne wirkliche Praxis zu verstehen, insbesondere ohne Einsichtspraxis, die zur wirklichen Erfahrung der wahren Natur der Dinge führt. Das Werkzeug der Untersuchung ist Achtsamkeit, deren letztlisches Ziel die Transzendenz ist. Darum geht es im *Abhidhamma*, das ist sein Zweck. Das heißt nun nicht, daß wir ganz ohne Begriffe auskommen könnten. Sie werden als Mittel beschrieben, mit dem die Weisen mit der Welt kommunizieren. Irgendwo müssen wir anfangen, also benutzen wir Begriffe. Es gibt Begriffe mit Bezug zur Wirklichkeit und solche, die reine Vorstellungen sind. Es gibt Meditationsbegriffe und Begriffe der weltlichen Art. Wir benutzen sie bewußt, gehen aber am Ende über sie hinaus. Wenn wir zur konventionellen Welt zurückkehren, können wir sie dann umso weiser einsetzen.

### **Der Begriff „Das“**

Vor vielen Jahren gab mir ein Freund eines seiner Lieblingsbücher, das er wie eine Bibel mit sich herumtrug: „Ich bin“ von Nisargadatta. Dieses Buch über die Lehren eines Advaita-Meisters ist im Westen sehr bekannt, in asiatischen buddhistischen Kreisen dagegen kaum. Ich las es durch und

muß zugeben, daß es sehr Zen-artig ist. Das Hauptthema dreht sich um „Das“. Was ist „Das“? Ich vermute, es bedeutet „Wirklichkeit“. Ich habe mit einigen Leuten gesprochen, die dieser Tradition begegnet sind und die zu wissen bekundeten, was „Das“ sei. Ihre Erfahrungen wichen allerdings voneinander ab. Mir fiel auf, daß dies nicht nur an den jeweils individuellen Weisen lag, dieselbe „Sache“ zu sehen, sondern auch an dem Maß der Bewußtheit in ihnen. Schlußendlich würde ich es vorziehen, mit „Das“ nicht speziell den überweltlichen Zustand zu bezeichnen, sondern auch alle bedingten Wirklichkeiten. Daher würde das Pāli-Wort *paramattha dhamma* zutreffen, das als „letztendliche Wirklichkeiten“ übersetzt wird. Natürlich können wir auch die Möglichkeit nicht ausschließen, daß es sich bei „Das“ nur um ein Konzept handelt.

Wir haben schon gesehen, was mit *paramattha* gemeint ist, doch das Wort *dhamma* bedarf noch einiger Klärung. *Dhamma*, oft übersetzt als „ein Zustand, der sein eigenes Merkmal trägt“ könnte auch als „Zustand des Seins“ wiedergegeben werden – kurz: Existenz oder Vorhandensein. Wie können wir feststellen, daß etwas existiert? Indem wir die reine Erfahrung beschreiben, die ohne Begriffsbildung vorhanden ist. Etwas körperlich Vorhandenes nennt man einen körperlichen Zustand (*rūpadhamma*), und etwas geistig Vorhandenes nennt man einen geistigen Zustand (*nāmadhamma*). Die wesentliche Grundeigenschaft ist im ersten Fall das Erdelement und im zweiten die Wahrnehmung.

Man faßt beide zusammen und nennt sie Phänomene oder manchmal auch körperliche und geistige Prozesse, um zusätzlich auf ihre Bedingtheit hinzuweisen. Als ich dies während meiner Studien lernte, bemerkte ich eine Betonung bestimmter Eigenschaften, die mit diesen Zuständen einhergehen. Sie sind:

1. *Nisatto* – keine Wesenheit.
2. *Nijīvo* – keine Seele.
3. *Suñño* – leer.

Der zu betonende Punkt ist daher die Eigenschaft des Nicht-Selbst (*anattā*). Um es etwas positiver zu sagen: Es ist nicht einfach die Abwesenheit der Idee von einem Selbst, sondern ein natürliches Geschehen, die Existenz von Eigenschaften im Netz der Bedingungen. Man muß nicht

denken oder etwas in Begriffe fassen, sich identifizieren oder angehaftet sein. Es geschieht einfach. Es gibt Leiden, aber niemanden, der leidet. Bleibt noch hinzuzufügen, daß es den Weg gibt, doch niemanden, der ihn geht. Es ist allzu einfach zu reden, aber viel schwieriger zu üben, und noch seltener ist das tatsächliche Erkennen. Die Botschaft ist nichts anderes als das Nicht-Anhaften oder die Leidenschaftslosigkeit als besseres Wort dafür. Die „Person“ ist daher nur ein Begriff, der von gewohnheitsmäßigen Neigungen zusammengebraut wurde und der beiseite gelegt werden muß, um der Achtsamkeit zu erlauben, die Wirklichkeit dahinter zu erkennen.

Der erste Teil des *Abhidhamma* beinhaltet eine ausführliche Klassifizierung der Zustände. Das hilft einem dabei, sich in der anfänglichen Analyse zu schulen. So schreibt der Ehrwürdige Anuruddha im Anfangsvers des *Abhidhammattha Saṅgaha*:

*„Tattha vutt’ābhidhammatthā, catudhā paramatthato, cittaṃ  
cetasikaṃ rūpaṃ nibbānaṃ iti sabbathā“*

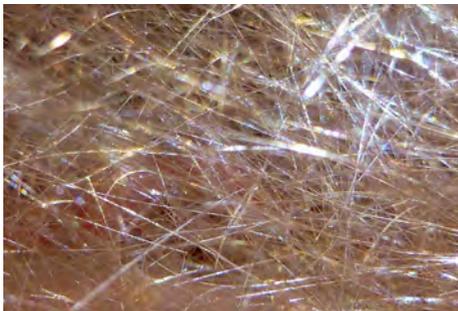
„Im *Abhidhamma* wird über vier Kategorien letztendlicher Wirklichkeiten gesprochen: Bewußtsein, Geisteszustände, Körperlichkeit und *Nibbāna*.“



## Bewußtsein



**Abbildung 2.1:** Bewußtsein zu beobachten ist, als schaue man in eine Kristallkugel (Geistestor) und sehe darin einen Rosenquarzkristall (Bewußtsein der Liebe).



**Abbildung 2.2:** Wenn man näher herangeht, erkennt man die zahlreichen Verbindungsfäden.

### 2.1 Bewußtsein

„Wo fange ich an, die Geschichte einer Liebe zu erzählen, die größer ist als das Meer?“

Woher, schätzen Sie, stammt diese Zeile? Macht nichts, wenn Sie es nicht wissen.<sup>1</sup> Die Antwort, die gleich darauf folgt, lautet:

„Mit dem ersten Hallo.“

Ich würde etwas anderes vorschlagen: „Beim Bewußtsein“. Oder in einem tieferen Sinn beim *Dhamma*. In der buddhistische Lehre wird im Kontext der bedingten Entstehung die Unwissenheit an erster Stelle genannt. Unwissenheit oder Verblendung dürfte jedoch gerade für Anfänger ein Bereich sein, der deutlich zu schwierig auszuloten ist. Daher würden wohl die meisten mit dem Bewußtsein beginnen.

In jenen Tagen in Florenz, als Carolyn, eine Freundin, *Abhidhamma* als Thema meines nächsten Buches vorgeschlagen hatte, begann mein Geist über das Phänomen des Bewußtseins nachzusinnen. Es wäre ein geeigneter Ausgangspunkt. Auch der Ehrwürdige Anuruddha Thera höchstselbst hatte damit begonnen. Offensichtlich spielt es eine große Rolle in unserer Existenz, denn es ist an allem beteiligt, was wir tun, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht. Und es mag dann Resultate hervorbringen, die uns überraschen oder gar erschüttern. Haben Sie schon einmal erlebt, wie jemand am Boden zerstört war, oder haben Sie eventuell selbst Traumatisierungen erfahren? Der erste Vers des *Dhammapada* faßt es kurz und bündig zusammen:

Der Geist geht allen Dingen voraus, geistgemacht sind sie.  
Wenn jemand bösen Geistes spricht oder handelt,  
Folgt ihm das Leiden  
Wie die Wagenräder den Hufen des Zugochsen.

Ich fragte mich, wie man Bewußtsein am besten definieren könnte. Garantiert mit mehr als einem Wort. Zugleich erinnerte ich mich daran, wie ich einmal einen etwa einstündigen Vortrag über Achtsamkeit und

---

<sup>1</sup> Aus der Titelmelodie des Films „Love Story“ von 1970.

Bewußtsein gehalten hatte. Im Anschluß daran hatte sich ein Teilnehmer, ein Psychiater, sehr lobend über den Vortrag geäußert, sich aber enttäuscht gezeigt, daß ich Bewußtsein selbst nicht definiert hätte. Mein Bewußtsein rief aus: „Er hat nicht richtig zugehört!“

Ich stelle oft diese Frage: „Wie definiert man Bewußtsein?“ Es ist interessant, was an Antworten zurückkommt, denn die Bedeutungen in verschiedenen Sprachen unterscheiden sich entsprechend den unterschiedlichen Erfahrungen und Begriffen. Ein Psychologe in Schweden sagte, daß man üblicherweise zu vermeiden versuche, diese Frage zu beantworten. Jemand in Seattle nannte es „Ebenen des Gewährseins“. Das gefällt mir, denn es ist eine offene Definition, die es einem erlaubt, selbst zu suchen und zu entdecken. Das Territorium ist so weitläufig, daß auch eine beliebige Anzahl von Worten nicht ausreichte, um alles zu beinhalten. Als ich in Rom einmal über dieses Thema sprach, wurde ich im Gegenzug gefragt: „Was ist Ihre Definition?“ Manchmal muß man sich irgendwie aus Situationen herauswinden. Das gelang mir, indem ich antwortete: „Das Gewährsein der Gegenwart.“ Die Gegenwart betonte ich dabei besonders, denn so wird daraus eine offene Definition, nicht nur offen für alle Möglichkeiten, sondern insbesondere für die transzendierenden.

Während wir also an diesem schönen, sonnigen Tag auf der Veranda des großen, gemütlichen florentinischen Wohnhauses saßen, dachte ich darüber nach, dem Bewußtsein die Definition einer mathematischen Formel zu geben, die alle Möglichkeiten und Variablen beinhaltet, die sich im gesamten Universum finden lassen. In graphischer Darstellung wären das Parabeln, die all die verschiedenen Dimensionen der Existenz durchlaufen. An einigen Punkten, an denen sich die Koordinaten treffen, befänden sich schwarze Löcher aus unbekanntem Möglichkeiten, die untereinander in irgendeiner Weise durch Logarithmen verbunden wären. Da ich kein Mathematiker bin, höre ich an dieser Stelle besser auf.

Auch den Schriften fehlt es nicht an Analogien für die Natur des Geistes. Man denke an das bekannte Beispiel des Affen, der von Baum zu Baum springt. Damit ist normalerweise das ruhelose Bewußtsein gemeint. Der Affe ist nicht nur ruhelos, sondern besitzt auch andere nachteilige Verhaltensweisen, die dort aufgeführt werden. Er kann gierig und wi-



**Abbildung 2.3:** *Ist er nicht schön? Schauen Sie genau hin – erinnert er Sie an etwas? Wie wäre es mit Bewußtsein?*

derwärtig sein. In einer klassischen religiösen Satire aus China<sup>2</sup> wird dem Affen die Rolle des aktiven Geistes zugeschrieben, der einen Pilger nach Indien führt mit dem Ziel, dort heilige buddhistische Schriften zu finden. Doch gelegentlich bedarf er der Zügelung durch die Krone der Konzentration.

Häufig findet man auch *Suttas* über Vollblutpferde und Elefanten. Das Vollblutpferd steht für einen wohltrainierten Geist, während der Elefant ein großes Wesen wie einen *Bodhisatta* oder Buddha symbolisiert. Manchmal wurde der Geist auch mit Kühen oder Bullen verglichen, die ja im alten Indien keine ungewöhnlichen Geschöpfe waren.

In einer Lehrrede des Buddha über Enthaltung und Nicht-Enthaltung in Bezug auf die sechs Sinne werden sechs Tiere mit den von ihnen bevorzugten Aufenthaltsorten aufgezählt:<sup>3</sup>

- Die Schlange: Im Ameisenhügel.
- Das Krokodil: Im Wasser.

---

<sup>2</sup>Wú Chéng'ēn, „Die Reise nach Westen“, 16. Jh.

<sup>3</sup>SN. 35.206, *Chappāna Sutta*.

- Der Vogel: In der Luft.
- Der Hund: Im Dorf.
- Der Schakal: Auf dem Leichenfeld.
- Der Affe: Im Wald.

Erkennen Sie einen oder mehrere davon in Ihnen oder in einer anderen Person? Das Bewußtsein kann viele Formen oder Persönlichkeiten annehmen. Daher ist es nicht verwunderlich, daß es gespaltene oder multiple Persönlichkeiten gibt.

In der Lehrrede wird jedes dieser sechs Tiere an einem Seil festgebunden. Anschließend werden alle Seile zusammengeknotet. Was geschieht, wenn die Tiere in diesem Zustand freigelassen werden? Es gilt das Gesetz des Dschungels, das Überleben des Stärkeren. Das dominanteste Tier wird allen anderen an Kraft überlegen sein, und sie werden ihm ungeachtet der Konsequenzen folgen müssen. Man könnte natürlich auch hoffen, daß stattdessen ein wohltrainiertes Vollblutpferd vorbeikäme und sie lehrte, harmonisch zum eigenen und zu Anderer Wohlergehen zusammenzuarbeiten. Aber wo? Vielleicht in einem Meditationszentrum?

Ein moderneres Gleichnis für das Bewußtsein könnte ein Supercomputer sein. Manche sagen, Computer seien dumm, denn sie könnten nicht denken, und ihr Verhalten sei einfach nur durch Programme konditioniert. Aber sind Menschen nicht auch konditioniert? Computer haben keine Gefühle, eine weitere Affirmation für die Überlegenheit einer fühlenden Intelligenz, die leidet, während Computer dies nicht tun. Doch gleichzeitig wird vorhergesagt, daß Computer eines Tages die Weltherrschaft übernehmen könnten. Wer in der Doktrin von *Anattā* gefestigt ist, könnte dies problemlos akzeptieren. Ein Gleichnis aus der biologischen Welt wäre eine geisterhafte Amöbe. Ich dachte einmal an den Tintenfisch, doch das Bewußtsein hat mehr Arme als er, sogar endlos viele, und sie reichen weiter als wir es uns vorstellen können. Die Amöbe ist durch die Wirkungsweise ihres Plasmas fast unbesiegbar. Glücklicherweise und unglücklicherweise ist das Bewußtsein auch noch durch Bedingungen bestimmt. Das heißt, es hat seine Begrenzungen und seinen Preis. Wer zahlt? Das werden wir sein.

Klar? Es ist *Das Ding*. Halten Sie Ausschau danach!

Wie das *Dhammapada* außerdem sagt, kann ein fehlgeleiteter Geist uns mehr Schaden zufügen als unsere Feinde, und ein wohlgeleiteter Geist kann uns mehr Gutes tun als unsere Eltern.<sup>4</sup> Er ist subtil und schnell, und es ist gut, ihn zu trainieren, denn ein wohltrainierter und gezügelter Geist bringt Glück.<sup>5</sup> Aha! Wie wird man mit einem Monstercomputer fertig, der von Superviren schwerst infiziert und bedroht ist? Wie ringt man mit einer geisterhaften Amöbe, die glitschiger ist als der glitschigste Glibber?

Seien Sie nicht ängstlich, das führt zu nichts Gutem. Oder anders gesagt: Sie haben ohnehin keine Wahl. Machen Sie einfach mit dem Geistestraining weiter und beschweren Sie sich nicht. Versuchen Sie, sich daran zu erfreuen. Es ist ja tatsächlich sehr interessant. Sie haben eine Menge Zeit im *Samsāra*. Achten Sie nur darauf, nichts so Furchtbares zu tun, daß der Tod, wenn er kommt, Sie genau dort beißt, wo es am meisten schmerzt.

Ohnehin geht es nur um *Sie*. Daher ist der erste Schritt, sich nicht länger mit dem Bewußtsein zu identifizieren. Dann ist es nicht länger *Sie*, sondern *Es*, oder würden Sie es lieber *Das* nennen? Und bitte denken Sie daran: Seien Sie nicht ängstlich, seien Sie nicht ängstlich!

Nun aber Schluß mit all den säuerlichen Witzen, und ich bitte um Entschuldigung, wenn es Ihnen etwas gemein erschienen ist. Das Wort Bewußtsein, um darauf zurückzukommen, wurde auf verschiedene Weise aus dem *Pāli*-Wort „*citta*“ übersetzt. In einer Definition in den Kommentaren heißt es: „*cittan cittenti cittaṃ*“, was wiederum übersetzt wurde als: „Das, was denkt, wird daher *Cittaṃ* (Bewußtsein) genannt.“

Das gefällt mir nicht, denn Denken ist ein geistiger Vorgang, der im wesentlichen die Geisteszustände der anfänglichen und der anhaltenden Hinwendung (*vitakka* und *vicāra*) enthält. Das Bewußtsein ist jedoch hinter alledem. Eine andere Definition, die akzeptabler erscheint (für mich – welches „*mich*“?), lautet „Das Phänomen, das eines Objektes gewahr ist“.

Zur Verdeutlichung: Wenn man versucht, diese Definition zu verstehen, ist es wichtig, sich von den Ideen zu lösen, „wer“, „in welcher Weise“ und „wessen“ etwas gewahr wird, selbst wenn diese unvermeidlich vorhanden

---

<sup>4</sup>Dhp. 42, 43.

<sup>5</sup>Dhp. 36.

sind. Wie ist es möglich, gewahr zu werden ohne ein Objekt und ohne die Art und Weise, wie man gewahr wird?

Einmal fragte ein Freund: „Meinst du den universellen Geist?“ Ich würde nicht sagen, daß er ganz falsch lag. Aber ich wies deutlich darauf hin, daß er in einer Ebene begrenzter Wahrnehmung gefangen war, die ihm die transzendierenden Möglichkeiten verwehrte.

Genau das ist der Punkt. Definitionen sind Vorstellungen und können niemals die Wirklichkeit ersetzen. Bestenfalls können Anweisungen uns ihr näherbringen, so wie ein Finger, der zum Mond zeigt. Ich möchte hierzu noch einen anderen Zen-Ausspruch ausgraben:

Zuerst ist da der Berg.  
Dann ist da kein Berg.  
Und dann ist da der Berg.

Er soll verdeutlichen, wie sich die Wahrnehmung verändert, wenn man die Illusionen durchschaut. Offensichtlich ist der dritte Berg etwas anderes als der erste. Die Verdeutlichung ist in diesem Fall jedoch etwas unzureichend.

Der erste Berg bedeutet das, was ein gewöhnlicher Mensch wahrnimmt. Wenn er gefragt wird: „Siehst du diesen Berg?“ antwortet er: „Ja.“ Wenn er eine Zeitlang meditiert hat, fällt ihm vielleicht auf, wie das Bewußtsein, die Geisteszustände und die Sinnesobjekte zusammenwirken, um diese Erfahrung zu erzeugen. Daraus schließt er, daß der wahrgenommene Berg nicht das ist, was er dachte. Mit anderen Worten, es ist alles nur im Geist. Dann stellt sich die Frage: Was ist denn dann da? Denn wenn der zweite Berg nicht der erste ist, was ist er dann?

Bevor ich dazu komme, gehen wir noch einmal zum ersten Berg zurück. Im Sinne des *Abhidhamma* nennen wir das einen Begriff. Ein Begriff ist nur knapp an der Grenze zur Illusion, weil er etwas Begriffenes, nicht etwas tatsächlich Vorhandenes ist. Das bedeutet Gestalt, Form, Namen usw. Der einzige Unterschied zu größeren Illusionen besteht darin, daß der begreifende Geist keine unheilsamen Geisteszustände enthalten muß, die in Begehren, Ablehnung oder Täuschung wurzeln. Jemand, der betrunken ist, kann natürlich etwas ganz anderes sehen.

Wenn man auf der zweiten Ebene ist, vollzieht sich die Dekonstruktion des Berges in vielen Stufen. Wenn man ohne Begriffe und Gedanken achtsam ist, erkennt man zunächst die „Wirklichkeiten“ als körperliche und geistige Phänomene in Aktion, wie sie die Erfahrungen entstehen lassen. Bewußtsein ist eines davon, das seinerseits auch wieder zerlegt werden kann. Diese sich wechselseitig bedingende Beschaffenheit der Wirklichkeit wurde von dem bekannten Mönch Thich Nhat Hanh als „Intersein“ beschrieben. Das heißt, man kann nicht als wahr annehmen, was man sieht, ohne in angemessener Weise zu betrachten, welche anderen Dinge damit verbunden sind. Beispielsweise kann man nicht das Essen isoliert sehen, ohne den Bauern zu betrachten, der es angebaut hat, die Sonne, den Regen, die Insekten, die Insektizide, mit denen sie getötet wurden, und auch deren Rückstände, die wir konsumieren, weshalb wir vielleicht eher biologisch angebaute Produkte bevorzugen, wodurch sich zusätzliches Geld aus unseren Taschen verflüchtigt. Das Bewußtsein existiert also nicht für sich allein. Es ist abhängig von anderen letztendlichen Wirklichkeiten.

Genau das würde ich gern in die Definition des Bewußtseins mit einschließen: Das Phänomen des Gewährwerdens, welches über das ganze Universum ausgebreitet ist, Chaos und Ordnung erschafft, die Wesen infolge ihrer eigenen Handlungen quält oder segnet, und welches selbst von Bedingungen abhängig und ziemlich illusorisch ist.

Schließlich kommen wir zu dem dritten Berg. Möge es mir hier in aller Bescheidenheit erlaubt sein, die Aussage des Weisen etwas anders auszudrücken. Wie wäre es damit:

Zuerst ist da das Bewußtsein.

Dann ist da nicht das Bewußtsein.

Dann ist da der *Dhamma*.

Mit dem *Dhamma* meine ich hier die Wirklichkeit. Das ist der Kern des *Abhidhamma*, nicht wahr?

Gut, und was nun? Die Übung der achtsamen Betrachtung des Bewußtseins. Dies ist eines meiner Lieblingsthemen: *Den Boss kennenlernen!* Doch dazu kommen wir in einem späteren Kapitel.

## 2.2 Das Spektrum der Bewußtseinsarten

Der *Abhidhamma* zählt in einer einfachen Klassifizierung 89 Bewußtseinsarten. In einer weiter ausgearbeiteten sind es 121. Wir bleiben bei der einfacheren Variante und nehmen sie als Ausgangs- und Bezugspunkt.

Die Bewußtseinsarten werden zunächst in Ebenen eingeteilt. Darunter versteht man Bewußtseinsstufen, die charakteristischerweise in bestimmten Existenzbereichen oder (räumlichen) „Daseinswelten“ auftreten, aber nicht auf diese begrenzt sind. Sie sind wie verschiedene Grade von Schwingungen oder Energien, die jeweils eine gewisse Menge von Objekten und Bedingungen umfassen. So kann beispielsweise ein Mensch Ebenen der Vertiefung erfahren, auch wenn er in der Sinnesebene existiert, oder ein Brahma kann immer noch falsche Auffassungen über die Sinnesbereiche haben.

### Die Sinnesebene

Wesen in dieser Ebene haften den fünf Sinnesgrundlagen und ihren Objekten an. Die hier vorkommenden Bewußtseinsarten treten aber auch in anderen Ebenen auf, wenn aktive Geistesprozesse ablaufen.<sup>6</sup> Sie sind in Kürze:

### 12 unheilsame Bewußtseinsarten

Die 12 unheilsamen Bewußtseinsarten sind gemäß den ihnen zugrundeliegenden Wurzeln (Begehren, Ablehnung und Verblendung) unterteilt, die die Hauptrolle spielen. In der Praxis werden sie achtsam beobachtet als „Bewußtsein mit Begehren“, „Bewußtsein mit Ablehnung“ und „Bewußtsein mit Verblendung“. Sie sind negativ, stellen unheilsames *Kamma* dar und sind Kennzeichen des „Menschen am niederen Ende“.

- In Begehren wurzelndes Bewußtsein – 8 Arten: Mit angenehmem / unangenehmem Gefühl, mit falschen Sichtweisen / nicht mit falschen Sichtweisen verbunden, angeregt / spontan.

---

<sup>6</sup>Vgl. Anhang (S. 368).

- In Ablehnung wurzelndes Bewußtsein – 2 Arten: Mit unangenehmem Gefühl, mit Ablehnung verbunden, angeregt / spontan.
- In Verblendung wurzelndes Bewußtsein – 2 Arten: Mit neutralem Gefühl, mit Zweifel / Ruhelosigkeit verbunden.

### 18 wurzellose Bewußtseinsarten

Diese Bewußtseinsarten sind ohne heilsame oder unheilsame Wurzeln. Sie sind entweder Resultate, zu denen auch die Sinnesbewußtseinsarten Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten gehören (10), oder funktionelle (3), empfangende (2), und prüfende (3) Bewußtseinsarten.

- Fünf Sinnesbewußtseinsarten, die Ergebnisse unheilsamen *Kammas* sind.
- Fünf Sinnesbewußtseinsarten, die Ergebnisse heilsamen *Kammas* sind.
- Zwei empfangende und drei prüfende Bewußtseinsarten, die Ergebnisse heilsamen oder unheilsamen *Kammas* sind.
- Eine sich zu den fünf Sinnestoren hinwendende funktionelle Bewußtseinsart.
- Eine sich zum Geistestor hinwendende funktionelle Bewußtseinsart.
- Eine Lächeln hervorrufende, funktionelle Bewußtseinsart des *Arahants*.

Lassen Sie sich durch die ungewöhnlichen Namen und Beschreibungen nicht erschrecken. Viele der Bewußtseinsarten sind an Geistesprozessen beteiligt. Ein wichtiger Punkt ist das hinwendende Bewußtsein, von dem es zwei Arten gibt. Eines wendet sich zu den Sinnestoren, das andere zum Geistestor, wobei letzteres interessanterweise andere Funktionen ausführt, so wie es beispielsweise die Reaktion auf ein Objekt bestimmt. Daher ist auch der Geisteszustand der „Aufmerksamkeit“ so wichtig. Das wird noch klarer, wenn wir zum Kapitel über Geistesprozesse kommen.

## 24 schöne Bewußtseinsarten

Hier geht es um Bewußtseinsarten, die zumindest zwei von den drei guten Wurzeln haben: Nicht-Gier, Nicht-Ablehnung und Weisheit.

- Acht große heilsame Bewußtseinsarten, die auftreten, wenn heilsame Handlungen ausgeführt werden.
- Acht große resultierende Bewußtseinsarten, die als Lebenskontinuum glücklicher Geburten auftreten.
- Acht große funktionelle Bewußtseinsarten, die in *Arahants* auftreten anstelle der großen heilsamen Bewußtseinsarten in allen, die nicht *Arahants* sind.

## Die feinkörperliche Ebene

Die zweite Ebene des Bewußtseins ist die feinkörperliche Ebene. Sie ist erreicht, wenn Vertiefungszustände (*jhāna*) auftreten. Dann ist der Geist in einem tiefen, friedvollen Zustand, der erhaben und von den fünf Sinnesobjekten losgelöst ist. In den Vertiefungen ist das Bewußtsein in fester Konzentration, und daher tritt die Subjekt-Objekt-Erfahrung in den Hintergrund. Die Unterschiede der Vertiefungszustände liegen in den verschiedenen Vertiefungsfaktoren. Während man voranschreitet, fallen die gröberen Faktoren weg.

## 15 Bewußtseinsarten der feinkörperlichen Ebene

- Fünf heilsame Bewußtseinsarten, die den fünf konzentrativen Vertiefungen entsprechen.
- Fünf resultierende Bewußtseinsarten, die als Lebenskontinuum derjenigen Wesen auftreten, die als Ergebnis obengenannter Vertiefungen wiedergeboren wurden.
- Fünf funktionelle Bewußtseinsarten, die auftreten, wenn *Arahants* in diese Vertiefungen eintreten.

### **Die formlose Ebene**

Die dritte Ebene des Bewußtseins ist die formlose Ebene.

#### **Die 12 Bewußtseinsarten der formlosen Ebene**

- Vier heilsame Bewußtseinsarten, die in einer formlosen Vertiefung auftreten.
- Vier resultierende Bewußtseinsarten, die als Lebenskontinuum der Wesen auftreten, die als Ergebnis obengenannter Vertiefungen geboren werden.
- Vier funktionelle Bewußtseinsarten, die auftreten, wenn *Arahants* in solche Vertiefungen eintreten.

Die jeweils vier Arten sind entsprechend der Beschaffenheit ihrer Objekte benannt:

1. Unendlicher Raum.
2. Unendliches Bewußtsein.
3. Nichtsheit.
4. Weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung.

### **Die überweltliche Ebene**

Zur überweltlichen Ebene zählen die Bewußtseinsarten, die sich ausschließlich nichtbedingte Element beziehen. Daher treten sie nur dann auf, wenn jemandes Einsicht eine sehr hohe Stufe erreicht hat.

#### **Die acht überweltlichen Bewußtseinsarten**

- Vier Arten des Pfadbewußtseins. Sie treten auf, wenn die Einsicht soweit gereift ist, daß sie sich von den bedingten Zuständen löst und vollständig zum Nichtbedingten hinwendet. Sie werden als aktiv und heilsam angesehen.
- Vier Arten des Fruchtbewußtseins. Sie entstehen als jeweiliges Ergebnis der vier Arten des Pfadbewußtseins. Sie werden daher als passiv angesehen.

Die vier Pfade und auch deren Früchte werden nach der Reife der überweltlichen Einsicht benannt. Sie führen zu fortschreitender Loslösung und radikaler Läuterung. Daher begrenzen oder beenden sie weitere Wiedergeburten. Sie sind:

1. Der Stromeingetretene, der in den zum *Nibbāna* führenden Strom gelangt ist.
2. Der Einmalwiederkehrer.
3. Der Nichtwiederkehrer, der nicht in der Sinneswelt wiedergeboren wird.
4. Der *Arahant*, der nicht mehr wiedergeboren wird.



---

# Geisteszustände



**Abbildung 3.1:** *Einsetzende Dunkelheit verbirgt sogar den Glanz der Sonne. In einer klaren Nacht können die Strahlen des Mondes Behaglichkeit vermitteln, doch sie sind nur eine Reflexion. Gedankliche Reflexionen führen niemals zu Einsicht in die Natur der Dinge.*

#### 3.1 Die vielen Gesichter des Bewußtseins

Lassen Sie uns zunächst die Unterschiede zwischen Bewußtsein (*citta*) und Geisteszuständen betrachten. Geisteszustände (*cetasika*) sind als geistige Phänomene definiert, die gemeinsam mit dem Bewußtsein entstehen und vergehen und dasselbe Objekt und dieselbe Sinnesgrundlage haben. Das bedeutet, daß sie im selben Augenblick untrennbar und daher koexistent (*sampayutta dhamma*) mit ihm sind. Diese Definition zeigt deutlich, wie nahe das Bewußtsein und seine begleitenden Geisteszustände einander sind.

Mein *Abhidhamma*-Lehrer illustrierte dies anhand des Wassers und seiner Zustände. Wasser steht für das Bewußtsein. Seine Zustände, wie beispielsweise still und bewegt, gefroren und flüssig, stehen für die Geisteszustände. Ein Freund schlug vor kurzem das weiße Licht und die darin enthaltenen Regenbogenfarben als Beispiel vor. Hier und da benutze ich auch gern das Beispiel der Seiten eines Würfels oder einer Kristallstruktur. Was also ist der Unterschied?

In jedem gegebenen Moment können viele verschiedene Geisteszustände gleichzeitig mit dem Bewußtsein existieren. Auf längere Zeit gesehen hat das Bewußtsein im gesamten Netz der Bedingungen eine zentralere Bedeutung als die Geisteszustände, die eher situationsspezifisch sind. Beide sind aber letztendliche Wirklichkeiten (*paramattha dhamma*) und in dieser Hinsicht gleichwertig.

Hier ein Vergleich aus dem Bereich der Psychologie: Die verschiedenen Persönlichkeiten, wie sie bei einer multiplen Persönlichkeit auftreten, entsprechen den verschiedenen Bewußtseinsarten. Problematisch wird es, wenn zu viel Begehren, Ablehnung und besonders Verblendung im Spiel sind. Die Charakterzüge, die mit jeder Persönlichkeit auftreten, entsprechen den Geisteszuständen. Wenn zwei Persönlichkeiten sehr unterschiedlich sind und einander nicht kennen, entsteht daraus eine gespaltene Persönlichkeit. Die Geisteszustände treten dabei nicht einzeln auf, sondern als Bündel. Das Persönlichkeitsproblem kommt durch den Vorgang der Identifikation zustande, die ein starkes Festhalten an den Teilpersönlichkeiten bewirkt. Anderenfalls wären sie nichts weiter als die vielen verschiedenen Gesichter eines Schauspielers.

Dem *Abhidhammattha Saṅgaha* zufolge gibt es 52 Geisteszustände:

1. Sieben universelle, die in allen 89 Bewußtseinsarten vorkommen (*sabbacittasādhāraṇa cetasika*).
2. Sechs spezielle / gelegentliche, die moralisch neutral sind und verschiedentlich in den unterschiedlichen Bewußtseinsarten auftreten (*pakiṇṇaka cetasika*).
3. 14 unheilsame Geisteszustände, die nur in den 12 unheilsamen Bewußtseinsarten auftreten (*akusala cetasika*).
4. 25 schöne Geisteszustände, die nur in den schönen Bewußtseinsarten vorkommen (*sobhana cetasika*).

Sie brauchen sich an dieser Stelle keine Gedanken darüber zu machen, was das alles bedeutet. Sie können es später im Stichwortverzeichnis nachschlagen.

### **3.2 Die unheilsamen Geisteszustände**

Wir wollen uns nun mit einigen Geisteszuständen beschäftigen und beginnen mit dem, der am Anfang von allem steht.

#### **Verblendung und ihre Spießgesellen**

Aus buddhistischer Sicht ist zwar der Anfang der Welt unergründlich, doch im Rad der bedingten Entstehung finden wir Unwissenheit (*avijjā*) als erstes Glied der Kette. Es gibt verschiedene Wörter, die diese Dunkelheit beschreiben. Auf einige wenige von ihnen werde ich hier eingehen: Unwissenheit (*avijjā*), Verblendung (*moha*) und Täuschung (*vipallāsa*).

Verblendung ist ein Geisteszustand, dessen Gegenteil die Weisheit ist. Weisheit wird oft als Licht beschrieben, weil sie (durch Verblendung) Verborgenes enthüllt, das anderenfalls ungesehen und unerkannt bliebe. Wenn es um weltliche Dinge geht, handelt es sich um weltliche, bei überweltlichen Dingen um überweltliche Weisheit. Sie ahnen, welche von beiden schwieriger zu erlangen ist, doch lassen Sie sich davon nicht

abschrecken. Diese zwei entgegengesetzten Geisteszustände haben Bewußtsein als gemeinsame Grundlage, können aber nicht gleichzeitig im selben Individuum vorkommen.

#### **Verblendung (*moha*)**

Lassen Sie uns zuerst die Verblendung (*moha*) betrachten, ein weiteres meiner Lieblingsthemen. Ich spreche hier von Verblendung im Sinne des *Abhidhamma*, d. h. die Bedeutung ist genauer und vielleicht auch technischer als eine Definition, die man in einem Lexikon finden würde.

Verblendung ist ein Geisteszustand (*cetasika*), der als solcher auch mit vielen anderen verbunden ist, die ebenfalls in Betracht gezogen werden müssen. Das ist so, als ob man jemanden heiratet und sich dann mit der Schwiegermutter und deren verrücktem Bruder abgeben muß. Und wenn ein Kind geboren wird, können wir es nicht einfach weggeben. Das sprichwörtliche „Blut ist dicker als Wasser“, trifft auch auf das Bewußtsein und die Geisteszustände zu, nur sind diese noch dicker und noch untrennbarer verwoben und daher nicht einfach aufzulösen.

Dieser Geisteszustand ist oft dumpf, schwer und dunkel. Das bedeutet aber nicht, daß man ganz unbewußt wäre. Sein besonderes Merkmal ist, daß Klarheit und Wachsamkeit für das tatsächlich Geschehende fehlen. Es ist, als hätte man ein Gewebe oder gefärbtes Glas vor den Augen und sähe dadurch die Welt in verdrehter Weise, etwa wie durch eine rosarote Brille. Verblendung kann erstaunlich aktiv sein, wenn auch oft eher hinter den Kulissen. Sie können normalerweise nicht mit diesem Meister kämpfen, solange Sie nicht in etwa gleich stark sind.

Ich fragte einmal jemanden, wie es sei, betrunken zu sein. Er erwiderte erstaunt: „Heißt das, Sie waren noch niemals betrunken?“ Dann erklärte er: „Man denkt, man weiß, was vor sich geht, aber man denkt es nur.“

#### **Unwissenheit (*avijjā*)**

Buddhisten kennen die Unwissenheit (*avijjā*) als erstes Glied in der Kette des bedingten Entstehens (*paṭiccasamuppāda*). Ihre umfassende Macht überzieht flächendeckend die gesamte Welt und verbirgt alle Fluchtwege,

ausgenommen für den genauesten Beobachter. Selbst wenn sie augenblicklich nicht im Bewußtsein vorhanden ist, kann die Unwissenheit aufgrund des Netzes der Bedingungen ihren Einfluß ausüben. Unwissenheit ist nicht einfach nur ein Mangel an Informationen. Selbst ein halluzinierender Geist, z. B. bei Visionen, wie sie Drogensüchtige, Seher usw. haben, kann mit dem Eindruck größter Klarheit einhergehen. Die Fähigkeit, erkennen zu können, ob Weisheit anwesend ist oder nicht, halte ich für den entscheidenden Schlüsselfaktor, um mit Unwissenheit umzugehen. Klarheit bedeutet hier nicht, daß Wahrgenommenes klar erscheint, sondern daß die Wahrnehmung selbst (als Geisteszustand) *eindeutig* scharf ist.

Wie erkennen Sie etwas, wenn es nicht da ist?  
Schauen Sie nach etwas außerhalb aller Erwartungen.  
Wie können Sie wissen, daß Sie nicht wissen?  
Kultivieren Sie die Gewohnheit klaren Erkennens.  
Wer blind ist, kann das Licht nicht sehen.  
Ihm fehlt die Möglichkeit.  
Stattdessen versucht er zu hören.  
Er weiß auch nicht, was Dunkelheit ist.  
Doch das schließt nicht aus,  
daß er etwas anderes erkennen kann.

### **Täuschung (*vipallāsa*)**

Was Täuschungen (*vipallāsa*) anbelangt, soll nur angedeutet werden, wie sie beim Entstehen von Illusionen ihre Hand im Spiel haben. Einmal besuchte ich Kalifornien und seine Hauptattraktionen. Die eine war Disneyland und die andere Hollywood. Es hat nicht lange gedauert, bis ich sie mit *Māras* Reich in Verbindung gebracht hatte.

Die eine, Disneyland, ist die kindliche Art der Illusion, also kaum bedrohlich, sondern angenehm, niedlich und unschuldig. Wie wir alle wissen, endet die Kindheit früher oder später, um etwas Anderem, wirklicherem, aber deutlich schwierigerem, Platz zu machen. Sie wachen dann auf, um zu merken, daß die Schwiegermutter der Fee in Wirklichkeit niemand anders ist als die böse Hexe selbst, veränderter Form: trügerisch und entschlossen, Sie mit allen Mitteln für weitere tausend Jahre in Tiefschlaf

zu versetzen. Und sollte irgendwann tatsächlich ein Märchenprinz versehentlich vorbeikommen und Sie aufwecken, so wird sich herausstellen, daß dieser Prinz, der Ihnen mit Leib und Seele ewige Treue geschworen hat, bereits einen ansehnlichen Harem besitzt und daß Sie nichts anderes für ihn sind als ein kleines Spielzeug für seinen erotischen Appetit. Sind Sie nicht auch schon einmal aus einem Traum innerhalb eines anderen Traums aufgewacht? Gedankliche Schöpfungen sind untereinander verwoben, und manche sind noch falscher als andere. Gibt es auch solche, die wirklicher sind als andere? Ich glaube, daß es nur eine wirkliche Wirklichkeit gibt. Doch wenn wir über bedingte Wirklichkeiten sprechen, ... da gibt es Träume innerhalb von Träumen.

Die andere Hauptattraktion, Hollywood, ist mehr damit beschäftigt, komplizierte Geschichten für Erwachsene zu erschaffen. Ich weiß von vielen aufregenden Horrorfilmen, in denen Gestalten wie Graf Dracula, Werwölfe und psychopathische Serienmörder ihr Unwesen treiben, und die Scharen von Kinogängern anziehen. In China wurden sogar sadistische Liebesfilme produziert. Ich sah einmal einen über einen attraktiven Sänger und Freund eines Mädchens, das krank, blind und gelähmt wurde und am Schluß sogar starb. Ich frage mich, warum man sie nicht Selbstmord begehen ließ, denn ich kenne auch Filme, in denen genau das geschah. Nach den Vorführungen sah ich viele Menschen den Saal mit tränengeröteten Augen verlassen. Vermutlich dachten sie, es wäre eine unglaublich tolle Vorstellung gewesen. Verstehen Sie, was ich meine? Der Buddha sagte in einer seiner Lehrreden: „Wer am Leiden Gefallen findet, wird niemals davon frei werden.“ Mit „Leiden“ meint er die fünf Daseinsgruppen. In den Filmen wird ihre Leidhaftigkeit noch in weitere Begriffe und mehr Illusionen verpackt, von denen einige, wie ich finde, ziemlich widerwärtig sind. Aber dennoch haben die Leute Vergnügen daran. Das sind auf Täuschungen aufbauende Täuschungen!

#### **Die dunklen Kräfte**

Da wir es mit Verblendung zu tun haben, lassen Sie uns nun die unheilsamen Geisteszustände betrachten. Verblendung ist eine der drei unheilsamen Wurzeln. Wurzeln? Ja, Wurzeln im Sinne der Wurzelbedingung (siehe

S. 260), einer Bedingungsart, die den Wurzeln eines Banyan-Baumes ähnlich ist, der wuchert, sich schnell ausbreitet und schwer auszumerzen ist. Er erstickt am Ende seinen Wirtsbaum (obwohl manche widersprechen und es für eine gegenseitige Abhängigkeit, besser gesagt eine Überabhängigkeit, halten würden). Im *Abhidhamma* sind Wurzeln als Geisteszustände definiert, die den Geisteszuständen und Bewußtseinsarten, die mit ihnen verbunden sind, Stabilität verleihen. Glücklicherweise gibt es auch ihre Gegenstücke, die heilsamen Wurzeln. Die unheilsamen Wurzeln sind:

- (1) Verblendung: Die wahre Natur der Geistesobjekte nicht erkennen.
- (2) Begehren: An einem Geistesobjekt anhaften oder festkleben.
- (3) Ablehnung: Nicht fähig sein, die wahre Natur der Geistesobjekte anzunehmen.

Es ist wichtig zu beachten, daß *Verblendung* nicht allein wirkt, auch wenn sie der Hauptübeltäter ist. *Begehren* ist seine aktive, anspruchsvolle und hübsche Ehefrau, und *Ablehnung* ist deren höchst gewalttätiges, übellauniges und zerstörerisches Kind. Die erste blendet Sie, die zweite verführt Sie und die dritte tötet. Da es sich um Wurzeln handelt, können sich Gewohnheiten in Obsessionen verwandeln. Dann wird die Armee *Māras* unbesiegbar.

### (1) Verblendung (*moha*)

Bevor wir uns eingehender mit den Wurzeln beschäftigen, wollen wir die Verblendung auf einen einzelnen Bewußtseinsmoment eingrenzen. Verblendung geht immer mit drei anderen Geisteszuständen einher:

- (a) Moralischer Schamlosigkeit (*ahirika*).
- (b) Moralischer Furchtlosigkeit (*anottappa*).
- (c) Rastlosigkeit (*uddhacca*).

Eine Zeitlang fand ich es schwierig zu verstehen, was es mit den zwei gesetzlosen Vettern – moralischer Scham- und Furchtlosigkeit (*ahirika-anottappa*) – und ihren beiden guten Zwillingenbrüdern – moralischer Scham und Furcht (*hiri / ottappa*) – auf sich hat, und warum sie paarweise

aufzutreten. Der Unterschied scheint mir darin zu bestehen, daß die einen (*hiri / ahirika*) eine innere Ursache haben, während die anderen (*ottappa / anottappa*) äußerlich bedingt sind. Die beiden Schurken werden durch das Präfix „a“ negativ gekennzeichnet (*ahirika / anottappa*). Den ersten von ihnen könnte man als Zustand ohne Hemmungen verstehen, der jegliche Umsicht in den Wind schlägt, ganz egal, was Andere denken oder tun, wenn er erwischt wird. Ihm fehlt das Gewissen. Der zweite ist ein Zustand der Tollkühnheit, in dem man irrwitzige Risiken eingeht, so wie manche Möchtegern-Helden sich nicht im geringsten darum kümmern, was sie Anderen zufügen. Wahrscheinlich verdanken sie ihr Überleben nur unglaublich gutem *Kamma*. Das ist Fahrlässigkeit, das Gegenteil von Behutsamkeit. Die beiden sehen sich ähnlich, so daß man sich erst einmal darüber wundert, daß sie getrennt aufgeführt werden. Sie haben jedoch unterschiedliche Färbungen im Hinblick auf ihre verschiedenen ethischen Werte. Seien Sie also vorsichtig mit den Haltungen „Es kümmert mich nicht“ oder „Es macht ihm schon nichts aus“.

Rastlosigkeit (*uddhacca*), der dritte mit Verblendung einhergehende Geisteszustand, ist ein Zustand der Unruhe, ein Mangel an Frieden. Genauer gesagt handelt es sich um einen verstörten, wie die stürmische See aufgepeitschten Zustand. In unheilsamen Zuständen kann es keinen echten Geistesfrieden geben.

Worauf ich hinaus will: Wenn Sie beobachten, wie diese drei Geisteszustände mit Verblendung und Bewußtsein zusammenwirken, können Sie genau den Zustand bestimmen, der die Grundlage aller anderen unheilsamen Zustände ist.

Eine düstere, finstere Unruhe, die wie ein Dieb durch die Nacht schleicht, eine winzige Milbe, die unter weichen Teppichen und Decken des Wohlgefühls herumkrabbelt. Sie stiehlt Blut, Zeit, Bewußtheit, Glück und Freiheit. Sie verbirgt und nährt alle Dämonen. Die Geburtsstätte, der Mutterleib des Fürsten der Finsternis, ist dunkel, sehr dunkel, wie aus tiefschwarzem Samt. Oft hält man sie für Leere, doch man sollte sie sich besser als unsichtbar vorstellen. Die Kunst der Unsichtbarkeit scheint sich aneignen zu können, wer die Konzentration und Versenkung des Bewußtseins in tiefes blau-schwarz verstanden hat und beherrscht. Ein sehr nützliches

Werkzeug, wenn man äußeren Feinden entfliehen will, doch um der Verblendung zu entkommen, wäre Licht wohl die bessere Wahl.

Nach dem *Abhidhamma* werden die 12 unheilsamen Bewußtseinsarten in drei Gruppen unterteilt:

- Acht, die in Anhaften wurzeln: angenehmes / neutrales Gefühl, verbunden / nicht verbunden mit falscher Sichtweise, angeregt / spontan.
- Zwei, die in Ablehnung wurzeln: unangenehmes Gefühl, verbunden mit bösem Willen, angeregt / spontan.
- Zwei, die in Verblendung wurzeln: neutrales Gefühl, verbunden mit Zweifel / Ruhelosigkeit.

Es ist klar, daß die Wurzel der Verblendung auch in den ersten beiden Gruppen vorhanden ist. Man könnte sie daher als etwas weiter entwickelte Formen von Verblendung bezeichnen.

Hier interessieren uns die beiden Bewußtseinsarten, die ausschließlich in Verblendung wurzeln. Eine von ihnen hat den besonderen Charakter des Zweifels (*vicikicchā*), manche würden auch lieber „Verwirrung“ sagen, was ich etwas genauer als „bezogen auf die Natur der Wirklichkeit“ eingrenzen würde. Zweifel kommt selten vor, hauptsächlich Suchern und Denkern, die zwischen paradoxen und widersprüchlichen Begriffen gefangen sehen, Dingen jenseits ihrer eigenen Erfahrung.

Die andere wird als „Bewußtsein, verbunden mit Rastlosigkeit, in Verblendung wurzelnd“ bezeichnet. Genau dies ist der dunkle Grund, dessen man gewahr werden sollte. Von hier aus kann man zur Wurzel aller Dinge gelangen.

Dieser rastlose Geisteszustand wurde auch als „Unruhe“ beschrieben. Eine positivere Ausdrucksweise wäre „ein Zustand von Gestörtheit und Chaos“. Wir können ihn uns als einen Wirbelwind oder wie die stürmische See vorstellen. Außerdem ist er auf jeden Fall leidvoll, auch wenn es sich nicht um direkt um körperlichen oder geistigen Schmerz handelt. Seine aktive Form kann als obsessives, neurotisches Denken erfahren werden, das nicht aufhören kann. Seine passive Form sind jene dahintreibenden

Schmetterlingsgedanken, die unkontrolliert umherwandern und sich in Träume verwandeln, wenn wir uns der Schlafgrenze nähern.

Ein Licht in der Dunkelheit,  
von Ferne sichtbar,  
Ein Licht in der Dunkelheit  
ist etwas, woran wir uns immer erinnern müssen.  
Wenn keines da ist, finde eines  
oder zünde eines an.  
Brennt bei dir ein Licht,  
dann teile es mit Anderen.

Ich schrieb dieses Gedicht, während ich im Dunkel eines Waldes war. Es war so dunkel, daß man die eigenen Handflächen nicht erkennen konnte, selbst wenn man sie direkt vor die Augen hielt. Das Licht meiner kleinen Kerosinlampe, die ich angezündet hatte, hatte mich dazu inspiriert. Aber wie zündet man ein Licht im eigenen Geist an?

Natürlich durch Achtsamkeit, denn sie läßt auch die Weisheit wachsen.

Mein Vorschlag ist: Fangen Sie damit an, jene blinden Flecken zu beleuchten, von deren Existenz Sie bisher gar nichts wußten. Wie ein Taoist sagen würde: „Sie werden zu den Toren der Erkenntnis.“ Diese Tore wurden auch „Das torlose Tor“ oder „Die torlose Schranke“<sup>1</sup> genannt. Das sind die Orte, an denen das verblendete Bewußtsein lauert. Halten Sie Ausschau nach ihnen! Beobachten Sie, während das Licht des bewußten Erkennens hinausgeht und sie beleuchtet. Und was ist da? Erlöschen? *Nibbāna*? Zumindest wird diese Dunkelheit zu einem Tor, das sich für irgendetwas öffnet, wenn Ihre Achtsamkeit stark genug ist.

Bei Meditierenden kommt es häufig vor, daß sie sich in merkwürdigen Zuständen mit merkwürdigen Objekten befinden. Es ist so, als ob man einschläft und in Welten wegdämmert, die in sich scheinbar Sinn ergeben, solange man sich darin befindet, aber dies offensichtlich überhaupt nicht mehr tun, sobald man aufwacht. Es wäre vielleicht interessant, herauszufinden, was sie eigentlich sind, doch lassen Sie sie uns im Augenblick einfach als Erscheinungsformen von Verblendung betrachten. Ich erinnere

---

<sup>1</sup> Wúmén Huikāi, „Wúmén guān“. Auch „Mumonkan“, „Die torlose Schranke“, eine klassische Sammlung von Koans.

mich dabei an einen Moment in der Meditation, als ich Töpfe und Pfannen, Zahnbürsten und Latschen vor meinem Geistesauge hervorspringen sah. Danach befragt, bezeichnete mein Lehrer sie einfach als den „*verrückten Geist*“.

**Der Fürst der Finsternis.** Manchmal trifft man einen alten Bekannten an einem völlig unerwarteten Ort. Aber wer hätte gedacht, daß ich *ihm* begegnen würde, an der Ecke einer kleinen Straße in der hübschen Stadt Ystad in Südschweden, an jenem wundervollen Frühlingstag im Mai. Aufrecht stehend, mit höchster Selbstsicherheit teilnahmslos auf uns Lakaien seines Reiches herabschauend, gab der Fürst der Finsternis uns nicht einmal die geringste Andeutung eines Schmunzels. Selbst als ich Fotos über Fotos von diesem dunklen Prinzen machte, schaute mit einem Blick auf mich oder durch mich hindurch, der gleichzeitig überheblich, zynisch und humorvoll war. Ich schätzte seine Größe auf etwa drei Meter. Er hatte einem Kopf, der aussah wie eine Kreuzung aus Flußpferd, Känguruh und Pferd. Er trug (natürlich) dunkle, fließende Gewänder, die elegant von seinen breiten Schultern herabfielen. Wenn er nicht solch einen *Kopf* gehabt hätte, hätte man ihn auch für einen würdevollen taoistischen Unsterblichen halten können. Da er über unbegrenzte Kräfte verfügt, trägt normalerweise einen anderen, etwas gefälligeren Kopf, oder, wenn er Sie erschrecken will, sogar noch etwas Abscheulicheres.

Ich blieb nicht lange dort, um mit ihm zu sprechen, denn ich wollte Robin und die anderen nicht vor Schrecken um den Verstand bringen. Sogar auf den Gedanken „Was um alles in der Welt machst du hier?“ antwortete er schnell: „Und? Warum nicht?“ Schon wahr, niemand hier in Ystad würde sich etwas dabei denken. Hier leben einfache, angenehme, zufriedene Menschen, die gewiß keinen Verdacht darüber hegen würden, was er ihnen angetan hat, antut oder antun wird. Daher ist dies offensichtlich ein idealer Ort für einen Dämon, um unerkannt umherzuwandern.

Was meinen Sie würde ein gottesfürchtiger Christ tun, wenn er dem Satan persönlich von Angesicht zu Angesicht begegnete? Ich schätze, die meisten würden sich, all ihrem Glauben zum Trotz, an Ort und Stelle in die Hosen machen. Und wie viele Buddhisten würden in solch einer Situation gewissenhaft Achtsamkeit praktizieren? Diese Frage wird sich



**Abbildung 3.2:** *Der Fürst der Finsternis in Ystad, Schweden.*

am Tag ihres Todes eindeutig klären. Aber Spaß beiseite – so ähnlich ist es, wenn man der Verblendung direkt gegenübersteht. Seien Sie *bereit* und haben Sie Vertrauen in die Achtsamkeit (was nur möglich ist, wenn Sie gut genug praktiziert haben). *Besser früh als spät, besser spät als nie!*

Natürlich: Das „Ding“, das ich an diesem schönen Tag in Ystad, Schweden, sah, war eine Skulptur, die aus meiner Sicht den Fürsten der Finsternis ziemlich gut darstellte. Doch ist konventionelle Wirklichkeit nicht mit innerer Wirklichkeit sehr stark verwoben? Wir durchqueren beide Welten, oder wie es passend formuliert wurde: „Die äußere Welt spiegelt unsere innere Welt“. Umgekehrt könnte man sagen: „Unsere innere Welt spiegelt die äußere Welt“. Die verschiedenen Religionen werden nicht

müde, uns vor den Kräften des Bösen zu warnen. Nur müßten sie dann auch klar und unvoreingenommen definieren, was das eigentlich ist. Wenn die verschiedene Gruppen anfangen, beschuldigend mit dem Finger auf die Anderen zu zeigen, dann gewinnt diese dunkle Kraft. Denn was als nächstes kommt, ist Gewalt. Selbst wenn eine Gruppe recht hat, sollte sie uns sagen, was dann geschehen soll.

Die buddhistischen Schriften sprechen von *Māra*, dem Bösen, ja sogar mehreren *Māras*. Diese sind:

- *Devaputta Māra*: Ein Wesen, das Unheil beabsichtigt.
- *Abhisankhāra Māra*: Die großen Schöpfer, nämlich die gestaltenden Geisteskräfte (*sankhāras*).
- *Khandha Māra*: Die fünf Gruppen des Anhaftens, die das Leiden ausmachen.
- *Kilesa Māra*: Die Geistesstrübungen oder unheilsamen Zustände, die Ursachen des Leidens.
- *Maccu Māra*: Der Tod, der allen Bemühungen in diesem Leben ein Ende setzt.

Interessant ist hier, daß der erste *Māra* ein himmlisches Wesen ist, das sich aus irgendeinem Grund entschieden hat, unsere Meditationspraxis zu stören. Aus der Lebensgeschichte des Buddha ist bekannt, daß *Māra* viele Male vor und nach seiner Erleuchtung versuchte, ihm Schwierigkeiten zu machen. Wie zu erwarten, wurden auch seine Schüler nicht verschont. *Māra* repräsentiert manchmal auch Menschen mit Macht oder jemanden, der vielleicht gute oder sehr ungute Absichten hat. Der Punkt ist, daß diese Wesen glauben, daß das, was wir tun, nicht gut und weise ist. Daher versuchen die *Māras* auf verschiedene Arten und Weisen, unsere Entwicklung zu behindern und uns in Bahnen zu lenken, die sie bevorzugen.

Die nächsten drei *Māras* sind als unpersönlich aufzufassen. Es sind innere und äußere Kräfte, die sich innerhalb der Welt der letztendlichen Wirklichkeit bewegen. Sie auf diese Weise zu betrachten verringert die Ausbreitungsmöglichkeiten der Verblendung und ihrer Komplizen, die

sich auf der Begriffsebene vervielfachen können. Des weiteren führt sie uns zum Kern der Sache: Die wirkliche Schlacht in der inneren Arena geführt – dem Bewußtsein.

*Māra* als Gestaltungskräfte sind die schöpferischen Kräfte, die an den Willenskräften beteiligt sind. Das sind die schöpferischen *kammischen* Kräfte in unseren Handlungen, die *Samsāra* erbauen, unsere Welt, in der wir leben und leben werden.

Was den letzten *Māra* betrifft, den Tod, so wissen Sie, was gemeint ist. Die meisten Geschichten, gut oder böse, enden hier. Es ist wie ein Antibiotikum, das alles erschlägt, einschließlich Ihres Immunsystems. Ihr großes Spiel wird sang- und klanglos beendet. Wieder einmal hat *Samsāra* gewonnen.

„Oh Tod, wohin wirst Du mich bringen?“ – ein nettes Mantra, das man gut vor dem Schlaf rezitieren kann. Nebenbei bemerkt ist der Tod nichts Schlimmes. Er ist derjenige Teil des Prozesses, der vielen Dingen ein Ende bereitet, ob gut oder schlecht, heilsam oder unheilsam. Wenn es etwas Unheilbares ist, dürfen wir zu der Einsicht gelangen: „Auch ein bißchen zu spät ist zu spät“. Doch wenn wir genügend gute *kammische* Saat gesät haben, gibt es zumindest die Möglichkeit, die guten Prozesse woanders und als jemand anderes fortzusetzen.

**Betrachtung der Verblendung.** Bei der Beobachtung der Verblendung kann man – ähnlich wie bei der Beobachtung der Natur des Schmerzes – verschiedene Haltungen einnehmen. Hier darf das archetypische Bild des Kriegers nicht fehlen. Er steht für Mut und Entschlossenheit. Jemand bezeichnete dies einmal als „Weg des friedvollen Kriegers.“ Man könnte vielleicht besser „Krieger des Friedens“ sagen. Wichtig ist, daß man der Verblendung ohne Angst begegnen sollte. Eine andere sinnvolle Haltung ist die eines Heilers, also einer Krankenpflegerin, eines Arztes, einer Psychotherapeutin, eines Psychiaters oder noch viel mehr eines spirituellen Heilers. All das läuft auf eines hinaus: Achtsamkeit.

Die Betrachtung der Verblendung berührt ein weiteres meiner Lieblingsthemen, der Betrachtung des Bewußtseins, deren Grundlagen in Kap. 4 behandelt werden.

1. Zuerst muß man ununterbrochene Achtsamkeit aufbauen, genauer gesagt *Vipassanā*-Achtsamkeit, also Achtsamkeit darauf, wie die Dinge wirklich sind.
2. Dann fokussiert man sich ausschließlich auf das Bewußtsein.
3. Nun suchen Sie nach den *schwarzen oder blinden Flecken*. Dies sind kleine Aussetzer in der klaren Achtsamkeit, an denen das Bewußtsein kurz untertaucht oder sich verändert. Zuerst sieht es aus, als würde man einer leeren Wand aus Nichtsheit begegnen. Dabei muß man sich klarmachen, daß man seinen Kopf gegen die Wand der Verblendung schlägt. Ohne Achtsamkeit sieht es aus wie eine leichte Form von Dumpfheit, und wenn nichts weiter passiert, schleicht sich wahrscheinlich der Schlaf ein. Es kann auch das Sprungbrett zu garstigeren Dingen sein, wie beispielsweise Skeletten, die aus dem Schrank kommen (versteckte, latente Dinge oder Kram, den man lieber vergessen würde). Auch andere Objekte können unerwartet auftauchen, von denen viele in den Bereich des Denkens fallen. Es gibt eine unglaublich große Anzahl davon. Manches ist gewohnheitsbedingt, anderes kann purer Blödsinn sein.
4. Fokussieren Sie sich auf den Zustand der Verblendung in genau dem Augenblick. Nehmen Sie wahr, welche Art von Verblendung es ist, mit welchen Objekten und Gefühlen sie angefüllt ist, welche Verbindungsfäden sie hat und in welche Richtung sie führt. Wenn Sie das können, dann betrachten Sie eine sehr subtile Ebene der Bedingtheit. Sie schauen direkt in das Arbeitszimmer des Fürsten der Finsternis.
5. Dann gibt es noch den Prozeß der Kommunikation.

Hallo Dunkelheit, mein alter Freund,  
ich bin wiedergekommen, um mit dir zu sprechen.

Diese Anfangszeilen eines Liedes von Simon und Garfunkel<sup>2</sup> hörte ich vor langer Zeit, und manchmal hallen sie noch immer in der

---

<sup>2</sup>Simon and Garfunkel, „The Sound of Silence“.

Stille meines Geistes wider. Das liegt nicht so sehr an der Musik, sondern an der dahinterliegenden Bedeutung, die etwas Tiefes berührt. Welche Dunkelheit ist gemeint? Ich denke, es ging um die dunklen Orte, die man aufsucht, um allein zu sein und in sich zu gehen.

Dunkelheit und Einsamkeit sind zweifellos der Kontemplation zuträglich. Alleine im Dunkeln zu sein und die Dunkelheit kontemplativ zu betrachten, wird Ihrer Praxis noch einen Schuß Würze und Adrenalin hinzufügen.

Wenn ich an diesen Punkt gelange, jagt mir manchmal ein Schauer über den Rücken. Ich schaue hinein in diese mysteriöse Dunkelheit, die zunächst wie aus der Zeitlosigkeit auf mich zurückstarrt und dann anfängt, mich in sich einzusaugen. Hier ist es wirklich ausschlaggebend, daß Achtsamkeit da ist. Sie flexibel anwenden zu können wird unerlässlich, sobald man in diese Grauzonen eintritt, wo grau sich in schwarz verwandelt und aus schwarz unendlich viele Dinge werden. Es ist ein Tor, ein Tor am Geistestor, das unbegrenzt viele weitere Tore öffnet, die normalerweise seit undenklichen Zeiten verschlossen, versperrt und verriegelt sind.

Hier wird es möglich, daß Sie den immensen und verblüffenden Kräften unerwarteter Transformationen gleichsam Auge in Auge gegenüberstehen. Sie werden bemerken, wie der Fürst der Finsternis sich an diesen Speicher von Eindrücken (*saññā khandha*) anhängt und dann jede Form und jedes Gesicht einnehmen kann – Ihres eingeschlossen. An diesem Punkt wird auch klar, wie wichtig es ist, all dieses als unpersönliche, natürliche Phänomene anzusehen.

6. Schauen Sie in die drei universellen Merkmale der Verblendung. Ist klar zu erkennen, wie dieser Zustand der Verblendung schnell entsteht und vergeht? Zunächst mal wird man sich nach den gröberen unheilsamen Wurzeln fragen müssen. Wenn starke rechte Konzentration und Achtsamkeit da wären, wären sie gar nicht erst entstanden. Doch bis dahin könnte es noch ein längeres kriegerisches Tauziehen geben, besonders wenn diese Wurzeln stark und tief sind. Doch schließlich können sie als Objekte (*ārammaṇa*) mit Einsicht in die

drei universellen Merkmale erfahren werden. Dann scheinen die Feuer des Begehrens wie durch ein Donnerwetter der Achtsamkeit ausgelöscht zu werden, und die festen Klauen des Grolls werden durch die Kraft der Achtsamkeit in ihre Bestandteile zerlegt.

7. Sehr subtile Verblendung ist schon schwieriger und kommt nicht so häufig vor. Offensichtlich gibt es sie jedoch. Man nimmt sie zunächst in ihren gröberen Formen wahr, wie beispielsweise, wenn Sie in einer Meditationssitzung wie aus einem Traum erwachen, nachdem Sie eine geraume Zeit lang abgeschweift waren. Es strömen Wellen von Objekten hervor, denen schwer zu widerstehen ist. Bei musikalischen Menschen sind es auch Lieder oder Musikstücke.

In tieferen Schichten ist es, als wache man aus Zuständen der völligen Leere auf. Daher ist es wichtig, sehr achtsam zu sein, falls Sie in einen Zustand gelangt sind, in dem es so erscheint, als wäre nichts da. Das könnte tatsächlich die besagte leere Wand oder Schlimmeres sein, wenn es lang anhält und in tiefer Verblendung endet. Wenn genügend Achtsamkeit vorhanden ist, bricht diese Verblendung auf. Das ist, als ob man aus tiefstem Schlaf erwacht und noch weiß, daß dort seit unendlich langer Zeit graue und schwarze Wolken wallten, dampften, betäubten und erstickten, die nun plötzlich aufgeklart sind.

Diese Erfahrungen können dramatisch sein. Wenn sie vorüber sind, können Konzentration und Achtsamkeit für einige Zeit mühelos und kristallklar aufrechterhalten werden, solange man dabei nicht selbstgefällig wird.

## (2) Begehren (*lobha*)

Hier kommt der Identifikationsprozeß ins Spiel, und mit ihm rückt die nächste unheilsame Wurzel ins Bild – Begehren (*lobha*) oder Anhaften. Sie tritt in vielen Formen auf: von einfachem Verlangen nach gutem Essen über intensiveres Verlangen nach etwas, ohne das es einem schlecht ginge oder ohne das man sogar sterben würde, bis hin zu Obsessionen und

Süchten. Das ist das Bewußtsein, wie es greift, klammert und blind an einem Objekt haftet.

Zuerst identifiziert man Objekte als Wesen, Persönlichkeiten oder etwas, das solch eine Sichtweise bekräftigt. Dann stehen die wirklichen und imaginären Dämonen plötzlich vor einem – jene Dunkelheit, die viele Gesichter annimmt. Es könnte Ihr eigenes sein, das Ihrer Freunde oder Lehrer, die schwarze Nachbarskatze oder nur ein Schatten neben einem Grabstein. Glaube kann Vorstellungen in etwas sehr Wirkliches verwandeln. Die Möglichkeiten des Bewußtseins liegen jenseits unserer Vorstellungskraft. Wenn Sie also sich selbst dabei wiederfinden, wie Sie auf einen Dämon oder ein niedliches Kleinkind schauen, und wenn diese Verblendung ein zu trickreicher Gegner ist, dann kehren Sie zur achtsamen Betrachtung des Bewußtseins zurück.

Lassen Sie uns zuerst einmal ansehen, was es bedeutet, wenn die Verblendung Ihr eigenes Gesicht annimmt. Das passiert oft, denn man identifiziert sich normalerweise damit. Menschen sprechen mit sich selbst. Zu wem sprechen sie? Gut geraten! Manchmal schimpft man mit sich selbst: „Böser Junge!“ oder lobt sich selbst: „Gutes Mädchen!“ Manchmal tut man auch beides und verhakt sich in Verwirrung. „Was? Wer? Du? Ich?“ Das ist das Egospiel im Plan der Dinge. Es ist ein sehr tödlicher Plan. Dieser Egozentrismus heißt auch „Ich-bin-Einbildung“ (*asmimāna*). Das erste ist das böse Ich, das zweite das gute Ich, das dritte das gemischte Ich, worin auch gespaltene oder multiple Ichs eingeschlossen sind.

Egos im Inneren, Egos im Äußeren.

Egos – große Egos, kleine Egos, gespaltene Egos, multiple Egos,  
Hüpfen und springen schnell auf die Züge der Denkvorgänge,  
Machen eine Szene, inszenieren ein Bühnenspiel,  
Lachen, weinen oder klagen.  
Was für ein Drama!

Für gewöhnlich wird das Festhalten an falschen Sichtweisen (*ditṭhi*) als „Bewußtsein, das in Verlangen wurzelt“ klassifiziert. Daß es auf Verblendung beruht, ist offensichtlich. Doch falsche Sichtweise (darauf einzugehen wäre wieder eine andere lange Geschichte) ist bereits eine hoch entwickelte Form der Pervertierung. In der ersten Lehrrede der Mittleren

Sammlung (*Majjhima Nikāya*), dem *Mūlapariyāya Sutta*<sup>3</sup>, erklärt uns der Buddha, wie der gesamte Vorgang der Identifikation zustandekommt. Er beginnt mit der falschen Wahrnehmung der Elemente wie Erde und Wasser und später von Wesen jeglicher Form. Diese Anfangsphase ist das Werk des Meisters der Finsternis höchstpersönlich. Aber kaum jemand bemerkt es. Schon zu lange wurden die Menschen geblendet und zum Narren gehalten. Wenn sich falsche Sichtweise einstellt, hat ihre unbezähmbare Gattin, das Begehren, Ihnen bereits einen Ring durch die Nase gezogen und macht mit Ihnen, was immer sie will. Zum Schluß wird die unglückliche Familie eine Party feiern und Sie dann... *in Stücke hacken!*

Daher werden drei Geisteszustände in den Schriften zu einer Gruppe namens „*lotika*“ zusammengefaßt. Man nennt sie auch das „gierige Trio“. Der Hauptakteur ist das Begehren, und seine beiden Handlanger sind die falsche Sichtweise (*diṭṭhi*) und die Einbildung (*māna*), Aschenputtels zwei häßliche Schwestern.

In der Meditation verfolgt man die Strategie, Begehren als Wurzel zu fassen zu bekommen und damit auch die beiden anderen zu erledigen. Das Problem ist, daß es sehr subtil sein kann wie ein unscheinbarer Wunsch, der häufig Gedanken begleitet: „Es ist nett...“ Hier wird das angenehme Gefühl ins Spiel gebracht. Wenn es stärker wird, kann man es in den ausgeweiteten Formen des Egozentrismus und der Einbildung erleben. Also achten Sie auf Vergleiche wie „Ich bin besser als, schlechter als oder gleich wie Andere.“ Dabei geht es nicht darum, daß man nicht vergleichen sollte, sondern um den Geisteszustand, der das tut. Bei falschen Sichtweisen ist er sehr beharrlich und unnachgiebig. Das ist mit starker Anhaftung an Glaubensinhalte verbunden. Man schaut sich daher am besten an, wieweit das Bewußtsein einer Idee offen und erforschend begegnet. Die Vorhandensein der 25 schönen Geisteszustände ist, wie ich finde, ein hilfreiches Kriterium, um die An- oder Abwesenheit falscher Sichtweisen zu erkennen. Doch auch ohne sie kann das Verlangen übermäßig und obsessiv werden. Dann handelt es sich um sinnliches Anhaften (*kamupadana*). Wenn solche Süchte und Obsessionen gesteigert und weiter ausgebildet werden, muß man irgendwann auf drastische Maßnahmen zurückgreifen,

---

<sup>3</sup>MN. 1, *Mūlapariyāya Sutta*.

wie sie in Zentren für Suchtbehandlung angewandt werden. Man beginne daher besser früher als später mit der Praxis.

Verlangen als Wurzel wird umso interessanter, je tiefer man darin eintaucht. Das bedeutet, das Verlangen nicht gleich zur Seite zu schieben, wenn man es bemerkt, sondern tief in seine Ursachen hineinzusehen. Zunächst erkennt man die offensichtlicheren, doch je tiefer man eintaucht, desto mehr auch die tieferen Ursachen. Das schließt auch psychologische Ursachen ein. Wenn man dann weiter geht, kommen schließlich die existentiellen Ursachen ins Bild, die universellen Daseinsmerkmale. Für jede Ebene möchte ich ein Beispiel geben:

- Wenn Sie beim Gehen eine hübsche Blume sehen, könnte der Wunsch entstehen, sie zu pflücken und sich ins Haar zu stecken. Dieses Verlangen nehmen Sie achtsam wahr und halten sich zurück. Das Verlangen verschwindet, und Sie gehen achtsam weiter.
- Es gibt viele Arten von Obsessionen und Süchten. Die Ursachen dafür sind oft mehr als nur psychologischer Natur. Auch solche Dinge wie gesellschaftliche Ursachen oder *kammische* Vergangenheit können ihre Hand im Spiel haben. Letzten Endes ist aber alles auf den Geist zurückführbar. Sobald man die Entstehung eines Vorganges beobachten kann, wird es auch möglich, von den offensichtlichen, oberflächlichen Ursachen ausgehend die tieferen aufzuspüren. Nehmen wir einmal das Rauchen als Beispiel. Viele würden sagen, sie rauchen, um sich vom Streß zu erholen. Wenn man tiefer schaut, werden andere Ursachen erkennbar, die dieses Bedürfnis hervorrufen. Vielleicht findet man heraus, daß es in der Jugend anfang. Man dachte damals vielleicht, erwachsen zu sein würde bedeuten, zu rauchen und Bier zu trinken. Schließlich tun es auch Papa und Mama, genauso wie Dean Martin und Frank Sinatra. Für die richtigen Machos kommen wahrscheinlich eher Zigarren in Frage. Es geht dabei um das Bedürfnis nach Anerkennung, das wiederum auf das ungesunde Ich zurückgeführt werden kann. Von dort aus gibt es noch 1001 weitere Verbindungen.
- Beim Betrachten existentieller Ursachen erkennt man das Nicht-Selbst eines Vorganges zusammen mit den begleitenden Merkmalen

der Vergänglichkeit und der Leidhaftigkeit. Man gelangt auf die Ebene der reinen letztendlichen Wirklichkeiten und ihrer Bedingungen. Von hier aus verfolgt man die Wurzeln bis zur Basis der Existenz zurück. Alle drei sind miteinander verbunden. Die Verblendung verbirgt die wahre Natur der Leidhaftigkeit und läßt sie stattdessen angenehm erscheinen. Daraus entsteht Begehren. Wenn Schmerz oder ähnliches aufkommt, entsteht Ablehnung. Wenn man durch diese grundlegenden Erkenntnisse hindurchgegangen ist, wird klar, wie die Leidhaftigkeit der Gestaltungen (*saṅkhāra dukkha*) mit den Daseinsmerkmalen verbunden ist und daraus entsteht. Sie ist Teil der tödlichen Armee des Dunklen Herrschers.

Einmal kam jemand mit einem interessanten Bericht zu mir. Ein Yogi erzählte, er habe Verlangen in zwei unterschiedlichen Formen erfahren. Die eine sei wie ein Gebäude, ein Netzwerk oder ein Käfig von Egos. Das zweite sei eine sehr einfache Kraft, die allen Gedankenprozessen unterliege. Im ersten Fall handelt es sich um ein Verlangen, das mit der Ich-Einbildung zusammenwirkt. Sie versucht etwas Unwesentliches wesentlich erscheinen zu lassen, denn anderenfalls, ohne ein Ich, wäre alles bedeutungslos. Das zweite ist der Existenzwille, eine sehr ursprüngliche Kraft, die wie eine machtvolle Schlange aller Existenz zugrundeliegt und selbst durch den Tod nicht erlischt.

Also was nun? Natürlich Einsicht praktizieren! Wer die Wirklichkeit jenseits aller bedingten Wirklichkeiten sieht, kann sie alle durchtrennen und erreicht die nichtbedingte Freiheit. Verlangen, Ablehnung und Verblendung sind unbeständig, leidvoll und ohne Selbst. Doch sie sind nicht unbesiegbar. Es ist möglich, sich zu befreien.

### (3) Ablehnung (*dosa*)

Verglichen mit der Verblendung ist die Ablehnung wie eine andere Episode eines in gewisser Hinsicht gleichen Prozesses. Dieses Kind von stürmischem Temperament wächst bald heran, und sein Vater gibt ihm für den Anfang bereitwillig Pfeile, dann Schwerter, dann Speere, später Gewehre und schließlich Bomben. Haben Sie schon mal Kinder spielen sehen, die sich mit nachgebildeten Waffen amüsieren? Erwachsene finden

Vergnügen an Filmen wie Rambo oder Terminator. Doch wenn es um Vorfälle wie den 11. September geht, wird es wesentlich realistischer und weniger spaßig. Glücklicherweise kann es einige Zeit dauern, bevor das Spiel zu Wirklichkeit wird. Unglücklicherweise braucht es nur eine einzige wirklich bösertige Person dazu, und das kann in unserer Zeit das Ende der Welt bedeuten.

Drei weitere Formen der Ablehnung werden im *Abhidhamma* als Geisteszustände erwähnt. Es sind Eifersucht, Neid und Gewissensunruhe. Eifersucht (*issā*) ist der Zustand, der nicht möchte, daß jemand anderes glücklicher ist als man selbst. Neid (*macchariya*) ist Feindseligkeit gegenüber jemandem, der einen Anteil am eigenen Glück haben möchte. Wenn Johnny sieht, wie seine Freundin Jenny mit jemand anderem glücklich ist, und wenn er den anderen Mann glücklich sieht, dann erwächst Eifersucht in ihm. Wenn er wütend wird, weil er sieht, wie der Andere ihm seine Jenny wegnimmt, handelt es sich um Neid. Gewissensunruhe (*kukkucca*) hingegen bedeutet, daß man bedauert, etwas getan oder nicht getan zu haben.

Um mit diesen garstigen Gesellen umzugehen, bedarf es der friedlichen, ganz annehmenden Achtsamkeit, und zwar auch auf die Gegenwart selbst, die die Ablehnung beobachtet – auf keinen Fall aber hilfloser Aufgabe aus Verzweiflung.

Darüberhinaus gibt es noch zwei weitere unheilsamen Geisteszustände, die bislang nicht erwähnt wurden. Sie sind:

- Trägheit (*thīna*)
- Dumpfheit (*middha*)

Beide treten zusammen auf und können als zwei Aspekte derselben Sache betrachtet werden. Wir lernen, daß das eine die Schwerfälligkeit des Bewußtseins ist und das andere die der Geisteszustände. Schwerfällig bedeutet auch unbeweglich und dickflüssig. Es macht einen passiv und lethargisch. Trägheit bedeutet, daß das Bewußtsein, das normalerweise Objekten hinterherjagt, langsam, träge und kraftlos wird. Dumpfheit dagegen bedeutet, daß Geisteszustände nicht mehr funktionieren. Daher bleiben Aktivitäten aus und kehren in einen passiven Zustand zurück. Am geläufigsten ist der Schlaf. Es ist klar zu erkennen, wenn er einen

während der Meditation plötzlich oder allmählich attackiert. Dann geht das Licht aus, und man ist abgeschnitten. Das ist Dumpfheit. Danach benötigt man erhebliche Anstrengung, um aus diesem Zustand wieder herauszukommen, und zwar aufgrund von Trägheit. Um mit diesen beiden faulen Gesellen umzugehen, muß man Faktor der energiegeladenen, klaren Achtsamkeit wecken.

### Aus dem *Cūlavedalla Sutta*

In der kleineren Lehrrede mit Fragen und Antworten<sup>4</sup> gibt die Ehrwürdige Dhammānā, die *Arahant* war, dem Laien Visākha interessante Antworten über Gegensätze (*paṭibhāga*).

- Auf die Frage, was der Gegensatz zu angenehmem Gefühl (*sukha vedanā*) sei, lautet die Antwort: Unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*).
- Auf die Frage, was der Gegensatz zu neutralem Gefühl (*upekkhā vedanā*) sei, lautet die Antwort: Verblendung (*moha*).
- Auf die Frage, was der Gegensatz zu Verblendung sei, lautet die Antwort: Weisheit (*paññā*).

Gegensätze haben durch ihre Ähnlichkeiten und Unterschiede einen engen Bezug zueinander. Doch anders als bei den verbrecherischen und den guten Zwillingen haben sie entgegengesetzte Effekte – ähnlich wie Dr. Jekyll und Mr. Hyde<sup>5</sup> oder der Prinz und der Bettelknabe<sup>6</sup>.

Angenehmes und unangenehmes Gefühl sind sehr gegensätzliche Reaktionen, doch beide sind direkte Antworten auf Reize. Sie sind wie zwei Schwestern, die hübsche und die häßliche. Die eine bringt einen dazu, ewig leben zu wollen, die andere zwingt einen, den Tod in Betracht zu ziehen.

Verblendung und neutrales Gefühl teilen das Merkmal einer gewissen Farblosigkeit. Verblendung ist unheilsam, neutrales Gefühl aber nicht

---

<sup>4</sup>MN. 44, *Cūlavedalla Sutta*.

<sup>5</sup>Robert Louis Stevenson, „Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde“

<sup>6</sup>Mark Twain, „Der Prinz und der Bettelknabe“

notwendigerweise, denn für sich betrachtet hat es keine moralische Beschaffenheit. Für das nichtunterscheidende Auge sind die beiden jedoch praktisch gleich.

Beim nächsten Paar, Verblendung und Weisheit, ist es erstaunlich, wie scharfsinnig diese Gegenüberstellung der Ähnlichkeiten und Unterschiede im praktischen Sinne ist. Sie sind ähnlich, weil sie beide Wurzeln sind, die eine mit einer angemessenen, die andere mit einer pervertierten Antwort auf die Wirklichkeit. Sie haben daher eine sehr wichtige Bedeutung in ihrer praktischen Auswirkung. Unterschiedlich sind sie bezüglich ihrer Merkmale und auch der Ergebnisse, die sie hervorbringen.

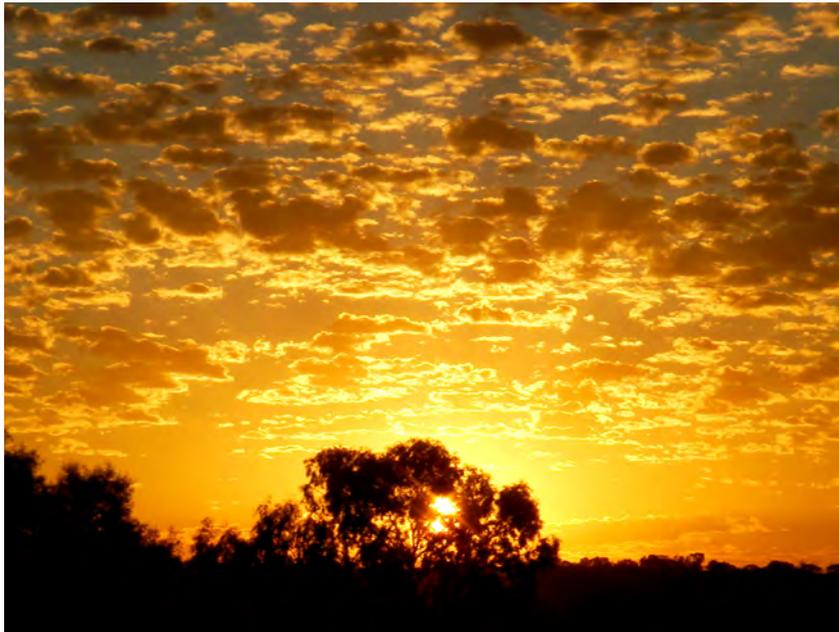
Mich hat es ausgesprochen beeindruckt, wie mit tiefer und feiner werdender Konzentration und Wahrnehmung Ähnlichkeiten zwischen Verblendung und Weisheit zum Vorschein kamen, die ich nicht erwartet hatte. Über die Ebene des Einsichtswissens von Entstehen und Vergehen wird gesagt, daß nur das Entstehen und das Vergehen von Phänomenen klar zu sehen sind. Dies bedeutet, daß das spezifische Merkmal – der Dumpfheit im Fall der Verblendung bzw. der Klarheit im Fall der Weisheit – nicht der hervortretende Faktor ist, auch wenn es immer noch inhärent vorhanden ist. Denn alles, was entsteht und vergeht, ist nur ein Prozeß im Fluß des Lebens. Was man also unterscheiden kann, sind nicht sie selbst als Objekte oder Geisteszustände im Augenblick, sondern das, wohin sie als Geisteszustände in der Pfadentwicklung führen. Verblendung hält sich an der leeren Wand und der Leinwand der Unsichtbarkeit fest. Weisheit hingegen bricht diese auf und bewegt sich in Richtung der Transzendenz.

Was ich hier sagen möchte, ist: Wenn jemand auf der Ebene angekommen ist, daß er die drei Daseinsmerkmale mit tiefer Einsicht erfahren kann, dann spielt Verblendung, die nicht klar wahrgenommen wird, eine wichtige Rolle. Meiner Meinung nach ist das besonders dann so, wenn jemand den höheren Ebenen nahekommt, in denen die Verblendung und die Kräfte der verdeckten Neigungen eine unsichtbare Barriere knüpfen, die das Bewußtsein mit weltlichen Schwächen verfärbt. All das zu erkennen öffnet den Weg zu den letzten Stufen und ermöglicht einen sanften Übergang. Anderenfalls kann man sich bis zur Unendlichkeit im Kreis drehen wie das Huhn und das Ei. Den drei Gegensatzpaaren folgen noch zwei weitere, die nicht unerwähnt bleiben sollen:

- „Was ist der Gegensatz zu Weisheit?“ – Die Antwort lautet: Befreiung.
- „Was ist der Gegensatz zu Befreiung?“ – Die Antwort lautet: *Nibbāna*.
- „Was ist der Gegensatz zu *Nibbāna*?“ – An dieser Stelle wurde Visākha getadelt, weil er zuviel gefragt hatte bzw. die falsche Frage gestellt hatte.

### 3.3 Die schönen Geisteszustände

*Das Licht in deinem Herzen*



**Abbildung 3.3:** *Ein schöner Himmel kann unseren Tag erhellen. Schöne Geisteszustände können Licht in unser Leben bringen. Das Licht der rechten Achtsamkeit kann sogar mehr als das. Es kann uns den Weg zu immerwährendem Frieden zeigen.*

#### Die 25 schönen Geisteszustände

Ein Sprichwort sagt: „Schönheit liegt im Auge des Betrachters.“ Das sagt viel über konventionelle Schönheit aus. Ein ähnliches Sprichwort paßt für Menschen mit einer Vorliebe fürs Essen: „Des einen Speise ist des anderen Gift.“ Mit anderen Worten: Was als schön erachtet wird, ist sehr subjektiv.

Im *Abhidhamma* wird Schönheit aus einem anderen Blickwinkel betrachtet. Sie liegt in der Natur der letztendlichen Wirklichkeiten. Man

könnte sie geistige Schönheit nennen, doch es gibt so etwas wie Dhamma-Schönheit. Sie hat nichts mit Begriffen oder Konventionen zu tun, sondern ist vollkommen natürlich. Wut zum Beispiel ist fürchterlich, wenn sie direkt mit Achtsamkeit beobachtet wird. Verlangen kann als elendes Sehnen wahrgenommen werden und Verblendung als tiefste Dunkelheit. Diese Zustände sind gewiß nicht schön. Wenn man dagegen die Geisteszustände der *Freigiebigkeit* – ein ausgedehnter und freier Geisteszustand –, des *Mitgeföhls* – ein nährender und heilender Geisteszustand – und der *Ein-sicht* – ein klarer, scharfer und enthüllender Geisteszustand – betrachtet, dann sind diese eindeutig schön. Schönheit ist ohne Form und Gestalt, sie ist nicht körperlich. An ihrer Wesensart kann man erkennen, daß Glück, Frieden und Erfüllung aus ihr hervorgehen. Die drei hervorgehobenen Zustände nennt man die heilsamen Wurzeln, die im Gegensatz zu den entsprechenden unheilsamen stehen.

Es ist eine interessante Besonderheit im *Abhidhamma*, daß unheilsame Wurzeln zwar mit unheilbarem Bewußtsein Hand in Hand gehen, schöne Geisteszustände jedoch nicht nur in heilsamem Bewußtsein, sondern auch in Bewußtseinsarten anderer Kategorien vorkommen, wie beispielsweise den großen heilsamen resultierenden Bewußtseinsarten (*mahāvīpāka*) und den großen funktionellen Bewußtseinsarten (*mahākiriya*). Um schön zu sein, brauchen sie nicht moralisch zu sein, doch sie können nicht schön sein, wenn sie unmoralisch sind.

Die großen resultierenden Bewußtseinsarten treten als Lebenskontinuum auf, dem Bewußtsein, das einer individuellen Lebensspanne zugrunde liegt. Die großen funktionellen Bewußtseinsarten gibt es nur bei *Arahants*. Damit wollen wir uns im Augenblick aber nicht weiter beschäftigen. Wir bleiben bei der Gruppe der heilsamen (*kusala*) Bewußtseinsarten.

Dazu gehören: Acht große heilsame Bewußtseinsarten der Sinnessphäre, fünf Vertiefungen der formhaften / feinstofflichen Sphäre, vier heilsame Vertiefungen der formlosen / nichtstofflichen Sphäre und schließlich das überweltliche Bewußtsein (*lokuttara*), also die vier Pfade und Früchte. Die Früchte sind Resultate (*vipāka*). Die schönen Geisteszustände sind in zwei Gruppen eingeteilt:

- Gruppe A – Zustände, die ausschließlich und in allen schönen Bewußtseinsarten auftreten. Es gibt 19 davon.
- Gruppe B – Zustände, die gelegentlich und nur in schönen Bewußtseinsarten auftreten. Es gibt 6 davon.

#### **Gruppe A**

Gruppe A wird in zwei weitere Untergruppen aufgeteilt. Die erste (I) besteht aus Zuständen, die einzeln entstehen, die zweite (II) aus solchen, die immer paarweise in Erscheinung treten.

#### **Die schönen Zustände, die einzeln auftreten**

##### (1) Glaube (*saddhā*)

Viele würden *saddhā* als Vertrauen oder Zuversicht interpretieren. Eine bessere Auffassung wäre nach meiner Ansicht: Offenheit, die Wirklichkeit zu akzeptieren. Gleichzeitig ist es die Neigung zum Heilsamen. Die Texte beschreiben *saddhā* manchmal als einen Edelstein, der das Wasser reinigt. Wer frommen Glaubens ist, wird sich mit Eifer dem zuneigen, woran er glaubt. Doch das bedeutet nicht notwendigerweise „*saddhā*“. Wenn der Glaubensinhalt falsch ist, handelt es sich um „falsche Sichtweise“. *Saddhā* kann daher etwas enger umrissen werden als eine klare Achtsamkeit, die sich dem Heilsamen und Reinen öffnet und die annimmt, was gut und wahr ist. Das ist etwa wie ein Strom, dem eine Kraft in Richtung Reinheit zugrunde liegt.

Verständlicherweise ist dieser Geisteszustand besonders für Anfänger wichtig. Der Ausspruch „Ohne Glaube kein Weiterkommen“ hat seine Berechtigung. Wenn Glaube sich in der Einsichtspraxis weiterentwickelt, wird er zu einer geistigen Fähigkeit (*indriya*).

Glaube ist unterschiedlich zu bewerten, je nachdem, womit er verbunden ist. Vernünftigerweise sollte er mit Weisheit einhergehen. Blinder Glaube kann in großen Problemen enden. Nur Glauben allein genügt also nicht! Außer dem gewöhnlichen Glauben gibt es auch den Glauben, der sich mit der Meditation entwickelt. Letzterer ist wichtig und notwendig,

denn er gibt uns die Ausrichtung und die Motivation, die zum Nichtbedingten hinführen. Glaube kann uns zum Jenseitigen hinübertragen.

(2) Achtsamkeit (*sati*)

Dies ist das Lieblingsthema aller Meditierenden. Was ist Achtsamkeit? Je nach Kontext können damit verschiedene Dinge gemeint sein. Am populärsten ist der Begriff im Zusammenhang mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*). Doch als Geisteszustand hat Achtsamkeit eine weitaus umfassendere Bedeutung. Ich würde sie mir als geistige Klarheit, so wie sprudelndes, kristallklares Quellwasser vorstellen. Man kann hindurchsehen wie durch Glas. Das direkte Gegenteil, könnte man meinen, ist Verblendung. Das Gegenteil von Verblendung ist jedoch Weisheit, die enthüllt, was Verblendung verbirgt. Achtsamkeit hat eher die Funktion einer Vorreiterin der Weisheit. Darum wird sie auch oft mit Licht verglichen. Wenn die Achtsamkeit so gut geschärft ist, daß sie wie ein Messer die Verblendung durchschneiden kann, entsteht Weisheit daraus.

Es ist sehr wichtig, aus der Erfahrung heraus zu begreifen, was Achtsamkeit ist, denn sonst kann man sie mit anderen Zuständen verwechseln. Dazu gehören beispielsweise tiefe Konzentration, besondere Wahrnehmungen oder vielleicht ein bescheidener Einblick in das Bewußtsein. Das entspricht der Fähigkeit, zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. Es gibt Freunde und falsche Freunde, nicht wahr? Damit kann man sich für den wahren Führer auf dem Pfad entscheiden, nämlich die Einsichts- oder *Vipassanā*-Achtsamkeit. Ihre Augen sehen sich die Dinge ohne Vorurteile oder vorgefaßte Begriffe genauestens an. Sie schauen durch Begriffe und Ideen hindurch und blicken tief in die wahre Natur der Existenz hinein. Wenn diese vollständig erfaßt wird, entsteht Weisheit.

(3) Moralische Scham / Gewissenhaftigkeit (*hiri*)

(4) Moralische Furcht / Besonnenheit (*ottappa*)

Diese zwei „Beschützer der Welt“ arbeiten zusammen. Sie sind die Grundbedingungen moralischen Verhaltens. Ohne sie würden sich viele ganz normale Leute auf unheilsame Handlungen einlassen.

Das Wort Scham und seine psychologische Bedeutung sind problematisch. Manche Religionen gebrauchen es, um damit Angst zu erzeugen.

Scham ist oft eine nach innen gerichtete Form der Ablehnung. Daher ist hier der Zusatz „moralisch“ erforderlich. *Hiri* bedeutet keinesfalls Selbsterniedrigung, sondern Bescheidenheit, das Gegenteil von Selbstgefälligkeit. „*Ottappa*“ hingegen ist so etwas wie Sorgfalt und Aufmerksamkeit. Sein Gegenteil, „*anottappa*“ bedeutet Leichtsinn. Zusammen betrachtet sind sie also Aspekte von Umsicht, einem natürlichen Schutz gegen unheilbares Verhalten und Gefahren.

#### (5) Nicht-Begehren / Zufriedenheit (*alobha*)

Nicht-Begehren ist eine heilsame Wurzel. Damit ist jedoch nicht die Abwesenheit von Begehren gemeint, sondern im positiven Sinne eine Kraft, die das Gegenteil von Begehren ist. Während Begehren festhält, läßt *alobha* los. Es bedeutet also Anhaftungslosigkeit und Großzügigkeit. Während Begehren uns festbindet, befreit uns *alobha*. Viele Menschen fürchten sich vor Loslösung, weil sie es nicht ertragen, sich von ihren schönen Sachen zu trennen. Doch wenn man nach innen schaut, ist diese Loslösung wirklich freudig, leicht und frei. In der *Samatha*-Meditation hebt uns das Losgelöstsein von den Sinneswahrnehmungen in die *jhānischen* Ebenen hinauf. In der *Vipassanā*-Meditation befreit uns die Losgelöstheit von allen bedingten Zuständen.

#### (6) Nicht-Ablehnung / Akzeptanz (*adosa*)

Wie das Nicht-Begehren ist auch die Nicht-Ablehnung nicht einfach die Abwesenheit von Ablehnung, sondern eine Kraft, die der Ablehnung entgegengesetzt ist. Daher kann man sie als geistigen Zustand der Akzeptanz und auch in einem positiveren Sinn der Freundlichkeit verstehen. Ablehnung ist die Unfähigkeit, die Wirklichkeit anzunehmen – mit der Folge, daß man sie ablehnt und sich von ihr abwendet. Akzeptanz dagegen nimmt die Wirklichkeit trotz ihrer häßlichen oder schmerzhaften Seiten achtsam an. Somit ist sie friedlich und ohne Konflikte mit Anderen. Sie bereitet den Weg für andere Tugenden wie Geduld, Vergebung, Freundlichkeit usw. Man muß sich allerdings darüber im klaren sein, daß sie nicht automatisch vom Faktor der Weisheit begleitet ist. Dies kann eine gewisse Anfälligkeit für Gefahren mit sich bringen. Auch ist sie etwas ganz anderes als ohnmächtige Kapitulation aus Verzweiflung. Vielmehr

ermöglicht sie uns, ohne Erwartungen weiterhin zu tun, was erforderlich ist – eine unverzichtbare Eigenschaft in dieser unruhigen Welt.

(7) Neutralität / Geistige Ausgeglichenheit (*tatramajjhataṭā*)

Jemanden, der wütend ist, würde man als unausgeglichen bezeichnen, und jemanden, der gleichmütig ist, als ausgeglichen. Ausgeglichenheit steht im Gegensatz zur Ruhelosigkeit, die aufgeregt hin- und herschwankt oder gar springt. Sie hat viel mit Achtsamkeit zu tun, weil Achtsamkeit einen stabilisierenden Aspekt hat. Je achtsamer jemand ist, desto ausgeglichener und stabiler ist sein Geist. Darauf beruht Friedfertigkeit. Ein Geist, der in diesem Zustand gut gefestigt ist, kann auch in der Konzentrations- und Einsichtspraxis leichter Fortschritte machen. Daher zählt Ausgeglichenheit auch zu den Konzentrations- und Erleuchtungsfaktoren.

**Die schönen Zustände, die paarweise auftreten**

Die Bezeichnungen in der zweiten Gruppe sind selbsterklärend. Man kann sich leicht vorstellen, warum diese Zustände als schön bezeichnet werden. Sie fördern die Zufriedenheit. Wenn sie heilsam sind, spielt noch ein anderer Faktor mit als nur die Schönheit. Das ist die aktive Willenskraft (*cetanā*). Sie bewirkt Handlungen (*Kamma*), die Ergebnisse nach sich ziehen können.

- (8) (9) Gestilltheit der Geisteszustände / des Bewußtseins (*kāyapassaddhi, cittapassaddhi*).
- (10) (11) Leichtigkeit der Geisteszustände / des Bewußtseins (*kāyalahutā, cittalahutā*).
- (12) (13) Geschmeidigkeit / Sanftheit der Geisteszustände / des Bewußtseins (*kāyamudutā, cittamudutā*).
- (14) (15) Anpassungsfähigkeit der Geisteszustände / des Bewußtseins (*kāyakammaññatā, cittakammaññatā*).
- (16) (17) Fertigkeit / Fähigkeit der Geisteszustände / des Bewußtseins (*kāyapāguññatā, cittapāguññatā*).
- (18) (19) Aufrichtigkeit der Geisteszustände / des Bewußtseins (*kāyujjukatā, cittujjukatā*)

Wahrscheinlich haben Sie sich schon gefragt, was der jeweilige Unterschied der Zustände in einem Paar ist. Eines ist der Zustand des Bewußtseins und das andere der Zustand der Geisteszustände. Es ist so ähnlich wie bei Trägheit und Dumpfheit im vorangegangenen Kapitel, außer daß es hier um etwas Schönes geht. Diese Paare sind in der Praxis durchaus relevant, denn sie gehen Ihnen klare Hinweise, daß Ihr Bewußtsein *nicht* in einem unheilsamen Zustand ist und daß es im aktiven Zustand eher heilsam wirken würde. Sie zu erkennen, hilft sie und ihre Wirkungen zu stärken und zu fördern. Jedes dieser Paare spielt auch in der geistigen Entwicklung eine wichtige Rolle und kann ein angemessenes Mittel sein, um bestimmten Geistestrübungen entgegenzuwirken. Beispiele dafür sind: Stille gegen Ruhelosigkeit, Leichtigkeit gegen Schwere, Anpassungsfähigkeit gegen Starrheit, Fähigkeit gegen Ineffizienz, Aufrichtigkeit gegen Gerissenheit.

#### **Gruppe B**

Die schönen Geisteszustände in dieser Gruppe treten nur gelegentlich und nur in schönen Bewußtseinsarten auf. Wenn sie vorkommen, geschieht das unter bestimmten Bedingungen in bestimmten Kombinationen.

Die ersten drei heißen Enthaltungen (*virati*), denn sie halten uns von unheilsamen Handlungen zurück. Wenn man beispielsweise einfach nur entspannt ist, hat man diese Zustände normalerweise nicht. Ist man jedoch gerade im Begriff, jemanden zu schlagen oder zu verfluchen, hält sich aber gerade noch zurück, dann verdankt man das der Wirkung dieser Enthaltungen.

- (1) Rechte Rede (*sammā vācā*) ist die Enthaltung von falscher Rede.
- (2) Rechtes Handeln (*sammā kammanta*) ist die Enthaltung von falschem Handeln.
- (3) Rechter Lebenserwerb (*sammā ājīva*) ist die Enthaltung von falschem Lebenserwerb.

Dies sind die Bestandteile der Moralitätsgruppe des Edlen Achtfachen Pfades. Sie bilden die Grundlage für die beiden anderen Gruppen, Konzentration und Weisheit.

Die nächsten zwei nennt man die Unbegrenzten (*appamaññā*), denn sie haben unbegrenzte Wesenheiten als Objekt. Ihre Objekte müssen auf jeden Fall Wesen sein, denn einem Baum, einer Flasche oder einem Stuhl gegenüber kann man nicht wirklich Mitgefühl entwickeln.

- (4) Mitgefühl (*karuṇā*) ist der aufrichtige Wunsch, eines Anderen Leiden zu heilen. Daher sind alle leidenden Wesen als Objekte geeignet.
- (5) Sympathie (*muditā*) nennt man auch Mitfreude. Sie erfreut sich am Glück anderer. Daher sind glückliche und erfolgreiche Wesen ihre Objekte.

Diese zwei gehören auch zu den vier göttlichen Verweilzuständen (*brahmavihāra*). Die beiden anderen sind liebende Güte und Gleichmut mit Ihren begleitenden Geisteszuständen Nicht-Ablehnung / Akzeptanz (*adosa*) und dem Gleichgewicht geistiger Zustände (*tatramajjhataṭā*). Sie spielen eine große Rolle in positiven Beziehungen zwischen den Wesen. Ohne sie entstehen leicht Böswilligkeit und Haß. Sie können sogar bis zu einem hohen Konzentrationsgrad entwickelt werden und dann bis zu den Vertiefungszuständen (*jhāna*) führen. Auch in heilenden Berufen sind sie sehr wichtig. Nicht zuletzt sind sie eine hilfreiche Unterstützung in der Einsichtspraxis.

#### (6) Die Fähigkeit der Weisheit (*paññindriya*)

Die Fähigkeit der Weisheit ist der wichtigste Geisteszustand in der ganzen Gruppe. Sie entsteht nicht so einfach, weil sie naturgemäß etwas höher entwickelt ist. In den Schriften wird sie von einfacher Wahrnehmung unterschieden, die nur grundlegende Kennzeichen eines Objektes erkennt. Wenn man einfach nur weiß, daß etwas dick oder dünn, rot oder blau ist, so ist dies noch keine Weisheit. Zudem wird sie auch vom Bewußtsein unterschieden, denn dieses kennt ein Objekt in einer sehr allgemeinen Weise, wie etwa ein Dorfbewohner, der weiß, wann es Zeit zu arbeiten ist. Auch diese Form des Wissens ist noch keine Weisheit. Weisheit kennt ein Objekt in einer genaueren und tieferen Weise, so wie ein Rechtsanwalt das Grundgesetz oder ein Mediziner die menschliche Anatomie kennt. Für den Meditierenden bedeutet dies, das Wesen und die Arbeitsweise des

eigenen Geistes zu kennen und zu wissen, wie weit er ihn kontrollieren und vollständig reinigen kann.

Die Schriften vergleichen sie mit dem Licht, das enthüllt, was durch Verblendung verborgen ist. Das ist etwa wie aufzuwachen. Manchmal gebrauchen sie auch das Beispiel des Messers, um das Abschneiden der Geistesstrübungen und damit der Illusionen zu veranschaulichen.

Es gibt viele Arten von Weisheit, wie etwa weltliche und spirituelle. Auf der weltlichen Ebene gibt es viele Fachgebiete, von der Mathematik bis hin zur Medizin. Auf der spirituellen Ebene werden Fähigkeiten und Kenntnisse benötigt, um existentielle Probleme lösen zu können. Weisheit enthüllt gründlich und tiefgehend das, worum es eigentlich geht. Damit zeigt sie den Weg aus unseren Problemen auf.

Das Wichtige an diesem Geisteszustand ist, daß nur durch Weisheit und nur auf dem Weg direkter Erfahrung das Wesen der Welt wirklich verstanden werden kann. Dies befähigt uns, aus der bedingten Existenz frei zu werden und den Frieden des *Nibbāna* zu erreichen. Um dorthin zu kommen, bedarf es allerdings überweltlicher Weisheit. Sie kann nur entstehen, indem man zunächst die Art von Achtsamkeit kultiviert, die zur Einsicht führt. Dann kann sie sich weiterentwickeln, bis sie wie ein großer Strom fließt, wie es in den vier Grundlagen der Achtsamkeit beschrieben ist. Die Einsichten werden dann fortschreitend weiter entfaltet, bis man aus dem Weltlichen befreit ist.

#### **3.4 Die universellen und gelegentlichen Geisteszustände**

Außer den unheilsamen und schönen Bewußtseinszuständen gibt es noch zwei weitere Gruppen. Diese sind an sich nicht moralisch, können es aber sein, wenn sie mit anderen Zuständen verbunden sind. Es geht um (a) die universellen und (b) die besonderen / gelegentlichen Geisteszustände.

##### **Die sieben universellen Geisteszustände**

Diese sieben gibt es in allen Bewußtseinsarten. Sie sind wie ortsansässige Bewohner im Gegensatz zu den anderen, die kommen und gehen. Als solche haben sie fast immer umfassenden Einfluß auf den Geist, außer in einigen besonderen Momenten.

(1) Kontakt (*phassa*)

Mit Kontakt ist hier geistiger Kontakt gemeint. Körperlicher oder materieller Kontakt sind etwas anderes, doch wir wollen die Dinge nicht zu kompliziert machen. Bewußtsein ist das, was eines Objektes gewahr ist. Hierzu muß Kontakt vorhanden sein, denn er ist das Verbindungsstück, die Bedingung, die Objekt und Bewußtsein zusammenbringt. Es gibt sechs Objektarten an sechs Sinnestoren und sechs Bewußtseinsarten, die mit den sechs Kontaktarten auftreten.

Diese gewöhnliche und harmlose Tatsache mag nicht allzu beeindruckend erscheinen, jedoch ist sie der Anfang. Ich bin sicher, Sie haben von „Liebe auf den ersten Blick“ gehört. Oder was halten Sie von „Haß auf den ersten Blick“? Sehr gut wäre: „Einsicht im ersten Retreat“. Alles hängt von der Natur des Objektes ab und auch von der Art des Kontaktes. Je stärker der Kontakt ist, umso stärker werden auch die Einwirkung des Objektes und deren Folgen sein. Selbst wenn der Kontakt nicht so stark ist, kann seine Häufigkeit die Wirkung verstärken. Glücklicherweise können wir bis zu einem gewissen Grade beeinflussen, welchen Objekten wir begegnen. Wie weise Ihre Entscheidungen sind, hängt von Ihrer Kenntnis und Voraussicht ab. Andererseits kann es auch eine Frage der Kraft Ihrer Sinneszügelung sein. Darum sind die Verhaltensregeln so formuliert, daß sie Ihnen helfen. Nehmen Sie beispielsweise die weise Auswahl der persönlichen Beziehungen, wie sie das *Maṅgala Sutta* empfiehlt: „Geselle dich nicht zu Narren, geselle dich zu Weisen. Ehre die, die der Ehre würdig sind.“<sup>7</sup> Natürlich gibt es auch solche Objekte, deren Auftreten durch *Kamma* bedingt ist. Sie folgen einem oft bis ans Ende der Welt, und es ist nicht einfach, sie loszuwerden. Wie ein Gläubiger, der alles daransetzt, sein Geld vom Schuldner einzutreiben, oder wie ein Schuldner, der seine Schulden zurückzahlen muß. Letzteres scheint kein so gutes Beispiel zu sein, oder?

Ein Kontakt führt zum nächsten. Wie ist man in Schwierigkeiten gelangt? Wie ist man zur Meditation gekommen? Eine wichtige Art von Objekten sind Menschen. Auf einen einzelnen Kontakt folgt weitere Kommunikation, und das bedeutet mehr Objekte. Um welche Art von Objekten

---

<sup>7</sup>Khp. 5, *Maṅgala Sutta*, Snp. 2.4, *Mahā Maṅgala Sutta*.

geht es in der Meditation? Im „Weg der Reinigung“ (*Visudhdimagga*) werden 40 Objekte der Ruhemeditation (*samatha*) aufgezählt. In der Praxis der Einsichtsmeditation (*vipassanā*) sind es die letztendlichen Wirklichkeiten und schließlich die drei universellen Merkmale, unsere Wegweiser zur vollkommenen Freiheit.

#### (2) Wahrnehmung (*saññā*)

Wahrnehmung ist der Geisteszustand, der die Kennzeichen von Objekten zur Kenntnis nimmt. Sie ist wie eine Sekretärin, die Notizen macht, oder wie ein Maler, der ein Modell malt. Wahrnehmung macht keine Unterschiede. Sie nimmt nur zur Kenntnis, kann falsch liegen und etwas fehlerhaft notieren – das wäre falsche Wahrnehmung. Mit Achtsamkeit dagegen wäre es richtige Wahrnehmung. Oft sind Menschen sich dessen unbewußt, und so können falsche Wahrnehmungen zu Einbildungen und schließlich zu falschen Ansichten führen. Wenn man aber auf der heilsamen Seite bleibt, führt Wahrnehmung zu Erkenntnis und Weisheit, wie beispielsweise durch die Wahrnehmung von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst oder auch anderen Dingen wie zum Beispiel der Widerwärtigkeit des Körpers.

Der interessante Aspekt ist hier, wie das Sprichwort sagt: „Sehen heißt glauben.“ Tatsächlich erscheint es so, als ob nur das, was man sieht, wahr sei. Genau so trickst der Magier uns aus. Der Geist selbst kann der größte Magier sein! Der Grundgedanke ist daher, die Wahrnehmung zu trainieren und dahin weiterzuentwickeln, daß sie die Wirklichkeit erkennt und zum wahren Glück führt.

#### (3) Gefühl (*vedanā*)

Das definierende Hauptmerkmal des Gefühls ist das „Kosten des Objektes“. Der König, also das Bewußtsein, kostet die Nahrung, d. h. das Objekt. Gefühle werden auf vielerlei Weise klassifiziert, wie beispielsweise in Bezug auf ihr Objekt oder ihre Grundlage. Um die Dinge zu vereinfachen, kann man die drei Grundgefühle unterscheiden: angenehm, schmerzhaft und neutral. Sie entstehen durch Kontakt. So kommt es, daß ein intensiverer Kontakt höchstwahrscheinlich auch zu stärkeren Gefühlen führt. Sie entstehen direkt und unmittelbar und entwickeln sich, während

Gedankenprozesse ablaufen. Die Doktrin der bedingten Entstehung sieht hier den Punkt, an dem der Geist auf ein Objekt antwortet. Je nachdem, ob dies auf moralisch gute oder ungute Weise geschieht, dreht sich das ewige Rad entweder weiter, oder es kommt zum Ausbruch aus dem *Samsāra*.

In der Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit<sup>8</sup> ist der „achtsamen Betrachtung der Gefühle“ ein ganzer Abschnitt gewidmet. Es ist wichtig zu betonen, daß das Sehen der Leidhaftigkeit angenehmer Gefühle eine völlig andere Sichtweise darüber entstehen läßt, was Glück ist. Das Glück des Friedens, der frei von Gefühlen ist, ist das beste Glück.

#### (4) Willenskraft (*cetanā*)

*Cetanā* ist ziemlich schwer zu verstehen.<sup>9</sup> Ich habe es versucht und versuche noch immer, es besser zu begreifen. Einen Anhaltspunkt gibt der Ausspruch des Buddha: „Willenskraft (*cetanā*) ist *Kamma*“.<sup>10</sup> *Kammische* Aktivität kann richtig verstanden werden als willensgetriebene Handlung, die Ergebnisse erzeugt, welche glücklich oder schrecklich ausfallen können, je nachdem, ob die *kammische* Handlung heilsam oder unheilsam ist. Ihre Ergebnisse sind verschiedene Arten geistiger Effekte, abhängig von den moralischen Aspekten der Geisteszustände im Verhältnis zur Wirklichkeit. Wut beispielsweise wird Wellen aussenden, die ihren gewaltsamen Charakter widerspiegeln. In ähnlicher Weise wird liebende Güte segensreiche Folgen hervorbringen wie guten Schlaf, gute Träume, gute Freunde usw.

Doch *cetanā* tritt auch in passiven Bewußtseinsarten auf, wie z. B. in *kammischen* Resultaten. Daraus kann man ableiten, daß es an „Gestaltungen“ beteiligt ist. Es läßt sich somit stimmig unter die schöpferischen Kräfte des Geistes einordnen. Seine Eigenschaften lassen sich besser verstehen, wenn man die Funktionsweise und die Gesetze von *Kamma* studiert. Es läuft auf das Prinzip hinaus: Gutes erzeugt Gutes und Übles erzeugt Übles. Achtsamkeit erzeugt heilsame Wirkungen, und meditative

---

<sup>8</sup>MN. 10, *Satipaṭṭhāna Sutta*, und DN. 22, *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

<sup>9</sup>Auch im Deutschen gibt es keine genau treffende Bezeichnung (siehe auch S. 181). Eine gute Definition findet man in *Wikipedia.org*: „Die geistige Kraft, die den Geist auf ein bestimmtes Objekt hin oder zu einem bestimmten Ziel hin bewegt oder drängt.“

<sup>10</sup>Vgl. AN. 6.63, *Nibbedhika Sutta*.

Achtsamkeit erzeugt meditative Ergebnisse. Wie lange es dauert, bis sie eintreten? Egal. Praktizieren Sie einfach weiter.

#### (5) Einspitzigkeit (*ekkgatā*)

Wenn Leute über Konzentration sprechen, meinen sie meistens diesen Geisteszustand. Heißt das, daß er fehlt, wenn die Konzentration schwach ist? Nein, Einspitzigkeit ist durchaus noch vorhanden. Dazu müssen wir den Unterschied zwischen Konzentration und Einspitzigkeit kennen. Wenn ein Objekt vorhanden ist und Kontakt da ist, wird sich das Bewußtsein in gewisser Weise daran festhalten, und sei es nur sehr leicht. Wenn dieser Geisteszustand weiterentwickelt wird wie bei den Konzentrationsübungen, wird die Fixierung fester und sogar fast unerschütterlich. Das nennt man dann *Samādhi*. Diese Fixierung tritt in unterschiedlichen Graden auf, die auch von der Art des Objektes abhängen. Des weiteren gibt es unterschiedliche Beschaffenheiten und Formen, je nachdem, wie man übt. So gibt es Ruhe- und Einsichtsformen. Auch dieser einfache Geisteszustand kann große Unterschiede in der subjektiven Erfahrung und im tatsächlichen Geschehen zur Folge haben, wenn er weiterentwickelt wird. Falsche Konzentration wirkt verheerend, während uns richtige Konzentration in die höchsten Zustände emporheben kann.

#### (6) Lebenskraft (*jīvitindriya*)

Über diesen Geisteszustand scheint mir sehr wenig gesagt worden zu sein. Oft erfährt man, daß es zwei Formen davon gibt. Die eine ist die physische, körperliche Vitalität, und die andere die geistige Energie. Ich habe einmal gelesen, daß die geistige Lebenskraft die Funktion hat, die mit ihr verbundenen Geisteszustände im jeweiligen Augenblick aufrechtzuerhalten. Darüber bin ich allerdings etwas verwundert. Ich betrachte sie eher als eine Art Energie, aber nicht im Sinne von Aktivität und Anstrengung; das wäre ein anderer Geisteszustand. Sie hat mehr mit dem kontinuierlichen Bewußtseinsfluß zu tun und mit der Kraft, die dem Lebenskontinuum innewohnt.

(7) Aufmerksamkeit (*manasikāra*)

Weise Aufmerksamkeit führt zur Erlesenheit, während unweise Aufmerksamkeit zum Niedergang führt. Dies hat Sāriputta sehr klar im *Dasuttara Sutta*<sup>11</sup> betont. Aber was genau ist mit Aufmerksamkeit gemeint? Das Wort *manasikāra* bedeutet wörtlich: „Machen im Geist“. Ihr Hauptmerkmal ist, daß sie das Bewußtsein und die Geisteszustände zu einem Objekt hinführt. Das könnte man klarer als die Hinwendung des Bewußtseins zu einem Objekt oder die Ausrichtung des Geistes zu einem Objekt beschreiben. Wenn wir z. B. im Fernsehen die Kanäle umschalten wollen, drehen wir am Knopf. Aufmerksamkeit ist sowohl das Drehen des Knopfes als auch der Knopf selbst. Doch das ist noch nicht alles. Während der Knopf gedreht wird, verändern sich auch die übrigen Geisteszustände und das Bewußtsein entsprechend. Aus diesem Grund ist Aufmerksamkeit ein äußerst wichtiger Faktor in der Meditation und auch im Leben. Wenn man die Erfahrung des Lebens mit dem Autofahren vergleicht (für mich war es in meinen Träumen immer ein Fahrrad), dann gleicht die Aufmerksamkeit dem Lenkrad. Die Übersetzung „Aufmerksamkeit“ ist also nicht so ganz präzise. Weil sie so ein wichtiger Geisteszustand ist, muß man sich damit vertraut machen, wie sie funktioniert und wie man sie handhabt. Wenn wir sie richtig gebrauchen, reisen wir von der Dunkelheit zum Licht und vom Licht zur anderen Seite. Wie wichtig dieser Geisteszustand ist, wird in der Lehrrede „All die Geistesgifte“<sup>12</sup> in der mittleren Sammlung (*Majjhima Nikāya*) beschrieben.

### **Die sechs besonderen / gelegentlichen Geisteszustände**

Diese Gruppe enthält einige moralisch neutrale Geisteszustände, die weder heilsam noch unheilsam sind. Im Unterschied zu den sieben universellen Geisteszuständen kommen sie jedoch nicht in jedem Bewußtseinsmoment vor. Sie treten wechselhaft auf, abhängig von der Bewußtseinsart und davon, welche anderen Geisteszustände vorhanden sind.

Sie wurden mit neutralen Anwälten oder Unterstützern verglichen, die aber, wenn sie Partei ergreifen, ihrer Seite besonderes Gewicht verleihen.

---

<sup>11</sup>DN. 34, *Dasuttara Sutta*.

<sup>12</sup>MN. 2, *Sabbāsava Sutta*.

Viele von ihnen sind Konzentrationsfaktoren. Daher ist es vorteilhaft, wenn sie auf der Seite des Heilsamen sind. Die ersten beiden sind:

- (1) Anfängliche Hinwendung (*vitakka*)
- (2) Anhaltende Hinwendung (*vicāra*)

Diese zwei treten normalerweise zusammen auf, außer in den erhabeneren *jhānischen* Zuständen. Das charakteristische Merkmal des ersten Geisteszustands ist das Hinführen des Bewußtseins zum Objekt. So wird es in Thai-Quellen beschrieben, die ihn mit einem Fahrer vergleichen, der Sie in die Stadt fährt. Warum Sie dorthin wollen, ist eine andere Sache. Auf jeden Fall kommen Sie dort an.

Der zweite Zustand hält das Bewußtsein am Objekt. Es hält Sie in der Stadt fest, und Sie bleiben dort (mit diesem Objekt oder anderen).

Manchmal werden diese zwei als Denken und Reflektieren bezeichnet. Das kommt daher, daß der Geist wieder und wieder um das Objekt kreist, über das wir nachdenken. Das wird heftiger, wenn die Energie stark ist, und kann sich in einen Zyklon verwandeln! Denken Sie also nicht, solange Sie nicht müssen, und wenn doch, tun Sie es achtsam. Unkontrolliertes obsessives Denken ist, als ob einem die Pferde durchgehen. Wenn Achtsamkeit fehlt, sind das die „Geisterreiter im Bewußtsein“<sup>13</sup>.

Auch in der Meditation sind die beiden Geisteszustände wichtig. Zum einen wirken sie als Konzentrationsfaktoren (*jhānaṅga*): Es sind die ersten zwei, die nötig sind, um einen Vertiefungszustand zu erreichen. Sie sind gleichzeitig auch Teil der Vertiefung. Um sich zu konzentrieren, ist es natürlich notwendig, daß man zunächst den Geist zum Objekt führt und ihn dann darauf hält. Wie die Konzentration sich weiterentwickelt, wird in einem weiteren Kapitel erklärt.

Zum anderen erscheint *vitakka* als zweiter Faktor des Edlen Achtfachen Pfades, rechtes Denken<sup>14</sup>. Es bringt das meditative Bewußtsein zu den Objekten und hält es dort.

---

<sup>13</sup>Anspielung auf „Ghost Riders in the Sky“, ein bekanntes Cowboylied.

<sup>14</sup>Rechtes Denken (*sammāsankappa*) – *vitakka* und *sankappa* sind Synonyme.

(3) Entscheidung (*adhimokkha*)

Dieser Geisteszustand hat die charakteristische Eigenschaft, Überzeugung zu verleihen. Er ist als das „Loslassen des Bewußtseins und der Geisteszustände zum Objekt“ beschrieben. Beispielsweise sieht jemand einen Dieb kommen und beschließt, kurzen Prozeß mit ihm zu machen. So läßt er den Hund los, der dem Übeltäter an den Hals springt. Oder jemand, der bezüglich der Welt desillusioniert wurde, entscheidet sich, seinen weltlichen Besitz aufzugeben und Mönch zu werden. Was geschieht mit zukünftig zu erwartenden Dingen, wenn Sie eine Entscheidung getroffen haben? Entscheidung hat auch den Aspekt von Bestimmung. Wer eine bestimmte Verwirklichung in der Meditation erreicht hat, kann den Entschluß fassen, erneut in solch einem Zustand anzukommen. Dabei kann dieser Zustand alles mögliche sein. Selbst wenn Sie fälschlicherweise etwas für eine Verwirklichung halten, wiederholt sich dann eben diese falsche Verwirklichung. Dann ist es nicht verwunderlich, wenn sich ein unmoralischer Geisteszustand daraus entwickelt.

(4) Energie (*virīya*)

Mit Energie ist hier geistige Energie gemeint, auch wenn physische Energie sie beeinflusst. Ihr charakteristisches Merkmal ist Unterstützung und Stärkung. Sie kann bei schwer arbeitenden oder motivierten Menschen beobachtet werden, die die Nacht durcharbeiten können, bis sie von körperlicher Müdigkeit übermannt werden. Energieüberschuß bedeutet Ruhelosigkeit und Schlaflosigkeit. Energiemangel läßt Trägheit und Dumpfheit ein, bis man schließlich dem Schlaf nachgibt.

Es ist interessant festzustellen, daß geistige Energie unerschöpflich ist. Sie ist ein Geisteszustand, und anders als physische Energie, die nachgefüllt werden muß, braucht geistige Energie nur aktiviert zu werden. Der *Satipatthāna*-Kommentar nennt dazu verschiedene Möglichkeiten wie die Betrachtung von Tod und Leiden oder das Erzeugen von Vertrauen durch Besinnung auf das dreifache Juwel.

#### (5) Begeisterung (*pīti*)

Diesen Geisteszustand finde ich schwer zu definieren. Die hier verwendete Übersetzung stammt aus Bhikkhu Bodhis Buch.<sup>15</sup> Frühere Autoren übersetzten *pīti* mit Freude, die aber von angenehmem Gefühl zu unterscheiden ist. Beides ist, abgesehen von einigen Ausnahmen, fast immer untrennbar verbunden. Die charakteristische Eigenschaft von *pīti* ist liebenswert, und seine Funktion ist es, zu erfrischen. Erregung ist ihre Erscheinungsform. Während angenehmes Gefühl ein Zustand ist, der dem Herzen sehr nahe ist, geht es hier eher um etwas Aktives, in zufriedenstellender Weise bewegendes. Jemand, der vor Freude Luftsprünge macht oder zu Musik tanzt, wird die Erscheinungsform klar erkennen. Fast würde ich *pīti* als „musikalischen Geisteszustand“ bezeichnen. In der Meditation kann *pīti* sehr stark und überwältigend sein und muß gezügelt werden, damit die Konzentration sich vertiefen kann. Es ist daher verständlich, wenn Lehrer ihre Schüler davor warnen, diesem Zustand anzuhaften, denn dadurch wäre der Rückschritt absehbar. Des weiteren ist *pīti* ein Faktor sowohl der Konzentration als auch der Einsicht, der auf keinen Fall unterschätzt oder ausgelassen werden sollte. Seien Sie sorgfältig, unbeteiligt und achtsam, dann können Sie sich wirklich daran erfreuen. Mit weiterem Fortschritt wird dieser Geisteszustand der Freude subtiler und friedlicher werden.

#### (6) Wunsch (*chanda*)

Nārada Thera übersetzte diesen Geisteszustand mit „Streben“. An anderer Stelle wird er auch als „der Wunsch zu tun“ beschrieben. Wunsch ist keine falsche Übersetzung, solange man nicht vergißt, daß es sich nicht um Verlangen handelt, obwohl es auch in Verbindung damit entsteht. Wenn *chanda* in der Meditationspraxis auftritt, handelt es sich um den Wunsch nach dem *Dhamma*. Anderenfalls ist es der Wunsch nach Sinnesfreuden.

---

<sup>15</sup>Bhikkhu Bodhi, „A Comprehensive Manual of Abhidhamma“.

Er ist auch die Grundlage für meditative Errungenschaften, denn der Geist muß motiviert sein, um irgendetwas zu erreichen. Das Wort *id-dhipāda*, Grundlage geistiger Kraft, bezieht sich auf vier außergewöhnliche geistige Fähigkeiten: Wunsch, Energie, Bewußtsein und Wahrheitsergründung. Der Wunsch ist die erste und elementarste davon. Daraus ist zu ersehen, daß diejenigen, die Erfolge erzielen wollen, seien sie weltlich oder spirituell, genügend von diesen grundlegenden Kräften benötigen.

Dies sind in aller Kürze die 52 Geisteszustände, die in dem kommentarischen Werk „*Abhidhammattha Saṅgaha*“ von Anuruddha Thera, dem vielverwendeten Einsteigerhandbuch zum Studium des *Abhidhamma*, aufgeführt sind. In der Folge werden ihre Beziehungen zueinander erläutert, wie sie in den verschiedenen Bewußtseinsarten auftreten. So geht es beispielsweise darum, mit welcher Bewußtseinsart welche Geisteszustände assoziiert sind oder welche Geisteszustände in welchen der 89 Bewußtseinsarten vorkommen. Ich habe nicht die Absicht, auf all das im Detail einzugehen, weil es endlos ausufern würde. Das entspräche nicht dem Ziel dieses Buches. Daher soll hier als stellvertretendes Beispiel nur Gefühl (*vedanā*) betrachtet werden, denn es nimmt einen wichtigen Platz in den vier Grundlagen der Achtsamkeit ein. Mein Ziel hier ist es, Sie anzuregen, die Geisteszustände im täglichen Leben selbst zu beobachten, zu untersuchen und herauszufinden, wie sie sich in der Meditationspraxis auswirken.

#### **Gefühl (*vedanā*) und seine Beziehungen**

„Gefühl“ gehört zu den sieben universellen Geisteszuständen, die in allen Bewußtseinsarten auftreten. Das vereinfacht seine Bestimmung. Man muß nur direkt beobachten, wie Gefühl als bedingtes Phänomen erscheint, wenn es mit dem Bewußtsein und mit anderen Geisteszuständen assoziiert ist.

Gehen wir beispielsweise vom Bewußtsein aus. Wie *fühlt* sich unheilsames Bewußtsein an, das mit Ablehnung verbunden ist? Das ganze Wesen fühlt sich an wie kochendes Wasser oder wie ein Vulkanausbruch, so ist dieses Gefühl. Und wie ist es mit einem heilsamen Bewußtsein, das liebende Güte enthält? Das ganze Innenleben fühlt sich ekstatisch

sprudelnd an, und der Himmel im Inneren erglüht vor Licht und Freude, so ist dieses Gefühl. In tiefer Konzentration zu sein ist ein Gefühl, als wäre man vollständig in sehr kaltes, klares Wasser eingetaucht.

Es gibt allerdings auch die funktionellen Bewußtseinsarten, so wie die Resultate von *Kamma*. Ein Beispiel sind die Resultate, die als Lebenskontinuum (*bhavaṅga citta*) wirken. Sie können neutrales oder angenehmes Gefühl, aber kein unangenehmes Gefühl enthalten. Ich habe mich gefragt, warum. Mein Lehrer erklärte mir, daß solche Gefühle weich oder schwach sind, und das erklärt es. Sie sind nicht rauh genug, um auf natürliche Weise Unmut hervorzubringen. Dagegen entsteht im Körperbewußtsein, wenn es ein unheilbares Resultat ist, unangenehmes Gefühl bei Schmerzempfindung. Der Grund dafür ist, daß die Qualität eines Gefühls, das aus der direkten Berührung mit einem Objekt an der Körpergrundlage entsteht, nur schmerzhaft oder angenehm sein kann. Anders ist es bei den vier anderen Sinnesgrundlagen, wo der Kontakt nicht direkt, sondern mittelbar ist. Dort sind Gefühle neutral. Gefühle, die im Lebenskontinuum aufkommen, der Grundlage für alle anderen Bewußtseinserfahrungen, die wir im Lebenszyklus machen, haben einen Einfluß auf das Temperament des jeweiligen Individuums. Beobachten Sie Neugeborene, und Sie werden feststellen, daß es glückliche und weniger glückliche Babys gibt.

Statt nun alle unterschiedlichen Beziehungen sämtlicher Geisteszustände zu den jeweils anderen 51 Geisteszuständen zu betrachten, werden wir uns auf ein Beispiel aus jeder Gruppe beschränken.

- (i) Aus der Gruppe der universellen Geisteszustände betrachten wir die Wahrnehmung (*saññā*).

Gefühl und Wahrnehmung sind dem Bewußtsein sehr nah. Wahrnehmung ist ein „Erkennen“ in dem Sinne, daß es nur die Kennzeichen eines Objektes aufnimmt. Gefühl kostet das Objekt und kennt es als schmerzhaft (rauh), gefällig (freudvoll) oder neutral (flau). Man könnte rein logisch annehmen, daß das Gefühl der Wahrnehmung vorausginge, doch tatsächlich ist es so, daß beide gleichzeitig mit dem Kontakt entstehen. Das liegt daran, daß die Prozesse, die einem stärker bewußt sind, spätere Stufen sind. Gewöhnlich entsteht die Wahrnehmung von etwas Störendem zusammen mit schmerzhaften

Gefühlen, die Wahrnehmung von etwas Schönerem mit freudvollen Gefühlen und schwache Wahrnehmung mit neutralen Gefühlen. Dies wiederum entsteht auch durch die verdeckten Neigungen zu Ablehnung, Begehren und Verblendung. Doch bei gutem Training verwandeln sie sich in Losgelöstheit, heilsame Freude und Achtsamkeit. Die individuellen Auswirkungen der beiden Geisteszustände werden deutlicher, wenn sich die Geistesprozesse weiter entwickeln. Wenn beispielsweise Gefühle stark sind, können sie Flutwellen der Emotionen erzeugen, während Wahrnehmungen, wenn sie stark sind, die Fähigkeit steigern, Dinge scharfsinnig zu erkennen, sei es in positiver oder negativer Richtung.

- (ii) Aus der Gruppe der besonderen / gelegentlichen Geisteszustände betrachten wie die anfängliche und die anhaltende Hinwendung (*vitakkavicāra*).

Anfängliche und anhaltende Hinwendung fasse ich hier zusammen, da sie normalerweise zusammenwirken, außer in besonderen Situationen wie in den höheren Vertiefungen.

Diese zwei sind daran beteiligt, das Bewußtsein und die damit verbundenen Zustände wachzurufen und am Objekt zu halten. Der eine fährt das Team hin, und der andere hält es dort fest. Sie sind wie die Räder einer Maschine, die sich immer weiterdrehen. Daraus werden die Gefühle aufgebaut und intensiviert. Ihre direkte Verbindung bringt also Energie hervor und führt in der Meditation zur Konzentration. Daher kann Gefühl der Konzentration zusätzlichen Schub geben. Auf der anderen Seite kann es in Verbindung mit abschweifendem Denken auch größeres Chaos anrichten – etwa so, als ob jemand nachts ziellos in der Stadt umherirrt und betrunken in der Gosse endet. Mit einem klaren Ziel jedoch greift man mit allen seinen Truppen im Sturzflug das Ziel an, so wie die „Leichte Brigade“, als sie ins „Tal des Todes“ einritt, während sie zur Linken und zur Rechten von Kanonen beschossen wurde<sup>16</sup>. Um so etwas fertigzubringen, braucht die gesamte Truppe mit Sicherheit starke

---

<sup>16</sup>Die selbstmörderische „Angriff der leichten Brigade“ im Krimkrieg 1854, ausgelöst durch einen mißverstandenen Befehl.

Gefühle. Mittels Achtsamkeit jedoch kann sich das ganze Team in große und kraftvolle Wellen verwandeln, die bis in die Höhen des Berges der Illusion hinaufreichen, um in unerbittlichem Kampf die letzte Schlacht gegen den Fürsten der Finsternis zu schlagen. Bitte vergessen Sie nicht, das scharfe Schwert der Weisheit mitzunehmen.

- (iii) Aus der Gruppe der unheilsamen Geisteszustände betrachten wir die Verblendung (*moha*).

Verblendung ist wie eine dunkle Wolke. In einem aktiven Geist kann sie Phantasiegebilde aufwirbeln. Sie bringt alle drei Gefühlstypen mit: Geistig unangenehm, wenn Ablehnung und ein abstoßendes Objekt beteiligt sind, geistig freudvoll, wenn das Objekt reizvoll ist, und neutrales Gefühl, wenn das Objekt nichts von beiden ist. Angenehme und unangenehme Gefühle sind meist von aktivem Bewußtsein begleitet. Auf diese Weise werden solche Gefühle durch Wiederholung verstärkt. So bauen sich Phantasiegebilde auf, und die Verblendung verfestigt sich mehr und mehr im Bewußtsein, versteckt hinter Gefühlen, die sie noch weiter verstärken. In Momenten, in denen Verblendung der Hauptakteur auf der Bühne ist, so wie bei den zwei in Verblendung wurzelnden Bewußtseinsarten, entsteht sie mit neutralen Gefühlen. Diese Art von Gefühl ist irgendwie ausdruckslos und taub, daher zieht sie keine Aufmerksamkeit an. Das unterstützt wiederum die verdeckende Funktion der Verblendung. Man könnte sogar glauben, es wäre friedvoll. Was man nicht wissen kann, wird man nicht wissen, und auch nicht, daß es einem wehtun wird. Fast wie Krebs, der stille Mörder. Daher ermahnen uns die Schriften eindringlich, freudige Gefühle als leidvoll und neutrale Gefühle als vergänglich zu erkennen.

- (iv) Aus der Gruppe der schönen Geisteszustände betrachten wir die Fähigkeit zur Weisheit (*paññindriya*).

Dieser Geisteszustand steht in direktem Gegensatz zur Verblendung. Weisheit enthüllt, während Verblendung verbirgt. Trotzdem kann es passieren, daß man ganz und garnicht mag, was man sieht, und darum lieber ins wunderschöne Pappnasenparadies zurückkehrt. Das eine

wie das andere ist ein Desaster. Darum versuchen wir unsere Freunde mit einem wahrheitsgetreuen Bild der Lage zu motivieren, das wir mit ein paar netten Dingen drumherum ausschmücken, falls nötig. Erinnern Sie sich daran, wie der Buddha seinen Halbbruder Nanda dazu brachte, seine hübsche Braut am Hochzeitstag zu verlassen und Mönch zu werden? Er zeigte ihm die himmlischen Jungfrauen, im Vergleich zu denen seine Schönheit aus dem Reich der *Sakyer* aussah wie ein gesengter Affe.<sup>17</sup> Einige Pferde brauchen die Peitsche, bevor sie in Gang kommen. In diesem Fall war es eine schöne Peitsche.

Die Erfahrung zeigt, daß sich der Geisteszustand der Weisheit nicht so leicht und mühelos einstellt. Es handelt sich um einen höherentwickelten Zustand. Darum ist das damit verbundene Bewußtsein auch von sehr vielen anderen Geisteszuständen begleitet. Sowohl weltliche wie auch spirituelle Weisheit geht entweder mit angenehmem oder mit neutralem Gefühl einher. Wenn also Weisheit entsteht, wird sich das mit Sicherheit freudig oder friedlich anfühlen, was wiederum das Vertrauen stärkt. Damit dreht sich das heilsame Rad weiter.

---

<sup>17</sup>Ud. 3.2, *Nanda Sutta*.



# Die achtsame Betrachtung des Bewußtseins



**Abbildung 4.1:** *Der eine geht in Führung, der andere auf Abwege. Das Verhalten von Hunden sagt viel über ihr Temperament und ihre Schulung aus. Ein Spaziergang mit einem Hund kann für den Hund auch eine freudige Trainingsstunde sein. Auch während man das Bewußtsein beobachtet, wie es durchs Leben wandert, trainiert man es gleichzeitig. In der Einsichtsmeditation wird es geschult, den Berg der Illusion zu besteigen und zu bezwingen.*

### 4.1 Die achtsame Bewußtseinsbetrachtung

In einem vorangegangenen Kapitel habe ich zu vermitteln versucht, was Bewußtsein ist – nicht nur als Vorstellung, sondern vor allem als Erfahrung. Nach seinem charakteristischen Merkmal wurde es als „das Gewahrsein seines Objektes“ definiert. Auf die Fragen: „Was erkennt?“ oder „Was ist es, das gewahr ist?“ ist „Bewußtsein“ die Antwort.

Jemand rief einmal aus: „Oh, es ist die Leinwand!“ Jemand anders beschrieb Bewußtsein als den inneren Raum, in dem die Dinge stattfinden. Beide sprachen aber vom Geistestor, einer durch Bedingungen bestimmten Bewußtseinsfunktion.

Das Bewußtsein spielt eine sehr bedeutende Rolle im Leben und in der Praxis. Daher sollte man die achtsame Bewußtseinsbetrachtung (*cittānupassanā*) möglichst frühzeitig und häufig praktizieren.

Kommen wir zurück auf eine bereits gestellte Frage: „Wo und wie fängt man zu segeln an, um den Ozean des Leidens zu überqueren?“ In einem *Sutta* antwortete der Buddha: „Mit Glauben“.<sup>1</sup>

Lassen Sie uns irgendwo am Anfang beginnen. Es geht um das Training, und nebenbei lernen wir etwas Nützliches. Mein Lehrer sagte einmal einem Yogi, der so langsame Fortschritte machte, daß er sich selbst mit einem am Boden kriechenden Wesen verglich (einem Wurm?), daß jemand, der in den Wald geht, um ein Kaninchen zu fangen, selbst dann, wenn er keinen Erfolg hat, auf jeden Fall viel über den Wald lernt. Wir brauchen in unserer Praxis Ermutigung oder zumindest Zuspruch. Es geht nicht darum, das Kaninchen zu fangen, sondern überhaupt hinauszugehen. Dazu muß man den Wald gut kennen, muß wissen, wie man dort überlebt, und benötigt auch Wegbeschreibungen.

Dies ist kein Buch für Meditationsanfänger. Darum werde ich nicht detailliert die Grundlagen besprechen. Dennoch muß einiges dazu gesagt werden, bevor es weitergeht.

1. Bevor man das Bewußtsein als Hauptobjekt der Meditation wählt, muß man zuerst einmal ein gewisses Maß an Kontinuität der Achtsamkeit erreicht haben. Das bedeutet, daß man in zufriedenstellen-

---

<sup>1</sup>SN. 10.12, *Ālavaka Sutta*.

dem Umfang Achtsamkeit bezüglich der ersten zwei Grundlagen, nämlich des Körpers (*kāyānupassanā*) und der Gefühle (*vedanānupassanā*) aufgebaut hat.

2. Es bedeutet auch, daß man die *Vipassanā*-Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick für einige Zeit aufrechterhalten kann. Es ist, als hätte man kein spezifisches Objekt, so daß die Achtsamkeit direkt auf das Bewußtsein schaut. Wenn sie scharf und konzentriert ist, weiß man, welche Objekte und Phänomene vorhanden sind und auf welche Weise sie sich verändern.
3. Was sich dann entwickelt und wie das Training weitergeht, wird in den nächsten Abschnitten beschrieben.

## 4.2 Der Hundespaziergang

„Der Hund ist des Menschen bester Freund“ heißt es, obwohl Frauen anscheinend eher Katzen bevorzugen – was nicht heißen soll, daß es keine Hündinnen oder Kater gäbe. Diese Tiere haben ihre besonderen Eigenschaften, die bestimmte Kategorien von Menschen anziehen. Manche Hunderassen zeigen sogar spezifisch ausgeprägte Temperamente. Das gilt auch für Menschenrassen. Manche sehen dies als Folge von Kultur und Klima, was zu einem gewissen Grad auch stimmen kann. Aber wie weit spielt auch die Genetik mit hinein, und wie groß ist der Einfluß von *Kamma*? Definitiv spielt das Bewußtsein eine sehr wichtige Rolle, die man als Interaktion zwischen physischen und geistigen Bedingungen zusammenfassen kann.

Es gibt also Menschen und Hunde. Und es gibt verschiedene Menschentypen und Hundetypen. Auch gibt es Typeigenschaften, die viele Hunde haben und Hunde, die viele Typeigenschaften haben. Daran müssen viele psychologische Bedingungen beteiligt sein. In dieser Diskussion wollen wir uns jedoch auf eine Person und ihren Hund beschränken. Wie kommt es, daß sich jemand für einen bestimmten Hund entscheidet? Wie kommt es dazu, daß er überhaupt einen Hund möchte?

Hier muß auch erwähnt werden, daß nicht unbedingt die Person die Wahl trifft. Sie muß nicht einmal zulassen, daß es jemand anders für sie

tut. Genausogut kann es sein, daß der Hund die Person auswählt. In solch einem Fall haben *kammische* Resultate ihren Teil beigetragen.

Manche Menschen entscheiden sich für einen Hund, um ihre Häuser zu bewachen. Sie haben offenbar etwas zu schützen, das sie zu verlieren fürchten. Dann gibt es welche, die Hunde als Haustiere anschaffen. Vielleicht möchten sie ihrer Einsamkeit entgegenwirken oder einfach mehr Freude haben. Wieder andere nehmen einen Hund aus Mitgefühl zu sich, was wiederum sehr auf das Spiel von *kammischen* Resultaten hindeutet. Manche finden vielleicht eines Morgens einen Korb mit einem niedlichen Hundebaby an ihrer Türschwelle. Gibt es Menschen, die Hunde adoptieren, nur um deren Verhalten zu studieren? Wissenschaftler vielleicht. Man kann nur hoffen, daß sie ihre Opfer nicht unter zu viel Streß setzen oder sie einschläfern, nachdem sie ihren Zweck erfüllt haben. Steht Wissen manchmal im Widerspruch zum Mitgefühl? Falls ja, für welches von beiden würden Sie sich entscheiden?

Was aber hat all das mit der Meditation und dem Geist zu tun? Vieles! Setzen Sie einfach das Bewußtsein an die Stelle des Hundes.

Am Anfang ist der Geist oft ziemlich primitiv. Tatsächlich existierte er schon, als noch primitive Menschen die Erde bewohnten (Fragen Sie bloß keine Anthropologen danach. Sie erfinden immer noch Theorien über den ersten Menschen aufgrund von Knochenfunden, die man irgendwo im fernen Afrika ausgegraben hat). Schauen Sie sich nur einmal genau das Verhalten eines kleinen Kindes an, und sie werden zustimmen, daß es instinktiv handeln kann, bevor ihm komplexere oder höherentwickelte Gewohnheiten eingepflanzt werden. Wir können daraus lernen, daß es drei Dinge gibt, die sowohl in Tieren wie auch in Menschen bereits im Augenblick der Geburt vorhanden sind:

1. Suche nach Nahrung.
2. Furcht vor dem Tod.
3. Suche nach Sinnesbefriedigung.

Zusätzlich kann man auch inhärente *kammische* Tendenzen und Verhaltensmuster einbeziehen, die auf natürliche Weise in den Geistesprozessen wirken. Diese werden im Buddhismus als *kammische* und geistige Systeme verstanden (*citta, kamma niyāma*).

So habe ich oft ein besonderes Auge auf Menschen, die mit einem Hund zusammen sind, sei es in ihrem Haus, auf der Straße oder im Park. Aha! Ein Mann und sein Hund, oder ist es sein „Kind“ oder sein Alter Ego?

Einmal sah ich einen großen Mann mit einem Miniaturhund. Ein anderes Mal sah ich eine kleine Dame mit ein paar riesigen Hunden. Der Hund könnte eine Kompensation oder eine Widerspiegelung des Inneren darstellen. Der große Mann ist vielleicht im Inneren sehr klein. Die Dame fühlt sich möglicherweise unsicher.

Dann gibt es Hunde an Leinen, manche lang, manche kurz, manche verstellbar. Einmal sah ich eine Dame, die mit einem Hund an einer langen Leine spazieren ging, nur gingen beide in verschiedene Richtungen. Ganz offensichtlich zog sie den Hund. Im selben Park war aber auch ein Mann, der mit seinem unangeleiteten Hund Seite an Seite ging. Manchmal ging der Mann voran, manchmal der Hund. Sie erschienen eher wie zwei Freunde denn als Herr und Sklave. Als ich sie zu fotografieren versuchte, drehten sich beide gleichzeitig um und schauten mich an.

Bei einem Hundespaziergang könnte man sich fragen, wessen Spaziergang es ist. Der des Hundes oder Ihrer? Beides, antwortete einmal jemand. Aber meistens entscheiden wohl Sie, in welche Richtung es geht. Der Mensch ist sehr machtvoll – bis er sich verirrt. Mir gefällt der Gedanke, daß es des Hundes Spaziergang ist. Er bekommt ihn vielleicht nur einmal täglich. Für ihn ist es das große Ereignis eines Tages. Doch wenn es ganz nach dem Hund ginge, fänden Sie sich womöglich an Orten wieder, die Sie gern vergessen würden – wenn Sie nur könnten. Wenn ein Hund allerdings gut trainiert ist, wird er auch seinen Herrn verstehen und darüberhinaus ein guter Wächter sein. Er läuft voran wie ein Kundschafter und eilt zurück, um nachzusehen, ob es seinem Chef noch gut geht. Ein gut trainierter Hund kann sowohl dem Herrn als auch der Gemeinschaft gute Dienste leisten. Man denke an Bernhardiner, Rettungs- oder Schäferhunde. Dazu sagt ein *Dhammapada*-Vers:

Der Geist ist schwer zu lenken.  
Flink und leicht bewegt er sich  
Und läßt sich nieder, wo immer er möchte.

Den Geist zu zähmen ist gut;  
Ein wohlgezügelter Geist bringt Glück.<sup>2</sup>

Um Konzentration zu erreichen, wird das Bewußtsein in der Meditation mit der Leine der Achtsamkeit an einem Pfahl festgebunden, dem Meditationsobjekt. Es wird sich definitiv nicht sofort dort niederlassen. Wie lange das dauert, hängt davon ab, wie wild das Biest ist. Starker Wille kann Welten verändern, doch man muß darauf achten, daß die Veränderung zum Besseren führt. Darum ist rechtes Verstehen im Achtfachen Pfad zuerst erwähnt. Es stellt sicher, daß man sich in die richtige Richtung bewegt, statt bloß monoton eine Übung zu wiederholen.

Für gewöhnlich wählt man zunächst ein passendes Meditationsobjekt. Welches das ist, hängt vom individuellen Temperament ab. Traditionell entscheidet das der Lehrer. Heute jedoch, in der Ära des „freien Willens“, wird vieles dem Einzelnen überlassen. Das muß auch nicht unbedingt schlecht sein. Wo Tradition und Autorität noch einen hohen Stellenwert haben, wie es in Asien häufig der Fall ist, trifft der Lehrer die Entscheidung. In der *Theravāda*-Tradition wird es dann meistens auf die Atembetrachtung hinauslaufen. Glücklicherweise ist sie harmlos und wirkt beruhigend. In der Mitte des letzten Jahrhunderts führte der höchst Ehrwürdige Mahāsi Sayadaw in Burma das Heben und Senken der Bauchdecke als Hauptobjekt ein. Die letztendlichen Wirklichkeiten und die universellen Merkmale treten bei diesem Objekt offensichtlicher hervor, so daß sich Einsicht schneller entwickeln kann. Wie dem auch sein, am Ende wird man immer bei der Betrachtung der letztendlichen Wirklichkeiten ankommen, das heißt bei den vier großen Elementen.

Wenn es um die Betrachtung des Bewußtseins geht, an welchen Pfahl bindet man es? An sich selbst? Vielmehr ist es so, als würde man sich an einem Pferd festhalten und gleichzeitig darauf reiten. Es ist, als ginge man in einen doppelseitigen Spiegel hinein wie Alice in Lewis Carrolls Wunderland. Wie ich schon sagte, ist es daher wichtig, im ersten Teil der Praxis eine kontinuierliche Achtsamkeit aufzubauen, die unabhängig von den vorhandenen Objekten ist. Das bedeutet einfach, daß die Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lange genug stabil bleiben kann, bis

---

<sup>2</sup>Dhp. 35.

sich ein selbsterhaltender Modus einstellt. Das ist etwa vergleichbar mit dem Aufladen der Autobatterie, während der Motor läuft.

Wenn keine Begriffe und keine Hindernisse mehr da sind, wird schließlich das Bewußtsein selbst deutlich erkennbar.

Den Atem kann man als den geraden, schmalen Weg betrachten. Der Hund wird früher oder später davon wegstreunen und muß wieder zurückgeholt werden. Manchmal vergeht einige Zeit, bevor man überhaupt erkennt, daß er weggelaufen ist. Wenn man also das Bewußtsein betrachtet, muß man auch immer ein Auge auf den Hund haben, um sicherzustellen, daß die Achtsamkeit gegenwärtig ist, wann und wohin auch immer er abwandern will. Wenn das gut gelingt, ist es auch möglich, immer wieder schnell zur achtsamen Betrachtung des Bewußtseins zurückzukommen.

Man kann sich jedoch sicher sein, daß es einige Zeit dauert, bis es das Streunen läßt und zur Ruhe kommt. Genau wie der Hund beim Spaziergang will es Kaninchen jagen, Kühe anbellern, mit anderen Hunden kämpfen, Freunde finden oder sogar instinktiv beißen, wenn es sich scheußlich fühlt oder verängstigt ist. Das alles hat viel mit Gewohnheitsmustern und latenten Neigungen zu tun, die sich über die Zeit angehäuft haben. Um die Tendenz und die Gewohnheit der Achtsamkeit aufzubauen, muß man viel Geduld aufbringen. Behalten Sie dies einfach immer in Erinnerung, und Sie sehen besseren Zeiten entgegen.

Jedesmal also, wenn der Geist sich aus diesem zentralen Gleichgewicht wegbewegt hat, sollten Sie dies möglichst bald bemerken und auch wahrnehmen, wohin er gelaufen ist. Der Auslöser könnte ein lautes Geräusch sein, ein Juckreiz oder ein Schmerz, vielleicht auch ein Geruch oder Gedanken und Gefühle. Der wesentliche destabilisierende Faktor scheinen die Gefühle zu sein, denn durch sie entstehen aktives Begehren oder Ablehnung. Dies ist auch die Ebene, in der sich die fünf Hindernisse frei bewegen. Somit ist es auch eine gute Gelegenheit, zu lernen und Erfahrung darin zu sammeln, wie man sie entdeckt, dingfest macht und hinauswirft, und dabei all ihre Tricks kennenzulernen.

Kennen Sie das Sprichwort: „Mit Dieben fängt man Diebe“? Es sollte sich gewiß um ein geläuterten Dieb handeln, nicht etwa um einen Doppelagenten.

Natürlich kann das Beispiel auch auf andere Kreaturen angewendet werden, je nach der Beschaffenheit des Geistes, mit dem man zu tun hat. Jemand dachte einmal, sein Geist wäre eher wie ein Pferd – und tatsächlich, er begann zu bocken. Ein Pferd ist deutlich kraftvoller als ein Hund, aber das bedeutet auch, daß man entsprechend mehr Sorgfalt aufbringen muß. Schließlich ist das kein Spaziergang, sondern man lernt, darauf zu reiten. Wenn der Geist eher wie ein Esel ist, . . . nun ja, selbst dann kann noch etwas getan werden. Eine geeignete Übung wäre, die Geduld zu perfektionieren. Einmal habe ich von einem Meditationslehrer gehört, der einen Hahn als Haustier hielt. Er würde dessen Natur beobachten, sagte ein Freund. Es geht also um die Beobachtung eines externen Objektes. Sollten sich dabei Entwicklungsfortschritte einstellen, so würden sie höchstwahrscheinlich nicht im Geist des Hahns stattfinden, sondern eher in dem des Lehrers.

Schon auf dieser Stufe muß der Aspekt des Nicht-Selbst des Bewußtseins sehr klar werden. Es mag so erscheinen, als würde damit eine Spaltung einhergehen. Hoffen wir also, daß wir nicht schizophr werden. Doch statt sich zu verdoppeln, verdreifachen oder vervielfachen ist es eher so, als würde man zu nichts. Der Beobachter ist die Achtsamkeit, und sie klärt, statt zu verwirren. Lediglich der rationale Geist gerät in Verwirrung, wenn er den Dingen keinen Sinn abgewinnen kann. Wenn Sie in die Situation kämen, dieses herauszufinden, würden Sie dieses *Ding* erkennen, das die ganze Zeit unerkannt da war und glaubt, es wäre *Sie*, aber das ist nicht so. *Es* hat *Sie* erschaffen, und darum sind Sie aufgetaucht und fühlen, denken, handeln oder was auch immer. Dies ist der Beginn einer neuen Ära, in der trainiert wird, was trainiert werden muß, getan wird, was getan werden muß, und in der endlich damit begonnen wird, „Sich selbst“ zu verstehen.

### 4.3 Die Spinne

Die Spinne kommt in den Schriften nicht häufig vor. Ein Vers, der dem *Arahant* Anuruddha Thera zugeschrieben wird, beschreibt, wie sie ein feines Netz der Achtsamkeit webt, das alle Geistestrübungen einfängt wie Fliegen und diese dann mit Achtsamkeit tötet.<sup>3</sup> In Wirklichkeit allerdings

---

<sup>3</sup>Mil. 7.6.1., „Die Wegspinne“.

packt sie sie hübsch ein und lähmt sie bestenfalls, damit sie für den späteren Verzehr frisch bleiben.

Der Kommentar *Atthasālinī* beschreibt eine Spinne mit einem Hauptnetz, welches von fünf kleineren Netzen umgeben ist. Die Netze entsprechen den sechs Sinnestoren. Das Hauptnetz steht für das Geistestor. Wenn Nahrung eines der Sinnestore berührt, zum Beispiel die Zunge, bewegt sich das Bewußtsein schnell dorthin. Hervorgehoben ist hierbei, daß die Vibrationen zuerst das Hauptnetz erreichen. Dies ist der Hauptstützpunkt. Wie finden Sie die Idee, daß ein Spinnentier den Geist repräsentiert? Schlau, oder? Und treffend.

So wandert also die Spinne täglich in ihrem Netz umher und hofft, daß sich ein üppiges Mahl nichtsahnend darin verfängt. Was dann verspeist wird und welche Wirkung dies hat, ist noch ein anderes Thema. Ob Spinnen unter Verdauungsproblemen oder Nahrungsmittelvergiftung leiden? Vermutlich wurden darüber noch keine Studien durchgeführt. Aus der Beobachtung manches Geistes würde ich jedoch schließen, daß man nicht so leicht stirbt, auch wenn es ziemlich eklig werden kann. Bei Spinnen wird es vermutlich ähnlich sein.

Ich schlage vor, einen Schritt weiterzugehen: Vom Verfolgen von Büffeln und verlorengegangenen Hunden hin zu hungrigen Spinnen oder Eidechsen in Ameisenhöhlen, die in einem weiteren Gleichnis vorkommen: Ein junger, erleuchteter Novize wurde von einem älteren, aber nicht erleuchteten Mönch gefragt: „Wie fängt man eine Eidechse, die sich in einem Ameisenhügel mit sechs Ausgängen versteckt hat?“ Die Lösung ist offensichtlich: Man verschließt fünf Löcher und läßt eines offen. Früher oder später wird die Eidechse dort auftauchen, und dann schnappt man sie sich.

Das Kalkül ist, sich auf eine Stelle zu konzentrieren, da nur ein Bewußtseinstyp an einem Sinnestor zu einer gegebenen Zeit auftreten kann. Das einzige, wonach Ausschau zu halten ist, erscheint dann am Geistestor.

Nicht zu vergessen ist die andere Aufgabe: Die Spinne zu verfolgen. Diese Übung gehört zur Achtsamkeit auf die sechs Sinnestore, wobei der Schwerpunkt auf dem Geistestor liegt. An jedem der Tore wird man bemerken müssen, daß das zugehörige Bewußtsein anders ist als an jedem der anderen Tore. Das heißt, Sehbewußtsein und Hörbewußtsein sind

unterschiedlich. Sogar innerhalb des „Erkennenden Bewußtseins“ am Geistestor gibt es verschiedene Arten, die entstehen und vergehen. Wenn man immer wieder zur Gegenwart zurückkommt, nachdem der Geist zu einem der fünf Sinne oder ins Denken abgewandert ist oder nachdem andere Aussetzer aufgetreten sind, wird sich die Achtsamkeit irgendwann von selbst am Geistestor ansiedeln und sich auf das Bewußtsein einstellen.

Bevor wir fortfahren, lassen Sie uns einen weiteren Blick auf Anurudha Theras Spinne werfen, insbesondere darauf, wie sie ihr Netz webt. Sie beginnt damit, einen ununterbrochenen dünnen Faden auszuspinnen (das ist natürlich die Achtsamkeit). Dann fixiert sie ihn an irgendeinem stabilen Gegenstand, beispielsweise an einem Stein oder einem Zweig. Das entspricht in unserem Fall dem groben Körper. Es ist wie der Aufbau des Hauptgerüsts und der tragenden Säulen eines Hauses. Danach arbeitet sie sich langsam und geduldig zur Mitte vor, dem Bewußtsein. Wenn das getan ist, werden all die übrigen Verbindungen gezogen. Wie fein und vollständig das Netz ist und wie stabil und effektiv es wird, davon hängt es ab, wie gut es all diese häßlichen kleinen Dumpfbacken einfangen kann. Natürlich müssen regelmäßig Reparaturen durchgeführt werden. Aufgrund seines strategischen und alles durchdringenden Charakters muß das Bewußtsein auf jeden Fall zum Mittelpunkt der Praxis werden. Dennoch ist auch der Körper als Hauptwohnsitz des Systems unverzichtbar.

Es gibt noch einen Punkt, den wir klären müssen: Hier ist von zwei verschiedenen Spinnen die Rede. Die erste ist eine *Dhamma*-Spinne, die zweite eine gewöhnliche. Die entfernt Dumpfbacken, während die zweite hungrig ist und alles frißt. Unsere Aufgabe besteht darin, die zweite zu erziehen.

Es wäre doch erfrischender Gedanke, mit diesem Motiv ein Retreat zu beginnen: „Willkommen, Spinnenkollegen! Lektion 1: Wie spinnt man einen ununterbrochenen Faden?“

## 4.4 Die Kerze und die Motte

Das *Vibhaṅga*<sup>4</sup> beschreibt Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper als „Ozeane“. Sie sind Einfallstore für die zahllosen Sinnesobjekte, die im Universum wahrgenommen werden können. Solange die Geistestrübungen nicht kontrolliert werden, ertrinkt man praktisch in ihren Fluten. Doch das Geistesstor ist unvergleichlich, weil es durch sich selbst zu allem führt. In dieses Tor werden wir letztlich tief eintauchen müssen. Nicht daß wir es nicht schon vorher betreten hätten. Das tun wir jeden Tag, doch wirklich mit Achtsamkeit tief hineinzugehen ist alles andere als gewöhnlich. Viele haben sich dabei verlaufen, und das wird auch immer wieder passieren. Doch welche Wahl haben Sie, wenn Sie *Samsāra* entkommen wollen? Dies ist der Ort, an dem alles geschieht.

Sobald man sich etwas mehr darauf eingestellt hat, nur das Bewußtsein als Hauptobjekt zu beobachten, beginnen die inneren Abenteuer. Ein Anzeichen dafür ist, daß man nicht länger Objekten hinterherläuft, sondern daß die Objekte zu einem kommen. Das Bewußtsein ist dann wie ein Lichtpunkt, eine Flamme. Zuerst flackert sie, wird aber irgendwann stabil. Es ist umgeben von allen anderen Objekten. Wenn Ihre körperliche Grundlage der Achtsamkeit, also die Achtsamkeit auf Körperempfindungen, gut gefestigt ist, erscheinen die zahllosen, veränderlichen Empfindungen wie Massen von Insekten oder Motten, die wie völlig chaotische Schwärme darum herumschwirren. Jemand hat sie sogar als Spasmen bezeichnet.

Zwei Dinge sind beteiligt, nämlich das Bewußtsein (Kerzenflamme) und die Empfindungen (Motten). Zunächst wird man die Empfindungen bemerken, die um den zentralen Punkt der Aufmerksamkeit kreisen. Man kann klar beobachten, daß sie veränderlich und im Fluß sind. Je genauer man hinschaut, desto mehr steigert sich die Konzentration, und sie scheinen näher und näher zu kommen. Bald sind sie nahe genug, und dann... fzzzt! ist das Insekt ausgetilgt.

Oh ihr unbekümmerten Motten,  
Die ihr vom Licht angezogen seid,  
Einem so herrlichen Licht,

<sup>4</sup>Zweites Buch des *Abhidhamma Piṭaka*.

Daß ihr nicht widerstehen könnt.  
Ihr fliegt in euer Verderben,  
Wie es auch eure Gefährten tun.

Gut gesagt! Es gibt so viele Fallen auf dieser Welt, die unwiderstehlich sind. Ich muß mich gerade an jemanden erinnern, einen Laien, der behauptete, zwei Jahre lang zölibatär gelebt zu haben. Er gab es auf, als er eine ägyptische Schönheit mit blonden Haaren traf.

Glücklicherweise ist die Auflösung dieser Motten keine unmoralische Angelegenheit. Sie ist sogar moralischer als manche anderen.

Was man hier beobachtet, sind die sich wechselseitig bedingenden Faktoren des Bewußtseins und seiner Objekte. Von Augenblick zu Augenblick entstehen und vergehen sie. Blitzschnell erscheint das Bewußtsein wieder, als ob nichts geschehen wäre, bis eine weitere Motte ihm gefährlich nahe kommt, dann eine weitere, dann eine weitere...

Man wundert sich, daß so viele nicht erkennen, wie sich das Bewußtsein von Augenblick zu Augenblick verändert. Das liegt daran, daß das Bewußtsein an sich schon subtil ist, und noch mehr sind es seine augenblicklichen Veränderungen. Wer auf diesem Gebiet erfahrener ist, kann auch diese momentanen, schnellen Veränderungen erkennen. Dies wird durch die Schärfe und die Präzision eines gut trainierten Geistes möglich. Warum ist das so wichtig? Friede stellt sich mit der Loslösung ein. Das wird Ihnen jeder auf diesem Gebiet erfahrene Meditationslehrer bestätigen. Die Anhaftung an die Individualität löst dadurch mehr und mehr ihren festen Griff, die Natur des Bewußtseins beginnt sich zu offenbaren und der Pfad führt Sie weiter zum verzauberten Waldteich.

### **4.5 Des Ajahns verzauberter Waldteich**

„Ajahn“ ist die Anrede eines Lehrers in der Thai-Sprache. Ich benutze sie, weil ich das Beispiel von dem thailändischen Meditationsmeister Ajahn Chah entliehen habe. Er verglich den stillen Geist mit einem stillen Waldteich. Ich werde das Beispiel ein wenig ausweiten. Zwar weiß ich nicht, wieweit er mir darin zustimmen würde, aber natürlich tue ich es mit allem Respekt.

Den Teich sehe ich hier als das Geistestor selbst. Es könnte genauso gut Madame Blavatskys Kristallkugel sein oder der magische Spiegel im Märchen „Schneewittchen“, den die böse Königin befragt. Sie haben alle eine gewisse Ähnlichkeit miteinander, da sie als Fenster oder Leinwand fungieren, auf der jemand sehen kann, was er zu sehen wünscht. Hellsichtige können so etwas oder auch Schamanen, die ihre Kraft aus externen Quellen wie Göttern oder ähnlichen Wesenheiten beziehen.

Das Geistestor wird in einer anderen Funktion auch als Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) bezeichnet. Zum einen wirkt es also als Tor zu den Geistesobjekten, die alles sein können von *Nibbāna* bis zu Harry-Potter-Geschichten. Zum anderen sorgt es für die Aufrechterhaltung der Kontinuität einer individuellen Existenz. Der buddhistische *Abhidhamma* versteht es als eine resultierende Bewußtseinsart. Damit ist das Ergebnis einer vergangenen *kammischen* Handlung gemeint, durch die das gegenwärtige Leben hervorgerufen wurde. Das *bhavaṅga* ist ein passiver Zustand, der in sich selbst zurückfällt, wenn keine aktiven Geistesprozesse (*vīthi citta*) vorhanden sind. Dies wird auch als prozeßfrei bezeichnet. Es ist nichts anderes als tiefer Schlaf. Man kann es als die Basis ansehen, aus der Geistesprozesse und Geistesobjekte hervorgehen, und als den Verbindungspunkt, an dem alle vergangenen Neigungen, *kammische* Verbindungen usw. mit dem gesamten Netz der Bedingungen verflochten werden. Auf diese Weise wirkt es wie ein Computerprogramm, das mit anderen Programmen verbunden ist, die installiert oder als Sicherungskopie vorhanden sind. Der Unterschied ist nur, daß es wahrlich monströs ist. Obwohl das Lebenskontinuum passiv ist, ist es alles andere als unbedeutend, auch wenn es wie alle Dinge – je nach Situation glücklicherweise oder unglücklicherweise – vergänglich ist. Es fließt weiter und endet erst mit dem Tod, um einem anderen Lebenskontinuum Platz zu machen, das dann entsteht (was ebenfalls gut oder schlecht sein kann).

Doch zurück zum Waldteich. Er befindet sich, wie es in Schriften heißt, in der Herzgrundlage. Dies ist ein ortsbezogener Ausdruck, der physiologisch wohl keine wirkliche Entsprechung hat. Oft wird behauptet, daß auch der Buddha selbst nicht gesagt habe, wo diese Herzgrundlage sei. Sāriputta wird zugeschrieben, sie als das Blut im Herzen definiert zu haben. Wie auch immer, das spielt wohl kaum eine Rolle.

Im allgemeinen funktioniert dieses Modell aber, und das ist für mich relevant. Wenn Sie achtsam in die Herzgegend hineinschauen, kann das Bewußtsein leichter aufgespürt werden. Generell werden mit dem Herzen Emotionen verbunden, doch wenn Sie darüber hinausblicken und die Phänomene darum herum betrachten, gelangen Sie früher oder später zum Bewußtsein. In der westlichen Kultur scheint eher das Gehirn, das sich im Kopf befindet, als physischer Sitz des Bewußtseins angenommen zu werden. Man setzt auch die elektrischen Signale und chemischen Bestandteile, die zwischen den Synapsen der Gehirnzellen herumspringen, mit dem Geist gleich. Kann man so etwas ernsthaft glauben?

Wie kommen wir von dort zum Bewußtsein? Mein Vorschlag ist, sich zunächst die neutralen Gefühle genau anzusehen. Von dort aus ist es nicht so schwer, zu einem Geisteszustand zu gelangen, der kein Objekt hat. Wenn die Achtsamkeit gut trainiert ist, wird man das automatisch bemerken. Wer sie lange genug aufrechterhalten kann, wird auch feststellen, daß das Bewußtsein sich in vielen verschiedenen Zuständen zeigt. Es kann klar / dumpf, leicht / schwer, ausgedehnt / zusammengezogen, energetisch, schnell, statisch, langsam, konzentriert / abgelenkt usw. sein. Je mehr man bemerkt, desto besser. Wer all diese Variationen nicht im Detail wahrnehmen kann, gerät vielleicht einfach in ein strahlend klares Bewußtsein. Sobald allerdings begriffliche Geistesobjekte aufkommen, hat man den Pfad des *Vipassanā* verlassen. Wenn man jedoch in der Lage ist, all das als Energien wahrzunehmen und mit den Veränderungen auch die Veränderungen des Bewußtseins zu erkennen, ist alles im grünen Bereich. Die Veränderungen vollziehen sich als sehr subtile Strömungen und Wellen im magischen Waldteich. In einem ganz subtilen Zustand tritt das alles sehr klar und transparent zutage. Doch der kleinste Ausrutscher der Achtsamkeit kann ausreichen, um in den Schlaf abzuleiten.

Wer das Bewußtsein als Hauptobjekt benutzt, wird oft den unterschiedlichsten Arten geistiger Objekte begegnen. Warum sie hochkommen, ist eine interessante Frage. Häufig ist es aber nicht allzu nützlich, sie zu beantworten. Eine Yogini fragte mich einmal: „Warum zuckt mein Zeh? Warum empfinde ich ein Drehen, wenn ich meinen Kopf beobachte?“ Sie hatte eine lange Liste mit lauter solchen kleinen Dingen. Da antwortete ich ihr mit einer Gegenfrage: „Warum ist der Himmel so hoch? Warum ist

das Meer so tief?“ Ich hatte nicht den Eindruck, daß sie meine Gegenfrage verstanden hatte.

Das wichtigste für einen *Vipassanā*-Yogi ist es, die drei universellen Merkmale des *Vipassanā*-Objektes zu beobachten, hier also des Bewußtseins. Doch wenn der Geist als Objekt sehr beständig und stark wird, geschieht noch etwas anderes. Stark bedeutet hier, daß er großen Einfluß und große Auswirkungen auf unser Leben und unsere Praxis bekommt, was normalerweise sehr klar hervortritt (*ativibhūta*). Dies muß aber nicht notwendigerweise so sein, besonders am Anfang. Ein Dieb beispielsweise weiß, wie er unscheinbar wirkt, und sogar Könige haben sich als Bettler verkleidet, um sich unerkannt in der Masse zu bewegen. Wenn sie entdeckt werden, könnte es zu spät sein.

In dem Beispiel unseres Thai-Lehrers: Wenn man neben dem stillen Waldteich sitzt, denkt man zunächst, daß gar nichts geschehe. Doch bald bemerkt man, wie viele Dinge sich ereignen. Das Rauschen des Windes in den Blättern, ein Reh, das zum Trinken kommt usw. Doch nicht nur in der Umgebung des Teiches, sondern auch in ihm passiert einiges. All das findet jeweils als Prozeß am Geistestor statt (*manodvāra vīthi*). Der *Abhidhamma* nennt die folgenden am Geistestor erscheinenden Objekte:

1. Empfindende Körperlichkeit (*pasādarūpa*)

Dies sind: a) Sehsinn, b) Hörsinn, c) Geruchssinn, d) Geschmacksinn, e) Tastsinn. Inwieweit diese Begriffe unseren konventionellen Vorstellungen entsprechen, darüber läßt sich streiten. Auf jeden Fall kann man sagen, daß sie etwas mit dem physischen Auge, Ohr usw. zu tun haben. Dabei dürfen wir jedoch nicht vergessen, daß *Abhidhamma* eine Wissenschaft ist, die sich mit Dingen beschäftigt, die außerhalb der Begriffe liegen. Eine zufriedenstellende Beschreibung wäre, daß die genannten Sinne den körperlichen Grundlagen entsprechen, um die fünf Arten von Sinnesobjekten zu empfangen.

2. Subtile Körperlichkeit (*sukhumarūpa*)

Von den insgesamt 28 Arten der Körperlichkeit schließt diese Kategorie die oben genannte empfindende Körperlichkeit ebenso aus wie die dazugehörigen Objekte. Die körperlichen Objekte enthalten

drei der großen Elemente. Das vierte, das Wasserelement, gehört zu den 16 Arten der subtilen Körperlichkeit.

### 3. Bewußtsein (*citta*)

Wie kann Bewußtsein einerseits ein Objekt sein, andererseits aber im gleichen Moment das Gewährsein dieses Objektes? Dieses Rätsel hatte mich einmal so sehr beschäftigt, daß ich anfangs, ältere Mönche danach zu befragen. Das ging sogar soweit, daß ich zum Lehrer meines Lehrers ging, dem höchst Ehrwürdigen Bhimuladam aus Bangkok. Er war zu seiner Zeit ein sehr bedeutender Mönch, der fast zum Saṅgharāja<sup>5</sup> von Thailand geworden wäre, wenn ihn nicht Verleumdungen rivalisierender Lager ins Gefängnis gebracht hätten. Schlußendlich konnte er sich von all dem entlasten und schrieb ein Buch darüber: „Sieg über *Māra*“.

Er antwortete auf meine Frage: „Das ist ungefähr vergleichbar damit, daß man nicht jemand anderen schlagen und gleichzeitig von sich selbst geschlagen werden kann.“ Der Kommentar sagt etwa das gleiche anhand des Beispiels eines Fingers, der sich nicht selbst berühren kann. Ich habe nicht weitergefragt, denn das wäre unhöflich gewesen. Also – was weiß das Bewußtsein? Mein *Abhidhamma*-Lehrer erklärte, es handle sich um einen Geistesprozeß, der dem Bewußtseinsmoment unmittelbar folge.

Das ist eine der „ewigen Fragen“, die Menschen oft stellen. Man könnte auch sie als existentielle Frage einordnen. „Wie kann der Geist sich selbst betrachten? Dann wären ja zwei Bewußtseine vorhanden.“ Die Zen-Antwort darauf wäre: „Geh und beobachte es, um es selbst herauszufinden!“

### 4. Geisteszustände (*cetasika*)

Die 52 verschiedenen Geisteszustände haben wir schon im vorangegangenen Kapitel behandelt.

---

<sup>5</sup>Oberster Mönch.

5. *Nibbāna*

Auch das nichtbedingte Element kann ein Objekt des Bewußtseins sein, doch es tritt am Geistesort auf und ist nur erkennbar, wenn die Fähigkeit der Weisheit vorhanden ist. Interessanterweise kommt es nicht nur in den überweltlichen Bewußtseinsarten vor, sondern auch in denen des Sinnesbereiches (*kāmāvacara*), aus denen der Rückschauprozeß des 16. Einsichtswissens besteht. *Nibbāna* ist offensichtlich das wichtigste Objekt. Wenn Sie es sehen, sehen Sie das Licht am Ende des Tunnels.

6. Begriffe (*paññatti*)

Wenn wir zu den Begriffen kommen, Ho, Ho, Ho! Da sind wir wieder am Ausgangspunkt angelangt. Im Bereich des Geistes (oder dem Minenfeld des Geistes) kann der Ausgangspunkt überall sein und Sie überall hinbringen. Zur klareren Orientierung lassen Sie uns die Begriffe in zwei Gruppen unterteilen:

- a) Wirklichkeitstreue Begriffe – Begriffe mit Entsprechungen in der Wirklichkeit. Beispielsweise Begriffe von Glück und Leid.
- b) Unwirkliche Begriffe – Begriffe ohne Entsprechungen in der Wirklichkeit. Begriffe der Finanzen zum Beispiel. Erschreckt es Sie, daß diese unwirklich sind?

Auf jeden Fall sollte man näher bei den ersteren bleiben und auch das Bewußtsein, das wir als Hauptobjekt gewählt haben, nicht aus den Augen lassen. Alternativ dazu wäre die Betrachtung von *Dhammas* (nicht nur geistige Objekte) ebenso in Ordnung. Wenn Sie unsicher sind, kehren Sie zum Körper und zu den Gefühlen zurück.

Was würden Sie als starke Objekte bezeichnen, wenn es um Begriffe geht? Sagen wir einmal, während der Bewußtseinsbetrachtung träte folgendes hervor: „*Das grüne Ding aus dem Sumpf*“ oder „*Die Hand, die das Schwert Excalibur zieht*“.<sup>6</sup> Würden Sie solche Vorstellungsbilder als stark oder zumindest als bedeutsam betrachten? Um

---

<sup>6</sup>Motive aus Fantasy-Comics und -Filmen der 1970–80er Jahre.

die Frage zu beantworten, müßte man die Gründe ihres Entstehens und die Ergebnisse kennen, zu denen sie führen. Beides können sowohl Begriffen als auch Objekte sein.

Eine Kommentarquelle, die ich nicht mehr genau zurückverfolgen kann (außer daß ich sie in einem thailändischen *Abhidhamma*-Buch gelesen habe), gibt einige Gründe an, warum solche klaren oder verschwommenen Objekte entstehen. Sie gelten genauso auch für alle anderen Geistesobjekte. Eine Zusammenfassung davon ist einen Exkurs wert:

1. Etwas in der Vergangenheit Gesehenes, Gehörtes usw.

Was hat uns so stark berührt, daß es einen lang andauernden Eindruck hinterlassen hat? Es muß etwas gewesen sein, das heftige Emotionen ausgelöst hat oder etwas, das große Veränderungen im Leben bewirkt hat. Dies waren folgenschwere Momente. Wenn ich mich zurückerinnere und im Gedächtnis nachforsche, was am stärksten hervortritt, so sind es üblicherweise solche Augenblicke. Glücklicherweise sind es meistens gute. Die schlechten sind eher zweit-rangig.

Wichtige Einflüsse sind auch die Häufigkeit, mit der etwas vorgekommen ist, oder ob etwas erst kürzlich geschehen ist. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Falls nicht, lassen Sie mich daran erinnern, daß es vier Arten von *Kamma* gibt, die mit der Reifung von Resultaten zu tun haben. Dazu später mehr. Je besser die Konzentration wird, umso mehr erscheinen Erinnerungen aus jüngeren Tagen. In dieser noch unschuldigen Lebensphase scheint immer die Mutter da zu sein, die Gefühle von Sicherheit, Zuversicht und Vertrauen vermittelt. Danach kommen der Vater, die Geschwister und die Mitschüler. Dann unser Hund, der unablässig jeden anbellte, der vorbeiging. Anschließend erscheinen die weniger angenehmen Dinge.

2. Etwas, das mit in der Vergangenheit Gesehenem, Gehörtem usw. verbunden ist.

Dies entsteht zusammen mit den Objekten, die im vorherigen Punkt erwähnt wurden. Während sich die Verbindungen weiter verzweigen,

tauchen immer mehr Objekte auf. Manche eigentlich vergessenen Dinge können plötzlich wieder stark werden. Das liegt an den damit assoziierten Geisteszuständen. Das alles sind nur Erinnerungen, die noch nicht ganz tot sind.

3. Etwas, das mit Glauben und Vertrauen verbunden ist.  
Der Glaube ist eine machtvolle Kraft, die Objekte von besonderer Intensität aufkommen läßt. Glaube versetzt Berge, wie es heißt. Oder anders, wie es die Muslime sagen: „Wenn Muhammad nicht zum Berg geht, wird der Berg zu Muhammad kommen“. Aus buddhistischer Sicht ist es auf jeden Fall gutem *Kamma* zu verdanken, wenn man jemandem wie dem Buddha begegnet. Gewiß hat es etwas mit Glauben in der Vergangenheit zu tun. Wenn jemand einen festen Glauben an etwas hat, folgt darauf alles, was damit verbunden ist. In den Schriften heißt es auch, der Glaube sei der Schlüssel zur Schatzkammer (d. h. zum *Dhamma*).
4. Etwas Erfreuliches und Angenehmes.  
Freude ist gewiß ein weiterer starker Faktor, der bewirkt, daß bestimmte Objekte wiederholt aufkommen. Wenn wir etwas mögen, werden wir (bzw. der Geist, der sehr interessiert daran ist) dahin zurückkehren, um nach mehr zu suchen. Es ist wie ein Ohrwurm, der im Geist immer weiterläuft, auch wenn die Show längst vorbei ist. Als *jhānischer* Faktor hat die Freude, hervorgebracht durch die Konzentration, eine besondere Anziehungskraft. Als Erleuchtungsfaktor öffnet sie uns dafür, uns tiefer auf den Weg einzulassen. Daher ist es auch durchaus verständlich, warum die Massen darauf aus sind, Sinnesfreuden unersättlich aufzusaugen.
5. Wiederholtes Denken und Nachsinnen.  
Wiederholtes Denken und Nachsinnen beinhaltet die Geisteszustände der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung (*vitakka, vicāra*), zwei weitere *jhānische* Faktoren. Sie erzeugen einen Fluß und eine Kontinuität in der Verbindung mit dem Objekt. Auf diese Weise werden gewohnheitsmäßige Neigungen aufgebaut. Solche Neigungen können außerordentlich stark werden und es sehr schwierig machen,

sie wieder loszuwerden. Workaholics oder Alkoholiker sind nur zwei Beispiele dafür. Selbst dem scharfen Schwert des Todes können sie entkommen und auf das nächste Leben überspringen, um dann wie gehabt weiterzuwirken. Wenn zum Beispiel ein neugeborenes Kind eine indische Sprache spricht, ohne sie jemals erlernt zu haben, war es wahrscheinlich im vergangenen Leben ein Inder. Wenn es Pāli spricht, fragt man sich allerdings, was es hier zu suchen hat. Es sollte in Burma, Sri Lanka oder Thailand sein.

#### 6. Tiefes Denken und Weisheit.

Hier kommt die Fähigkeit der Weisheit ins Spiel. Sie enthüllt Objekte, die sonst durch Unwissen verborgen blieben. Das kann etwas Weltliches sein, so wie Sherlock Holmes aufspürte: „*Wer hat's getan?*“ Im *Abhidhamma* geht es uns mehr um die Wirklichkeiten und die Edlen Wahrheiten. Das beinhaltet die Frage „*Was hat's getan?*“ Wenn Sie nach einer Nadel im Heuhaufen suchen, muß zunächst einmal die Achtsamkeit sehr gründlich sein, ähnlich durchdringend wie ein Laserstrahl im dichten Nebel. Des weiteren ist auch zu bedenken, warum es so schwierig ist, die eigenen Fehler zu erkennen, während man die der anderen leicht sieht. Offensichtlich müssen gewisse blinde Flecken entfernt werden, bevor Einsicht entstehen kann.

#### 7. *Kammische* Umstände.

„Manche Objekte entstehen aufgrund von *Kamma*, andere nicht“, hob einst mein *Abhidhamma*-Lehrer hervor. Er untermauerte dies mit dem Beispiel der *kammisch* abgeleiteten Körperlichkeit und der *kammischen* Ergebnisse. Ich fand es schon seltsam, daß ich nie darüber nachgedacht hatte, welche der Objekte, die wir erfahren, *kammisch* verursacht sind und welche nicht. *Kamma* spielt eine wichtige Rolle für das Glück und Leid der Wesen. Ein Beispiel ist der Todesprozeß. Drei Objekte, die kurz vor dem Tod erscheinen können, nämlich die Erinnerung an eine vergangene Tat (*kammārammaṇa*), mit ihr zusammenhängende Erinnerungen oder Assoziationen (*kammanimitta ārammaṇa*) und vorhersehende Visionen ihrer Auswirkungen im kommenden Leben (*kammārammaṇa*),

werden als Objekte des Lebenskontinuums ins nächste Leben weitergetragen. Sie wirken tatsächlich als mit *Kamma* verbundene Objekte. Auch innerhalb unserer Lebenszeit (*pavattikāla*) werden die Objekte an den fünf Sinnestoren durch resultierendes Bewußtsein erfahren, auch wenn sie selbst nicht unbedingt *kammisch* bedingt sein müssen. Ich möchte keineswegs die Dinge weiter verkomplizieren, doch vorherrschende Objekte dieser Kategorie verdienen beachtet zu werden. Sie kündigen an, was kommt oder kommen wird. Also seien Sie vorbereitet.

8. Hellsichtigkeit und andere übernatürliche Geisteskräfte.  
Auch diese entstehen durch die Fähigkeit der Weisheit, aber nicht notwendigerweise während der Entwicklung von Einsicht. Menschen, die die Konzentration bis zu einem hohen Grade entwickelt haben, können Dinge wissen oder Kunststücke vorführen, die über die Fähigkeiten normaler Menschen hinausgehen. Allerdings können solche Kräfte auch angeboren, also ebenfalls Resultate von *Kamma* sein.
9. Körperliche Einflüsse wie Unwohlsein oder Krankheit.  
Objekte am Körpertor haben eine Auswirkung auf das Geistestor, besonders wenn sie mit starken Gefühlen verbunden sind. Dies ist verständlich. Eine kranke Person hat im allgemeinen keine schönen Gedanken. Im Schlaf können sogar scheußliche Alpträume entstehen. Ich erinnere mich, daß ich als Junge, wenn ich Fieber hatte, oft träumte, in einem brennenden Haus zu sein. Vielleicht hatte ich tatsächlich etwas aus einem vergangenen Leben mitgebracht, denn der Traum wiederholte sich und war außerordentlich klar. Jemand anders schlief mit zusammengepreßten Händen ein. Er träumte, von einem Dämon gefangen zu sein. Das waren höchstwahrscheinlich Wahnvorstellungen. Körperliche Unausgeglichenheit wird als eine von vier Ursachen von Träumen genannt. Die anderen drei fallen unter die Punkte 1, 8 und 10.
10. Einfluß von Geistern wie *Devas*, verstorbenen Verwandten usw.  
Äußere Akteure wie *Devas*, verstorbene Verwandte oder auch noch

lebende Menschen können auf den Geist einwirken. Es ist ähnlich wie Telepathie, nur daß der Empfänger sich dessen nicht bewußt ist oder es vielleicht auf seine eigene Weise interpretiert. Das klingt vielleicht seltsam. Ein Beispiel ist, daß verstorbene Verwandte um Hilfe bitten, während es im Traum so erscheint, als fragten sie nach Geld. Was sie wirklich meinen, sind *kammische* Verdienste (nach buddhistischem Verständnis). Es gibt auch Geschichten über *Devas*, die vor drohenden Gefahren warnen. Auch wenn jemand noch am Leben ist und an jemand anders denkt, kann sich dies in den Träumen jener Person auswirken.

11. Die Praxis des *Dhamma*, Studium, Nachdenken oder Meditation.  
Langsam kommen wir auf den Punkt: Die Objekte, die mehr Sinn ergeben, weil sie zu tieferem Verständnis und wahren Frieden führen. Es liegt eine gewisse Ironie darin, denn viele von ihnen tauchen normalerweise als Folge der Praxis auf. Dies muß aber nicht notwendigerweise so sein. Zuerst beginnen wir mit dem Studium. Wenn wir uns mit den Schriften beschäftigen, kommen wir zu Ideen und damit verbundenen Geistesobjekten. Wenn wir Konzentration praktizieren, erscheinen bestimmte spezifische Objekte, wie z. B. *Nimittas*, an der Schwelle der Zugangskonzentration. Wenn wir *Vipassanā* praktizieren, erscheinen die Wirklichkeiten und die universellen Merkmale auf verschiedenen Ebenen der Einsicht.
12. Der Einfluß überweltlicher Objekte.  
Zu guter Letzt kommen wir zu den überweltlichen Objekten, die zu der Sphäre der Edlen gehören. Sie beeinflussen deren Gedanken und Geistesobjekte, und das offenbar auf die richtige Weise. In erster Linie machen sie das Bewußtsein viel klarer und stiller. Auch die nachfolgenden Objekte werden davon beeinflusst.

Zurück zum Geistestor und dem Teich. Worauf es wirklich ankommt, ist nahe an den letztendlichen Wirklichkeiten zu bleiben, wo die drei universellen Merkmale sich zeigen. Der beste Weg dies zu tun ist, die Spur bis ins Bewußtsein selbst zu verfolgen und dadurch auch zum Fluß aller Dinge zu gelangen. All diese Objekte erscheinen dann wie Reflexionen

auf dem Wasser des Teiches, der überläuft und schließlich zum Fluß ohne Wiederkehr wird.

## 4.6 Der Fluß ohne Wiederkehr

Ich mag diesen Ausdruck sehr und habe ihn als Titel eines meiner Bücher benutzt. Viele wissen, woher er stammt. Das Lied<sup>7</sup> begegnete mir zum ersten Mal in den frühen Tagen meines Befreiungsstrebens in einem sehr konservativen Kloster in Burma – sehr zu meinem Entsetzen und ziemlich lautstark. Die Stimme gehörte eindeutig Marilyn Monroe.

Der Fluß des Lebens, wie er auch genannt wird, fließt von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Etwas stimmt jedoch an diesem Bild nicht: Die Vergangenheit existiert nicht mehr, die Zukunft noch nicht, und die Gegenwart ist, wenn sie bewußt wird, schon vergangen. Wie man sieht, ist die Idee des Fließens mit vielen Vorstellungen beladen. Und doch ist etwas erstaunlich Tiefes daran.

Betrachten Sie einmal das Gleichnis selbst. Kann ein Fluß aufwärts fließen? Natürlich nicht, es sei denn, es stimmt etwas mit der Gravitation nicht. Wenn sich zum Beispiel im Jahr 2019 die Erdachse verschiebt und der Planet chaotisch um sie herumschlingert, werden sich trotz aller Proteste und Aufschreie der Rasse des Homo Sapiens vielleicht sogar der Ganges und der Amazonas eine Auszeit für wilde Seitensprünge nehmen. Vielleicht werden wir wenigstens dann für ein einziges Mal unsere Unterschiede vergessen, seien sie politisch, religiös, ethnisch oder sexuell.

Wenn wir die Praxis als ein Segeln oder Schwimmen entlang des Flusses ohne Wiederkehr sehen, wofür steht dann der Fluß? Lassen Sie uns dazu die drei universellen Merkmale untersuchen, denn sie haben etwas damit zu tun. Was sind diese drei Merkmale? Ich erinnere mich an die Aussage eines Lehrers der Einsichtsmeditation in einem *Vipassanā*-Handbuch. Er sprach über die drei Kennzeichen alles Bedingten: Entstehen, Verfall und Auflösung (*uppāda, ṭhiti, bhāṅga*). Diese Submomente, die Kennzeichen aller Vorgänge und auch der Bedingtheit sind, stehen in gewisser Weise mit den universellen Merkmalen in Verbindung. Er bemerkte auch,

---

<sup>7</sup>Titelmelodie des gleichnamigen Westerns „River of No Return“ von 1954.

daß das letzte Kennzeichen, die Auflösung, der Wirklichkeit am nächsten käme.

Idealerweise sollte die Entwicklung so verlaufen: Aus der Illusion zur Konvention, dann zu den letztendlichen Wirklichkeiten und schließlich zur nichtbedingten Wirklichkeit. Wir könnten ein Flußdiagramm davon zeichnen. Es geht um die Nähe zur Wirklichkeit. In der Meditationsübung versuchen wir, der nichtbedingten Wirklichkeit näher und näher zu kommen. Unsere Praxis ist wie das langsame Perfektionieren eines Tanzes zwischen den verschiedenen Ebenen der Gestaltungen. Während wir geübter und in unserer weisen Aufmerksamkeit präziser werden, verschwinden immer mehr Illusionen – mit anderen Worten alles, was Menschen wissen. Was übrig bleibt, ist nur noch die nichtbedingte Wirklichkeit, die Insel, die wahre Zuflucht, um nur einige Begriffe zu nennen.

Komm, tanz mit mir  
Einen Tanz mit dem Tod,  
Während seine Diener applaudieren  
Und die Kapelle spielt.  
Wenn er den rechten Fuß aufsetzt,  
Setzen wir den linken auf.  
Dreht er sich zur einen Seite,  
Drehen wir uns zur anderen.  
Wenn er in die Hände klatscht,  
Schmatzen wir mit den Lippen.  
Alles was er macht,  
Machen wir anders.  
Am Ende sonnt er sich im Ruhm,  
Und wir lösen uns in Luft auf.  
Welch großartige Flucht!

Für die meisten Praktizierenden ist es schon tröstend zu wissen, daß sie, wenn sie dieses „Fließen im Fluß ohne Wiederkehr“ erkennen und genauer beobachten, tatsächlich auf dem „richtigen Weg nach Jerusalem“ voranschreiten (diesen Ausdruck benutzte einmal jemand, der nicht jüdischen Glaubens war, in einem Gespräch).

Lassen Sie für den Augenblick die Achtsamkeit mit dem Fluß des Bewußtseins fließen. Das Bewußtsein, das fast alles durchdringt, enthält alle bekannten Dinge. Doch der Fluß ist nicht immer sanft, wie es auch im Text dieses Liedes heißt: „Manchmal ist er friedlich, manchmal wild und frei.“ Viele Bedingungen beeinflussen ihn. Zuerst einmal muß Achtsamkeit gegenwärtig sein. Anderenfalls würde man untergehen und ertrinken. Die geistigen Fähigkeiten der Energie und der Konzentration müssen ausgeglichen sein, sonst wird der Fluß entweder stagnierend friedlich oder so wild und frei, daß einen die Fluten überwältigen. Ein ausgeglichener Geist ist gleichbedeutend mit einem kraftvollen und doch sanften Fließen. Abgesehen davon gibt es Gegenstände und noch andere Dinge im Fluß – seine Objekte. Im einem *Sutta* im *Samyutta Nikāya* werden Beispiele genannt, warum ein in einem Fluß treibender Baumstamm das Meer nicht erreicht:<sup>8</sup>

1. Er strandet am diesseitigen Ufer, d. h. die Praxis wird durch Anhaftung an innere Objekte zunichte gemacht.
2. Er strandet am jenseitigen Ufer, d. h. die Praxis wird durch Anhaftung an äußere Objekte zunichte gemacht.
3. Er versinkt in der Strommitte, d. h. die Praxis wird durch Vergnügungen und Gelüste zunichte gemacht.
4. Er steckt in einer Untiefe oder an einer Erhebung fest, d. h. die Praxis wird durch Ich-Einbildung zunichte gemacht.
5. Er fällt in menschliche Hände, d. h. die Praxis wird durch Anhaftung an Menschen zunichte gemacht.
6. Er wird von nichtmenschlichen Wesen gefangen, d. h. die Praxis wird durch Anhaftung an nichtmenschliche Wesen, wie z. B. *Devas* oder sogar die eigenen Hunde und Katzen, zunichte gemacht.
7. Er gerät in einen Strudel, d. h. die Praxis wird durch den Wirbel der Annehmlichkeiten der fünf Sinne zunichte gemacht.
8. Er verrottet innerlich, d. h. die Praxis wird durch Morallosigkeit des Praktizierenden zunichte gemacht.

<sup>8</sup>SN. 35.241, *Dārūkkhandha Sutta*.

In der Praxis begegnen wir vielen unterschiedlichen Objekten. Einige sind kniffliger und schwieriger zu handhaben als andere. Darum üben wir uns intensiv in den vier Grundlagen der Achtsamkeit und machen sie zu unserer sicheren Basis. Sie wirklich zu meistern, braucht jedoch einige Zeit. Viele Gebilde sind nicht einfach zu handhaben. Der Körper, auch wenn er eher grober Natur ist, kann in seinen Feinheiten schwer zu erfassen sein. Gefühle können unerträglich schmerzhaft werden. Das Bewußtsein, noch schwerer faßbar, ist mit Fallen gespickt. Die *Dhammas* (d. h. die Phänomene allgemein) sind wie ein schwer zu entwirrendes und kaum aufzulösendes Netz. Der Einwirkung dieser Objekte zu begegnen kann verschiedenartige Folgen haben. Und so brausen die Ströme und Wellen, treffen auf und brechen auf verschiedene Weisen.

Eine feste Hand am Ruder, eines Adlers Auge,  
Ein furchtloses Herz, ein entschlossener Geist.  
Mit jeder Erfahrung reift der Reisende  
Wie nach einem weiteren Sturm.  
Der wahre Seemann, der Krieger und Kämpfer,  
Ist niemand anderes als der Pilger,  
Der voranzieht auf seinem Weg.

Wenn man diesen Fluß lange und kontinuierlich genug aufrechterhalten kann, bekommen die geistigen Fähigkeiten ausreichend Kraft, so daß man auf Stufen höherer Konzentration emporgehoben wird. Wie es in den *Suttas* beschrieben ist, fließt, gleitet und neigt sich dieser Fluß, gegründet auf Entsagung, Leidenschaftslosigkeit und Erlöschen, zum Meer des *Nibbāna* hin.

### 4.7 Der Flug des heiligen Kranichs

Im Chinesischen steht der Kranich für Langlebigkeit, Reinheit, Spiritualität und sogar Unsterblichkeit. Er lebt am Wasser, stellt Reptilien und Amphibien nach, und wenn die Zeit reif ist, nimmt er den Flug zum Jenseits auf.

Wenn sich die Praxis über die Grundlagen hinausentwickelt hat, fängt der Geist an, Flüge zu unternehmen, oder abfällig gesagt auf Trips zu

gehen (wie Leute sagen würden, die mit Drogen zu tun haben). Das Bewußtsein mit gut entwickelter rechter Konzentration wird transformiert, erweitert, verfeinert, oder, wie es weltlichere Menschen wie etwa Psychologen ausdrücken würden, verändert.

Im *Satipaṭṭhāna Sutta* gibt es unter *cittānupassanā*, der achtsamen Betrachtung des Bewußtseins, einige Begriffe, die diese Stufen beschreiben.

1. Gestilltes / konzentriertes Bewußtsein (*samāhitaṃ cittaṃ*).

*Samāhita* bedeutet standfest, beständig, fixiert, bewährt, still, aufmerksam. Damit kann auch die Zugangs- oder feste Konzentration gemeint sein, sei es in der Ruhe- oder in der Einsichtsmeditation. Wenn das Bewußtsein solch eine Stufe erreicht, sind diese Eigenschaften erkennbar. Es ist dann stark und gesund, ganz anders als in jenen labilen, gedankenlosen Augenblicken, in denen Ablenkungen nach Belieben ein- und austreten können. Diese Stärke geht mit Heilsamkeit einher und wird durch die Konzentration verfestigt. Damit ist man imstande, länger als vorher präzise am Objekt zu bleiben und Zerstreungen effektiv abzuwehren. In solch einem Bewußtseinszustand kann man das beobachten, was das *Sutta* über edle Konzentration<sup>9</sup> beschreibt:

- a) Sie bringt Zufriedenheit in der Gegenwart und ist eine Quelle für Zufriedenheit in der Zukunft.
- b) Sie ist edel, nicht mit Körperlichem verbunden.
- c) Sie erfordert große Disziplin, wie sie gewöhnlichen Menschen nicht gegeben ist.
- d) Sie ist überragend, friedlich und einspitzig.
- e) Achtsam kann man in sie eintreten und aus ihr heraustreten.

Wenn man das weiß, ist damit auch klar, was richtige und falsche Konzentration ist, wie sie zustandekommt und was sie bewirkt.

2. Erweitertes / entwickeltes Bewußtsein (*mahaggata cittaṃ*).

Das Bewußtsein mit voller Vertiefung führt uns zu einem interessanten Gebiet, nämlich Erfahrungsbereichen, die gewöhnlichen

---

<sup>9</sup>AN. 5.27, *Samādhi Sutta*.

Menschen nicht zugänglich sind. Sie beherrschen die Gefilde solcher Meditierenden, die sich ganz der Konzentration widmen.

Der *Abhidhammattha Saṅgha* zählt folgende Bewußtseinsarten auf:

- 15 der formhaften Vertiefungen (*rūpajhāna*),  $15 = 5 + 5 + 5$ .
- 12 der formlosen Vertiefungen (*arūpajhāna*),  $12 = 4 + 4 + 4$ .
- 8 überweltliche (*lokuttara*),  $8 = 4$  des Pfades +  $4$  der Frucht.

Es gibt fünf Stufen der formhaften Vertiefungen. Jede Stufe kann sein:

- Ursache (*mahākusala*) - wie in einem aktiven Zustand der Konzentration.
- Wirkung (*mahāvīpāka*) - wie im Lebenskontinuum von *Rūpa-Brahmas*.
- Ohne Wirkung (*mahākiriya*) - wie bei *Arahattas* in der Vertiefung.

Die fünf Stufen werden danach unterschieden, welche *jhānischen* Faktoren im jeweiligen Bewußtsein vorhanden sind. Mit ihnen werden wir uns später im Kapitel über Geistesprozesse noch beschäftigen.

- 1. *Jhāna*:** Anfängliche Hinwendung, anhaltende Hinwendung, Freude, Glück, Einspitzigkeit
- 2. *Jhāna*:** Anhaltende Hinwendung, Freude, Glück, Einspitzigkeit.
- 3. *Jhāna*:** Freude, Glück, Einspitzigkeit.
- 4. *Jhāna*:** Glück, Einspitzigkeit.
- 4. *Jhāna*:** Gleichmut, Einspitzigkeit.

Die *jhānischen* Faktoren sind:

- a) Anfängliche Hinwendung (*vitakka*).  
Der Geisteszustand, der das Bewußtsein und seine begleitenden Faktoren zum Objekt hinwendet.

- b) Anhaltende Hinwendung (*vicāra*).  
Der Geisteszustand, der das Bewußtsein und seine begleitenden Faktoren am Objekt hält.
- c) Freude (*pīti*) – Begeisterung, Erregung.  
Es ist schon etwas blamabel, daß es keine klare Beschreibung der Natur dieses Zustandes gibt, obwohl er häufig vorkommt und im *Dhamma* so oft erwähnt wird. Sein Merkmal wird als entzückend beschrieben, seine Funktion ist zu erfrischen, seine Erscheinungsform ist Hochgefühl, und seine unmittelbare Ursache ist Körper-Geist. Die Thai-Version dagegen nennt Glücklichein oder Erfülltsein als Merkmal, Körper und Geist zufrieden zu machen als Funktion, ausgeweitet und freudig erregt zu sein als Erscheinungsform und drei andere geistige Daseinsgruppen (keine Gefühle) als unmittelbare Ursache. Ich frage mich, wie das funktionieren soll. Aus meiner Sicht ist die Ursache in der Beziehung zur Wirklichkeit zu suchen.
- d) Glück (*sukha*).  
Der Faktor des Glücks wurde wörtlich übersetzt. Dieses Glück gehört klar zu den Gefühlen, doch es ist damit *nicht* Freude gemeint. Es gibt diverse Ausprägungen von Gefühlen des Glücks (*sukha vedanā*). Sogar körperliche Behaglichkeit wird als glückliches Gefühl angesehen, und selbstverständlich auch geistig angenehme Gefühle, die von Freude begleitet sind. Im Sinnesbereich fallen Freude und Glück zusammen. In den Vertiefungen ist das nur bis zum dritten *Jhāna* der Fall. Danach verschwindet der Faktor der Freude, und es bleiben nur zwei *jhānische* Faktoren bestehen: Glück und Einspitzigkeit.
- e) Einspitzigkeit (*ekkaḡatā*).  
Das Merkmal der Einspitzigkeit ist Nicht-Abgelenktsein (*avikkhepa*). An anderer Stelle wird es auch als Einssein bezeichnet. Aus meiner Sicht ist Fixiertheit die zutreffendste Beschreibung, denn sie tritt in allen Bewußtseinsarten auf, ob heilsam, unheilsam, konzentriert oder abgelenkt, stark oder schwach (da

sie jeweils momentan entsteht). Offensichtlich ist die Einspitzigkeit in den Vertiefungen sehr stark ausgeprägt und mit dem Bewußtsein zu einem unveränderlichen Zustand vereinigt, der mitunter tagelang anhalten kann. Bei ihrer vollen Entfaltung kann sogar der Atem völlig aufhören.

f) Gleichmut (*upekkhā*).

Wenn man auf diese Ebene kommt, sind nur noch neutrale Gefühle möglich. Gleichmut ist der vorherrschende Faktor. Der damit verbundene Geisteszustand wird auch Neutralität des Geistes genannt (*tatramajjhataā*). Sein Merkmal ist es, Gelassenheit im Bewußtsein und in den Geisteszuständen hervorzu- bringen. Gleichmut ist ein ausgleichender Faktor, der Stabilität und Heilsamkeit vereint. Obwohl er auch in den anderen Zuständen vorhanden ist, steht er dort aufgrund der angenehmen Gefühle nicht im Vordergrund. Auf jeden Fall muß er aber in allen heilsamen Zuständen vorhanden sein, denn sonst wäre der Geist unausgeglichen.

Interessant ist, daß die *Abhidhamma*-Klassifizierung noch zwei weitere Geisteszustände einschließt:

- i. Angenehmes Gefühl (*somanassa vedanā*).
- ii. Unangenehmes Gefühl (*domanassa vedanā*).

Da Glück und Gleichmut sehr eng mit Gefühlen zusammenhängen, vermute ich, daß sie durch ihre Eigenschaft wellenartiger Intensivierung eine Rolle für die Konzentration spielen, auch wenn dies nicht zur vollständigen Absorption führt. Wenn sie aber mit falscher Konzentration verbunden sind, können sie jemanden in ein vollkommen zerstörtes Wrack verwandeln.

Soviel zu all dem intellektuellen, analytischen, theoretischen Zeugs. Ohne persönliche Erfahrung kommen nicht über ein begriffliches Niveau hinaus, und das alles bleibt ein Geheimnis. Doch durch die eigene Erfahrung eröffnet sich eine völlig neue Welt.

Um noch eine Sache zu nennen: Diese Bewußtseinsarten sind fixiert (*appanā*), so daß es keine Subjekt-Objekt-Differenzierung

in solchen Momenten gibt. Wenn also jemand in einer Vertiefung ist, gibt es für ihn keine Möglichkeit zu unterscheiden, ob dieser oder jener Zustand vorhanden ist und in welcher Stärke. Es gibt auch keine Begriffe von Zeit oder Raum, ja nicht einmal von Personen wie „ich“ (es sei denn, diese Personen sind Meditationsobjekte, wie z. B. in der Mettā-Meditation). Es gibt nur das Einssein mit dem Objekt.

Außerdem sind diese Zustände sehr subtil und zart. Manche beschreiben ihre erste Erfahrung so, als träten sie in einen Zustand der Leere ein. Das liegt daran, daß der rationale Geist nichts mit vorherigen Erfahrungen in Beziehung bringen kann. Mit zunehmender Vertrautheit und mehr Eindrücken, die durch den rückschauenden Geistesprozeß in den rationalen Geist gelangen, wird man die Merkmale dieser Zustände erkennen und sie klar beschreiben können. Indem man die vorhandenen Faktoren in der Rückschau klar erkennt, läßt sich zuverlässig bestimmen, in welcher Vertiefungsebene man war. Wäre das nicht so, wie wollte man unterscheiden, welche Vertiefung welche ist und ob das Erlebnis überhaupt eine Vertiefung war?

### 3. Unübertroffenes Bewußtsein (*anuttaram cittaṃ*).

Der Ausdruck „unübertroffen“ bezieht sich auf die formlosen Vertiefungen. Sie führen uns zu den höheren Stufen der Konzentration. Nachdem sich diejenigen Geisteszustände, die Konzentrationsfaktoren sind, so weit wie nur möglich entwickelt haben, besteht die nächste Phase in der Verfeinerung der Objekte. Da diese Stufen über die Möglichkeiten der meisten Menschen, mit denen ich zu tun habe, hinausgehen, ist es nicht notwendig, hier die Grundlagen zu beschreiben, die zu ihrem Erlangen führen.

Es gibt vier davon:

- a) Die Grundlage des unendlichen Raumes.
- b) Die Grundlage des unendlichen Bewußtseins.
- c) Die Grundlage der Nichtsheit.

- d) Die Grundlage von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.

Die Bezeichnungen deuten an, welche Objekte benutzt werden. Sie werden im Laufe der Entwicklung immer subtiler und feiner, was zeigt, wie die Konzentration sich nicht durch die Geisteszustände, sondern auch durch die Art der Objekte vertieft.

Unendlicher Raum ist, wie man sich denken kann, das Objekt der ersten nichtkörperlichen Vertiefung. Unendliches Bewußtsein (tatsächlich das Bewußtsein der vorherigen, ersten nichtkörperlichen Vertiefung) ist das Objekt der zweiten. Das Objekt der dritten Vertiefung ist das Konzept der Abwesenheit der vorherigen Vertiefung und ihres Objektes. Das Bewußtsein der dritten nichtkörperlichen Vertiefung ist wiederum das Objekt der vierten Vertiefung.

4. Befreites Bewußtsein (*vimuttaṃ cittaṃ*).

„Befreit“ bedeutet hier, daß das *Vipassanā*- oder *jhānische* Bewußtsein zumindest zeitweise frei von Geistestrübungen ist. Damit hat das Bewußtsein die Stufe der Zugangs- oder auch der festen Konzentration erreicht. Der herausragende Aspekt in der Erfahrung dieser Bewußtseinsarten besteht darin, daß sie jenseits der unheilsamen Einflüsse der Geistestrübungen und Hindernisse liegen. Dadurch fühlen sie sich auf eine friedliche, klare und sanfte Weise sehr kraftvoll an – also genau die Eigenschaften, die ich betonte, als ich über den heilsamen Aspekt der Achtsamkeit sprach. Wieder liegt die Betonung auf wahrer Stärke, die mein Lehrer als geistige Widerstandskraft beschrieb, und die, wie ich ergänzen möchte, imstande ist, größere noch bevorstehende Aufgaben anzunehmen. Einst regierte ein Bösewicht das Land. Nun sind zumindest Ruhe und Frieden eingekehrt. Aber für wie lange?

Der Wechsel zwischen den Stufen kann unübersehbar sein. Er kann als plötzliches Anheben oder Abfallen erlebt werden. Das Hindernis der Ruhelosigkeit, das uns als sinnloses inneres Geplapper begleitete, ist auf

einmal verschwunden. Die Trägheit und Kraftlosigkeit, die uns wie dumpfe, erstickende, schwarzgraue Wolken einnebelten, haben sich endlich aufgelöst, um weiter, ausgedehnter Frische und Klarheit Platz zu machen.

Diese Bewußtseinsarten sind immer noch als weltlich anzusehen, also eher etwas für Anfänger – das schließt auch solche mit ein, die vielleicht vier oder acht *Jhānas* beherrschen oder *Vipassanā*-Praktizierende, die noch nicht den Stromeintritt erreicht haben.

Nun kommen wir zum Flug des Heiligen Kranichs zurück. Wie beobachten wir diese Bewußtseinsarten? Selbstverständlich werden wir sie auf *Vipassanā*-Art beobachten, klar genug, um ihre veränderlichen Merkmale als natürliche Ereignisse ohne Selbst zu erkennen: nicht ich, nicht mein, nicht mein Selbst. Dann erkennen wir das Bewußtsein als einen Prozeß, der sich verschiedenen Objekten auf verschiedene Weise zuwendet. Man kann sich leicht vorstellen, wie die Meditation auf diese Weise bis zur Zugangsstufe verläuft. Doch wie soll das möglich sein, wenn die Stufe der festen Konzentration erreicht ist, wenn also der Geist sich in völliger Vertiefung ohne Subjekt-Objekt-Unterscheidung befindet?

Ein Lehrer sagte einmal, daß die Vertiefungszustände nur unmittelbar, nachdem man aus ihnen herausgetreten ist, beobachtet werden können. Bedeutet das, daß man häufig in die *jhānischen* Bewußtseinszustände ein- und wieder austreten muß, um ihre Vergänglichkeit zu beobachten? Ein anderer Lehrer sagte, daß die Geschwindigkeit, mit der die Beobachtung stattfindet, sehr hoch sein muß. Wenn das der Fall ist, muß die Wahrnehmungsfähigkeit der Vergänglichkeit, ebenso wie auch die *Vipassanā*-Konzentration, sehr hoch entwickelt sein. Es würde auf das hinauslaufen, was man *Vipassanā-Jhāna* nennt. Manche halten so etwas für unmöglich. Nach den Berichten erfahrener Yogis erscheint es jedoch durchaus plausibel. Solche Yogis sind sehr geübt in Konzentration und Einsicht. Die Geschwindigkeit, mit der diese Erfahrungen von Entstehen und Vergehen von Absorptionen vorkommen, ist ziemlich beeindruckend.

Für diejenigen unter uns, die noch nicht so weit sind, ist es am wichtigsten, diesen Zuständen der Geistesstille nicht anzuhafte, was leichter gesagt als getan ist. Am allerwenigsten sollte man sie mit dem letztlichsten Ziel, dem Nichtbedingten, verwechseln – ein Fehler, der keinesfalls ungewöhnlich ist. Die Möglichkeit, in ihre Auflösung hineinzuschauen, besteht

nur im Augenblick des Heraustretens aus der Vertiefung. Doch mit häufigem Wechsel zwischen *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation erweitert sich die Wahrnehmung der drei universellen Merkmale schließlich auch in Bezug auf die Vertiefungszustände.

Interessanterweise findet sich in den Schriften auch die Übung der Betrachtung der Vertiefungsfaktoren und des Vertiefungsbewußtseins im Stil von *Vipassanā*, d. h. mit Hauptaugenmerk auf die drei universellen Merkmale. Nachdem die Übung sich durch die Vertiefungsstufen hindurch bis zur letzten Stufe entwickelt hat, tritt man von dort aus mit vorher gefaßtem Entschluß in das Erlöschen (*nirodha samāpatti*) ein, ein Kunststück, das nur *Arahants* und Nichtwiederkehrern möglich ist, die all diese *jhānischen* Fähigkeiten besitzen.

Und so fliegt der heilige Kranich hinauf in die Wolken. Angetrieben durch die Kraft seiner Flügel steigt er immer höher und entfernt sich weiter, bis er kaum noch wahrnehmbar ist. Genauso werden das Bewußtsein und seine Objekte mit fortschreitender Übung immer feiner. Das Bewußtsein wird so fein, als wäre es in der Leere verschwunden. Doch nach einer Weile erscheint es wieder. So sind diese feinen Zustände. Für Augenblicke scheint der Kranich gar nicht mehr da zu sein. Zeitweilig scheint er mit der Weite des Firmaments verschmolzen, verschwunden und mit der rosafarbenen Sonne vereinigt zu sein. Wer achtsam genug ist, wird vielleicht das Flattern seiner weichen Flügel wahrnehmen, ihre zarten Daunenfedern, wie sie sich heben und senken, während er schneller als das Licht in Bereiche jagt, die weltlichen Menschen verschlossen sind.

### 4.8 Die Schlange

Die Schlange wird oft gefürchtet, denn man verbindet Gift oder sogar Tod mit ihr. Sie lebt in dunklen Ecken oder im hohen Gras, und schleicht beutesuchend umher. Wenn Sie zufällig unachtsam sind und unbeabsichtigt auf eine Schlange treten, könnte dies ein schmerzhaftes Ende für Sie bedeuten. Eigentümlicherweise nimmt der griechische Gott der Medizin die Form einer Schlange an! Ihr mythologisches Gegenstück, der Drache, ist in Asien hochverehrt, während er in westlichen Ländern die Personifizierung aller bösen Kräfte darstellt. Das alles ist nicht der Fehler dieser Geschöpfe,

die sich so entwickelt haben, daß sie sich ohne Beine umherbewegen, ja sogar schwimmen und springen können (Ich kann mir vorstellen, wie diese Wesen sagen: „Wer braucht denn Beine?“ Ein paar Flügel dagegen könnten das Leben durchaus einfacher machen).

Zum Schluß dieses Kapitels möchte ich noch etwas über die Betrachtung des Bewußtseins sagen. Dafür benutze ich das Beispiel der Schlange in der Weise des ersten Suttas des *Suttanipāta* mit dem Titel „Die Schlange“. Hier einer der vielen Verse:

Der Mönch, der in der Existenz  
Keine Substanz, keinen Wesenskern gefunden hat,  
Wie jemand, der in einem Feigenbaum sucht  
Und keine Blüte findet.  
Er gibt den Kreislauf der Existenz auf,  
So wie eine Schlange ihre alte, abgetragene Haut ablegt.<sup>10</sup>

Ein alter Arzt erzählte einmal, daß sich seine gesamte Vorstellung über das Bewußtsein verändert habe, nachdem er längere Zeit Meditation geübt hatte. Das Bewußtsein ist in der Tat der Hauptsitz des Identifikationsprozesses und damit auch aller falschen Sichtweisen. Wenn man das Nicht-Selbst des Bewußtseins tiefer erkennt, entsteht ein völlig anderes Bild des Universums. Das Ich wird kleiner, falls es nicht gar komplett abgelegt wird.

Der Geist ist nicht länger das, was Sie bisher dachten. Es ist so, als würden Sie eine alte Haut abstreifen, um etwas Neues zu finden. Vielleicht ist es nicht so schön, wie Sie es sich vorgestellt hatten, aber gewiß realer. Dadurch entstehen auch realistischere Möglichkeiten, mit der Wirklichkeit umzugehen. Die Menschen haben alle möglichen falschen Ideen darüber, was und wer sie sind. Genauso haben sie falsche Vorstellungen darüber, was das Bewußtsein ist und wie es funktioniert. Jedesmal, wenn wir wieder ein wenig Verblendung abgelegt haben, ist es, als hätten wir eine weitere Haut abgestreift. Damit möchte ich sagen, daß wir nicht nur die Identifikation mit dem Bewußtsein, unserem vermeintlichem Selbst, auflösen sollten, sondern auch unsere Anhaftung an Vorstellungen davon,

<sup>10</sup>Snp. 1.1, *Uraga Sutta*.

was Bewußtsein ist. Nur dann haben wir die Möglichkeit, über die Sinnesbereiche hinauszugehen und letztlich auch über die weltlichen Zustände. Ein gutes Beispiel sind die vielen Fälle von Yogis, die Angst haben, loszulassen. Die Furcht vor dem Unbekannten bleibt bestehen, die Furcht vor der Nichtsheit / Leerheit, von der sie denken, sie wäre das von den Buddhas gepriesene *Nibbāna*. Daher bleiben sie in ihrer Entwicklung dort stecken. Bewußtsein ist ohne Selbst, unbeständig, nicht zufriedenstellend und bedingt. Zwar erscheint es allmächtig und allgegenwärtig, doch das ist es nicht. Seine bedingte Natur weist auf seine Verletzlichkeit hin, wie es auch die Schriften andeuten, in denen es um Bedingtheit geht. Zwischen dem Bewußtsein und den Gestaltungen formt sich der Wirbel der Bedingtheit, aus dem sich alle Existenz entwickelt. Kurzum: *Das Bewußtsein ist nicht unser letzter Rückzugs- und Zufluchtsort. Wir müssen darüber hinausgehen!*

In den Schriften gibt es zwei weitere Schlangengleichnisse, die ich hier erwähnen möchte.

Das erste Gleichnis spricht darüber, daß man eine Schlange in der richtigen Weise fangen sollte. Man sollte sie am Kopf und nicht am Schwanz fassen, da sie sich sonst umdrehen und mit einem tödlichen Biß zur Wehr setzen könnte.<sup>11</sup> Das Gleichnis zeigt, wie wichtig es ist, die Lehre / die Wahrheit in der richtigen Weise aufzufassen. Alles andere würde mehr Schaden stiften als Gutes bewirken. Es lehrt, daß die Natur an sich unpersönlich ist. Wir können uns mit ihr in Harmonie oder im Konflikt befinden, beides mit entsprechenden Ergebnissen.

Das zweite Gleichnis erscheint in der Lehrrede „Der Ameisenhügel“.<sup>12</sup> Jemand wird angewiesen, in einem qualmenden Ameisenhügel (damit sind die fünf Daseinsgruppen gemeint) zu graben. Während er das tut, holt er einen Gegenstand nach dem anderen hervor und wird jedesmal angewiesen, diesen wegzuzerfen. Am Ende stößt er auf eine Kobra und erhält die Anweisung, sie nicht zu stören und ihr gebührenden Respekt zu erweisen. Die Kobra symbolisiert den Vollendeten (einen *Arahant*). Was denken Sie darüber? Der Zustand des *Arahants* ist vollständig geläutert. Er wird garantiert nicht beißen.

---

<sup>11</sup>MN. 22, *Alagaddūpama Sutta*.

<sup>12</sup>MN. 23, *Vammika Sutta*.

---

# Körperlichkeit



**Abbildung 5.1:** Zuerst ist da der Adam's Peak, dann das Erdelement. Der eine ist die Grundlage für Flora und Fauna, ebenso wie für Pilgerfahrten. Das andere ist die Grundlage jeder körperlichen Existenz und auch der Einsichtsmeditation. Achtsam gehend kann man versuchen, beide gleichzeitig zu erfahren.

### 5.1 *Rūpa* – Körperlichkeit

Die dritte Kategorie letztendlicher Wirklichkeiten ist die Körperlichkeit, in Pāli *rūpa*. Sie stimmt im wesentlichen mit der physischen Welt überein. Oft wurde versucht, die von ihr umfaßten Phänomene mit dem modernen wissenschaftlichen Begriff der Materie gleichzusetzen. Doch so ganz stimmt das nicht, denn *Rūpa* wird im Lichte der untersuchenden Achtsamkeit mit dem hauptsächlichsten Zweck der praktischen Übung betrachtet, nicht jedoch mit modernen wissenschaftlichen Instrumenten und der dazugehörigen Theorie untersucht. Ich möchte nicht in alle Einzelheiten gehen, sondern nur einen allgemeinen, praxisbezogenen Überblick über diese Phänomene geben.

#### (A) Konkrete Körperlichkeit

##### (I) Die „großen vier“ Grundelemente

Die vier Grundelemente liegen allen körperlichen Phänomenen zugrunde:

1. Erdelement: Die körperliche Eigenschaft der Härte oder Weichheit.
2. Feuerelement: Die körperliche Eigenschaft der Hitze oder Kälte.
3. Luft-/Windelement: Die körperliche Eigenschaft der Ausdehnung, der Spannung oder Lockerheit.
4. Wasserelement: Die körperliche Eigenschaft der Kohäsion, der Flüssigkeit und der Verteilung.

Das Hauptelement ist das Element **Erde**. Wie wird das Erdelement als letztendliche Wirklichkeit direkt erfahren? Wenn man es als Natureigenschaft versteht, die sowohl hart als auch weich sein kann (was man auch messen könnte), dann muß sie das sein, was man unmittelbar erfährt, ohne daß es als hart oder weich deutet. Wenn man zum Beispiel seinen Finger auf den Boden drückt, wird die Erfahrung „hart“ oder „weich“ sein? Eine mögliche Antwort wäre, daß der Finger weich und der Boden hart sei. Dann wären wir allerdings noch in Begriffen gefangen. Eine Antwort, die näher dran ist, wäre „Druck wird erfahren“, denn Härte bedeutet größeren und Weichheit geringeren Druck. Eine weitere Näherung wäre so etwas wie Widerstand. Sobald aber ein Gedanke von „etwas

widerstrebt“ vorhanden ist, bewegen wir uns wieder vom eigentlichen Wesenskern weg zu einer erweiterten Auffassung. Letztlich würde ich sagen, daß das Erdelement lediglich „etwas Vorhandenes“ ist, etwas, was man als „*das*“ bezeichnen kann im Sinne von Existenz, was aber kein geistiges Phänomen ist. Somit kann es nur körperlich sein, denn es ist nicht das Nichtbedingte. Diese „Stofflichkeit“ wäre dann die grundlegende Eigenschaft (noch ohne Menge oder Substanz), von der alle körperlichen Eigenschaften existentiell abhängen. Die Schriften verstehen daher das Erdelement als Grundlage der anderen drei Grundelemente sowie der abgeleiteten Elemente.

Mithilfe solcher Gedankengänge, die von der Erklärung zur Erfahrung führen, können wir uns nun auch die anderen drei Grundelemente ansehen. Dem **Feuer**element wird die Funktion der Alterung oder Reifung anderer körperlicher Phänomene zugeschrieben. Andere Erklärungen bringen es auch mit den Vorgängen der Verdauung und der Aufweichung in Verbindung. Wenn es stark ist, wird jegliche vorhandene Körperlichkeit schnell umgewandelt, so daß sie z. B. schmilzt oder verrottet. Wenn es schwach ist, können diese Prozesse auch verzögert werden, wie etwa in einem Kühlschrank. Aber was ist es als Erfahrung letztendlicher Wirklichkeit? Die meisten haben schon einmal erlebt, wie ätherisches Öl oder Balsam auf die Haut aufgetragen wurde. Es kann sich am Anfang kühl anfühlen, doch wenn es auf sehr empfindlichen Stellen kommt, kann es auch brennen. Darüber könnte man nun streiten, denn es sind andere Komponenten wie beispielsweise Gefühl involviert. Doch wenn man tief in die Erfahrung dieses Elementes hineinschaut, wird sich die Eigenschaft des Brennens ungefähr so anfühlen, als ob sich etwas „in etwas hineinfrißt“. Das, was frißt, ist diese körperliche Eigenschaft selbst. Sie kann von anderen Eigenschaften begleitet sein. Daraus kann man schließen, daß es etwas mit dem Prozeß der Zersetzung zu tun hat.

Dem Element **Luft** wird das Merkmal der Ausdehnung zugeordnet. Spannung und Lockerheit sind Extreme dieser Eigenschaft. Was erfährt man, wenn man über die bloße Vorstellung dieser Extreme hinausgeht? Wenn wir wieder der Erfahrung der „Stofflichkeit des Elementes“ direkt ins Auge sehen, besteht der Eindruck in einer Intensität, einer Kraft, die die Körperlichkeit stützt und Druck ausübt, und die daher auch gewöhnliche

Bewegung hervorrufen kann. Da wir dieses Phänomen über lange Zeit als „Heben und Senken“ der Bauchdecke oder als Bewegung der Füße bei der Gehmeditation beobachtet haben, dürfte es uns nicht allzu mysteriös vorkommen. Wenn die Phänomene in der direkten Erfahrung ganz präzise beobachtet werden, zeigen sie sich als Abfolge von „Spannungen“. Schaut man tiefer in die einzelnen Momente der Spannungen hinein, so offenbart sich dieses grundlegende körperliche Existenzmerkmal der „Intensität“.

Sie werden vielleicht bemerkt haben, daß ich das Element **Wasser** zuletzt erwähne, während es üblicherweise an zweiter Stelle nach dem Erdelement aufgeführt wird. Der Grund dafür ist, daß das Wasserelement nicht direkt am Körpertor erfahren wird, sondern nur am Geistestor auftritt. Daher ist es der subtilen Körperlichkeit (*sukhumarūpa*) zugeordnet. Es hat das Merkmal der Kohäsion und daher die Eigenschaften des Tröpfelns, Triefens und der Flüssigkeit. Als subtile Körperlichkeit ist es nicht so leicht beobachtbar wie die anderen drei Grundelemente. Yogis beschreiben es manchmal als Beobachtung von etwas Hartem, Festem, das sich später in etwas Flüssiges und schließlich in etwas Pulvriges verwandelt. Man könnte daraus schließen, daß, solange die Stofflichkeit existiert, auch ihre Eigenschaft des Zusammenhalts zumindest temporär vorhanden sein muß. Dieser Zusammenhalt ist die natürliche Essenz des Wasserelements.

Am Anfang der Praxis richten wir die Achtsamkeit auf die Körpergrundlage. Körperliche Phänomene sind gröber als geistige, und daher leuchtet es ein, daß sie einfacher achtsam zu verfolgen und zu beobachten sind. Um die Bedeutung und den Wesenskern der körperlichen Grundeigenschaften wirklich gut zu erfassen, ist eine klare und direkte Wahrnehmung unerlässlich, die sich normalerweise im Laufe der Praxis entwickelt. Viele besitzen dennoch keine sonderlich klare Unterscheidungsfähigkeit. Wenn sich dann Einsichten zeigen, sind sie ebenfalls nicht sehr klar. Je klarer die Erfahrung dieser Grundlagen aber ist, desto mehr führt dies auch zu einer klareren Erfahrung der tieferen Wirklichkeiten. Das beginnt damit, daß das Merkmal des Nicht-Selbst offensichtlich wird. Darauf folgen ebenso klare Erfahrungen der beiden anderen universellen Merkmale: der Unbeständigkeit und des Leidens.

Lassen Sie uns interessehalber betrachten, welche Elemente in den Hauptobjekten der Meditation vorherrschend sind:

- (a) Der Atem, wie er als Kontakt an der Nasenspitze erfahren wird: Feuer- und Erdelement (Temperatur und Druck).
- (b) Die hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke: Luftelement (Bewegung und Spannungen).
- (c) Die Sitzposition: Luftelement (Spannung), das die Position aufrecht erhält.
- (d) Die Berührungspunkte: Feuer- und Erdelement (Wärme, Kälte und Druck).
- (e) Bei der Gehmeditation: Hauptsächlich das Luftelement (Bewegung, Spannung und Lösung). In den verschiedenen Schrittphasen können aber auch andere Elemente dominieren, wie es in den Kommentaren zum *Satipaṭṭhāna Sutta* dargelegt ist.

Am Anfang sind viele Vorstellungen und Gedanken beteiligt. Doch schließlich wird man sie alle loslassen und weder Erwartungen haben, welche Empfindungen als nächste erscheinen müßten, noch versuchen zu identifizieren, welchen Elementen die tatsächlich auftretenden Empfindungen entsprechen. Vielmehr geht die Bemühung dahin, sie aufzunehmen, wie sie zum Vorschein kommen, und sie mit einer möglichst klaren Wahrnehmung so zu sehen, „wie sie wirklich sind“.

## **(II) Körperliche Sinnesgrundlagen**

- 5. Sehsinn.
- 6. Hörsinn.
- 7. Geruchssinn.
- 8. Geschmackssinn.
- 9. Tastsinn.

## **(III) Körperliche Sinnesobjekte**

- 10. Sichtbares.
- 11. Klang.
- 12. Geruch.
- 13. Geschmack.

- (–) Die Objekte des Tastsinns sind die drei Grundelemente Erde, Feuer und Luft. Sie werden hier kein weiteres Mal aufgezählt.

Die beiden oben genannten Gruppen sind miteinander verbunden und gehören zur Achtsamkeitspraxis der sechs Sinnesgrundlagen. Es kommt noch eine sechste hinzu: das Bewußtsein.

Wenn wir „sehen“, „hören“, „riechen“, „schmecken“ und „berühren“ benennen, betrachten wir Sinnesphänomene. In jedem Augenblick sind drei Hauptbedingungen beteiligt: Die Sinnesgrundlage, das Sinnesobjekt und das Sinnesbewußtsein, das ihrer gewahr ist. Hier stellt sich eine wichtige Frage: Worauf soll sich die Achtsamkeit richten? Die einleuchtende Antwort ist: Auf das Sinnesobjekt. Denn beispielsweise würde ein Anfänger, wenn er ein Objekt wie etwa helles Licht sähe, weder das Sehbewußtsein noch die Sinnesgrundlage des Auges bemerken. Das ist völlig in Ordnung, denn auch im Sinnesobjekt sind die drei universellen Merkmale vorhanden. Wenn man achtsam genug ist, kann also Einsicht entstehen. Mit der Sinnesgrundlage des Auges verhält es sich etwas kniffliger. Sie ist definiert als diejenige Körperlichkeit, die für Sehobjekte empfindsam ist, deren Einwirkungen sie empfängt. Auch wenn das abstrakt klingt, trifft es meiner Ansicht nach zu. In Thai-Quellen wurde sie auch als körperliche Klarheit beschrieben. Manche identifizieren sie deshalb mit Teilen des physischen Auges, wie z. B. der Netzhaut. Da bin ich jedoch lieber vorsichtig und sage nichts dazu. Aus der Erfahrung würde ich sie als empfindende Leinwand beschreiben, die Sehobjekte empfängt – oder vielleicht besser gesagt Körperlichkeiten, die als Sehobjekte wahrgenommen werden. Einige würden es eher vorziehen, das Sehbewußtsein direkt zu beobachten. Hoffentlich können sie das auch, dann wäre es prinzipiell möglich. Doch das ist bestimmt nichts für Anfänger. Wäre man dann noch des Gesehenen gewahr? Wenn, dann höchstens oberflächlich, und wenn möglich, tatsächlich nur des Bewußtseins davon. Ein Beispiel: Manchmal berichten Yogis von der Erfahrung, daß zwar Hören stattfand, daß ein Objekt (Klang) jedoch entweder fehlte oder nur sehr schwach erkennbar war.

Diese körperlichen Eigenschaften werden zusammen mit den 15 folgenden als „abgeleitete Elemente“ klassifiziert. Das bedeutet, daß sie nicht

existieren können, wenn die Grundelemente nicht vorhanden sind. Sie alle können als Objekte der Betrachtung verwendet werden.

Die Eigenschaften 19–28 (s. u.) nennt man „Nicht-konkrete Körperlichkeit“. Sie sind Kennzeichen oder Abwandlungen der Körperlichkeit, die nicht durch die Hauptursachen der Körperlichkeit erzeugt werden: Bewußtsein, *Kamma*, jahreszeitliche Bedingungen und Ernährung. Mit anderen Worten sind sie verschiedene Formen von Körperlichkeit, die als Gruppe beobachtet werden. Zwar sind sie Eigenschaften, doch sie werden nicht als einzelne Phänomene in ihrer Veränderlichkeit von Augenblick zu Augenblick klar erfahren. So sind zum Beispiel Entstehen, Bestehen, Zerfall und Unbeständigkeit Vorgänge von Körperlichkeit, die natürlicherweise in Gruppen auftreten. Das ist anders als bei Bewußtsein, das einzeln auftritt, eines nach dem anderen. Dennoch können sie geeignete Kontemplationsobjekte sein und auch Einsicht hervorbringen, denn am Ende führen auch sie zur Beobachtung der Veränderlichkeit von Moment zu Moment. Alles in allem sind sie Werkzeuge, die wir in der Praxis verwenden können, also sozusagen ein „Nährboden zur Kultivierung der Einsicht“.

Um nicht über den Umfang dieses Buches hinauszugehen, werde ich die übrigen körperlichen Phänomene nur in aller Kürze erwähnen.

#### **(IV) Geschlechtliche Phänomene**

14. Weiblichkeit.
15. Männlichkeit.

Diese Körperlichkeiten bringen die Merkmale des Männlichen und des Weiblichen hervor.

#### **(V) Die Herzgrundlage**

16. Die Herzgrundlage ist der Sitz des Bewußtseins im Körper. Sie wird als Körperlichkeit aufgefaßt, die im Herzen zu finden ist, doch sie ist nicht das Herz selbst. Soweit beschrieben wurde, ist sie eine Form der Körperlichkeit, die schon im Augenblick der Wiedergeburt entsteht, bevor das Gehirn, das Herz und andere Organe überhaupt vorhanden sind.

### **(VI) Die körperliche Lebensfähigkeit**

17. Die Lebensfähigkeit ist die körperliche Lebenskraft, eine physische Energie, die aufgrund von *Kamma* entsteht.

### **(VII) Die stoffliche Nahrung**

18. Nahrung ist der Rohstoff, der den Körper aufrechterhält. Ich würde auch sie als physische Energie betrachten, die in Verbindung mit dem Feuerelement entstehen kann.

### **(B) Nicht-konkrete Körperlichkeit**

#### **(VIII) Abgrenzende Körperlichkeit**

19. Abgrenzendes Phänomen – damit ist nicht etwa der von einem Objekt eingenommene Raum gemeint, sondern das, was die Körperlichkeit begrenzt. Man könnte es als die natürliche Eigenschaft beschreiben, die bestimmte Arten der Körperlichkeit aufgrund ihrer Merkmale oder gewisser Bedingungen voneinander trennt. Manche bezeichnen es sogar als das Raumelement.

#### **(IX) Körperliche und sprachliche Äußerung**

20. Körperliche Äußerung – Körperlichkeit, die Kommunikation mittels des Körpers zuwege bringt. Das Winken mit den Händen beispielsweise besteht aus vielen körperlichen Prozessen, in denen das Luftelement dominiert.
21. Sprachliche Äußerung – Körperlichkeit, die Kommunikation mittels der Sprache hervorbringt. In diesen Prozessen dominieren Klangobjekte.

#### **(X) Phänomene der Veränderlichkeit**

22. Leichtigkeit.
23. Geschmeidigkeit.
24. Gefügigkeit.

Diese drei treten zusammen mit körperlichen Prozessen auf. Wenn zum Beispiel jemand glücklich ist, werden sein Körper und seine Bewegungen leicht und frei fließend sein.

### **(XI) Merkmale der Körperlichkeit**

25. Entstehen.
26. Bestehen.
27. Auflösung.
28. Unbeständigkeit.

Anders als geistige Prozesse, die von Moment zu Moment als Bewußtsein mit Geisteszuständen einzeln auftreten, laufen körperliche Prozesse gruppenweise ab. Ihr Beginn ist das „Entstehen“. Ihr „Bestehen“ spielt sich zwischen ihrem Anfang und ihrem Ende, der „Unbeständigkeit“, ab. „Auflösung“ heißt, daß eine Gruppe körperlicher Prozesse ihren Höhepunkt erreicht hat und dann abnimmt. Diese vier sind mit Wellen vergleichbar, die aufsteigen, ihren Höhepunkt erreichen, abfallen und schließlich enden. Wie Wellen auf Wellen steigen sie auf und vergehen!

## **Die Bedingtheit der Körperlichkeit – Ein Klumpen Schaum**

### **Die Schaumschichten**

Die Körperlichkeit wurde oben in drei Kategorien unterteilt: Die Grundelemente, die abgeleiteten Elemente und die nicht-konkrete Körperlichkeit. Sie zeigen drei Schichten in der Bedingtheit der Körperlichkeit auf, die in einem Augenblick (der Körperlichkeit) erscheinen können. Die erste, grundlegende Schicht sind die Grundelemente. Abhängig von ihr können die abgeleiteten Elemente entstehen. Wenn diese sich eine Zeitlang entfalten, zeigt sich, daß sie noch mit anderen Formen verbunden sind und gemeinsam entstehen, die man als nicht-konkret bezeichnet. Das sind Formen, deren Entstehen nicht durch eine der vier Ursachen bedingt ist: *Kamma*, Bewußtsein, Ernährung und jahreszeitliche Bedingungen. Letztlich kann man sie aber immer noch als angemessene Objekte der Kontemplation betrachten. Ein Beispiel: Entspreche das Wasser den Grundelementen, dann wären die Oberflächenwellen die abgeleiteten Elemente.

Bestandteile der Oberflächenwellen oder Gruppen solcher Bestandteile entsprächen der nicht-konkreten Körperlichkeit. Man muß allerdings darauf achten, diese Beziehungen nicht mit denen des Bewußtseins und der Geisteszustände gleichzusetzen, die auf ganz andere Weise miteinander verknüpft sind.

### **Wie die Blasen der Körperlichkeit aufsteigen**

Die Grundelemente und die abgeleiteten Elemente nennt man konkrete Körperlichkeit (*nipphannarūpa*), weil ihre Entstehung bestimmbar und an Bedingungen geknüpft ist. Wie alle Wirklichkeiten erscheinen sie in dem Augenblick, in dem die Voraussetzungen vorhanden sind:

1. *Kamma*, daher kammisch erzeugte Körperlichkeit (*kammajarūpa*).
2. Bewußtsein, daher durch Bewußtsein erzeugte Körperlichkeit (*cittajarūpa*).
3. Nahrung, daher durch Nahrung erzeugte Körperlichkeit (*āhārajarūpa*).
4. Jahreszeitliche Bedingungen, daher durch jahreszeitliche Bedingungen erzeugte Körperlichkeit (*utujarūpa*).

Der *Abhidhammattha Saṅgaha* beschreibt das erste Entstehen dieser Körperlichkeiten:

1. *Kammisch* erzeugte Körperlichkeit entsteht zunächst im ersten Submoment des Entstehens (*uppādakkhaṇa*) des rückverbindenden Bewußtseins und anschließend in jedem Submoment (*uppāda*, *ṭhiti*, *bhaṅga*) jedes Bewußtseinsmomentes.
2. Durch Bewußtsein erzeugte Körperlichkeit entsteht zuerst im Submoment des Entstehens des ersten Bewußtseinsmomentes, der dem rückverbindenden Bewußtsein folgt (dem ersten im neuen Lebenskontinuum) und dann weiterhin in jedem Bewußtseinsmoment, aber nur im Submoment des Entstehens (*uppāda*). Sie enthält nicht die zwei Gruppen des fünffachen Sinnesbewußtseins.
3. Durch Nahrung erzeugte Körperlichkeit entsteht erst, wenn Nahrung eingenommen wird.

4. Durch jahreszeitliche Bedingungen erzeugte Körperlichkeit entsteht zuerst im Submoment des Bestehens (*thitikkhaṇa*) des rückverbindenden Bewußtseins und danach kontinuierlich wieder. Welche Art von Körperlichkeit entsteht, hängt allerdings vom individuellen Strom des entstehenden Lebens ab. So haben beispielsweise Blinde keine Sehgrundlage, Taube keine Hörgrundlage usw.

### **Der Schaum fließt**

Die Frage, was diese durch *Kamma* usw. erzeugten konkreten Körperlichkeiten sind, beleuchtet einen anderen Aspekt des Schaums. Dies ist die Lehre über körperliche Gruppierungen (*kalāpa*). Das ist interessant, aber auch verwirrend, denn sie wurden tatsächlich als „Atome“ übersetzt. Es gibt Leute, die behaupten, sie als kleine, kugelförmige Partikel zu erfahren. Form und Gestalt sind etwas Begriffliches. In Wirklichkeit sind sie nur Körperlichkeiten, die in irgendeiner Weise da sein müssen, wenn man ihrer gewahr ist. Die grundlegende Gruppierung besteht beispielsweise aus den acht Untrennbaren (*avinibhogarūpa*): den vier Grundelementen sowie Farbe, Geschmack, Geruch und Nahrung. Andere, wie beispielsweise die Sehgrundlage, können hinzugefügt werden so daß eine Neunergruppe aus *kammisch* erzeugter Körperlichkeit entsteht. So kann man sich vorstellen, wie all diese Blasen hervorquellen, aus denen sich der Schaum bildet.

Weiterhin wurden aufgezählt: Neun *kammische* Gruppierungen, sechs Bewußtseinsgruppierungen, zwei Nahrungsgruppierungen und zwei jahreszeitliche Gruppierungen.

Ergänzend sei noch gesagt, daß ein körperliches Phänomen 17 Geistesmomente lang andauert. In jedem Submoment entsteht eine neue Gruppe, die einen weiteren Submoment andauert. Dies gibt uns das Bild eines Schaumklumpens, zu dem auf der einen Seite des Prozesses Blasen hinzukommen und auf der anderen Seite, am Ende von 17 folgenden Geistesmomenten, verschwinden. So haben wir eine fließende Schaummasse, die niemals gleich bleibt. Wie schon gesagt, das ist anders als beim Bewußtsein, wo nur ein Bewußtseinsmoment zur Zeit entsteht. Bei den Körperlichkeitsgruppen sind es Massen von ihnen auf einmal.

Auch das Ende, das letzte Entstehen jeder dieser Arten von Körperlichkeit innerhalb einer individuellen Existenz, wurde beschrieben.

1. Da alle kammisch erzeugte Körperlichkeit im Augenblick des Erlöschens des letzten Bewußtseinsmomentes (*bhaṅgakkhaṇa*) ebenfalls erlischt, findet das letzte Entstehen dieser Art körperlicher Gruppierungen 17 Bewußtseinsmomente vor dem Todesbewußtsein (*cuti citta*) statt.
2. Durch Bewußtsein erzeugte Körperlichkeit muß 17 Bewußtseinsmomente nach ihrem letzten Entstehen erloschen sein, d. h. am Punkt des Submomentes des Entstehens des Todesbewußtseins.
3. Durch Nahrung erzeugte Körperlichkeit ist erloschen, wenn alle eingenommene Nahrung aufgebraucht ist.
4. Körperlichkeiten, die von jahreszeitlichen Bedingungen erzeugt wurden, bleiben sogar über den Tod hinaus bestehen.

Also ist es gar nicht so eigenartig, daß der Buddha einst am Ufer des Ganges saß, auf den Schaum zeigte und sprach:

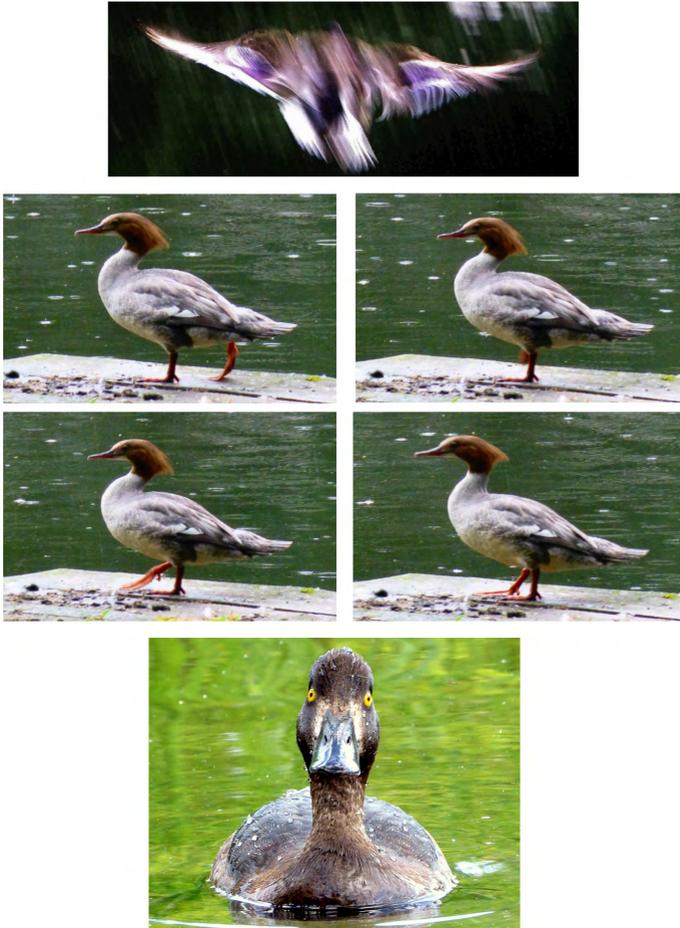
„*Pheṇapiṇḍūpamaṃ rūpaṃ...*“

„Wie ein Klumpen Schaum ist die Körperlichkeit...“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>SN. 22.95, *Pheṇa Sutta*.

## 5.2 Gehmeditation



**Abbildung 5.2:** *Im Flug ist sie ein verschwindender, mit Federn umrandeter Schatten. In Zeitlupe sehen wir die Natur wie einen Menschen gehen. Wenn sie anhält, erkennen wir ihr Gesicht.*

### Durch weiße Wolken gehen

Gehmeditation ist eine uralte Übung, die sogar schon vor des Buddhas Zeit praktiziert wurde. Man kann mit Sicherheit annehmen, daß auch der Buddha Gehmeditation geübt hat. Diese Tradition besteht bis zum heutigen Tage. Ich nutze die Gehmeditation hier als ein Beispiel der achtsamen Betrachtung des Körpers, denn sie beinhaltet überwiegend momentane Konzentration auf körperliche Eigenschaften, die natürlich auch mit geistigen Phänomenen untrennbar verwoben sind.

Irgendwann in ferner Vergangenheit fing der Mensch zu gehen an statt zu kriechen – oder was immer auch sonst. Seither ist das Gehen ein Bestandteil unseres Lebens. Wir gehen nicht nur, um andere Orte zu erreichen, sondern gehen zur Schule, suchen nach Nahrung, marschieren in den Krieg, demonstrieren oder unternehmen eine spirituelle Pilgerfahrt.

Vor einigen Jahren wurde eine Frau bekannt, die behauptete: „Gehmeditation ist unnatürlich!“ Sie meinte sogar, daß man sie besser nicht praktizieren sollte. Als ich das hörte, war ich etwas irritiert, denn die betreffende Dame war eine selbsterklärte *Abhidhamma*-Lehrerin mit eigener Gefolgschaft. Da mußte wohl irgendetwas falsch sein. Sollte es die Gehmeditation sein, der *Abhidhamma* oder die Lehrerin? Oder alles zusammen? Ich gelangte zu dem Schluß, daß es wohl die Lehrerin sein mußte.

Ein Mönch beschrieb sogar den Ehrwürdigen Mahāsi Sayadaw, den Gründer der burmesischen *Satipaṭṭhāna-Vipassanā*-Methode, als „roboterhaft“. Ich kann nachvollziehen, daß jemand, der die Natur nicht versteht, diese Methode als unnatürlich bezeichnet. Selbst mit gekreuzten Beinen zu sitzen gilt im Westen als unnatürlich. Tatsächlich versucht *Vipassanā* aber, so natürlich wie möglich zu sein. Die „ursprüngliche Natur“, wie sie Zen-Praktizierende bezeichnen, scheint heutzutage etwas längst Vergessenes, Übersehenes oder sogar Verleugnetes zu sein.

Es gibt noch weitere Ansätze. Eine sehr bekannte Tradition verzichtet, soweit ich feststellen konnte, ganz auf die Gehmeditation. Der Gründer hielt sie wohl für unnötig, wogegen wir sie in unserer Tradition als etwas Unverzichtbares ansehen. Des weiteren gibt es eine Lehrerin, die sowohl auf Sitz- wie auch auf Gehmeditation gänzlich verzichtet und ausschließ-

lich auf Achtsamkeit im täglichen Leben zurückgreift. Beide Lehrer haben ihren Ursprung in Burma, wo der *Abhidhamma* hoch angesehen ist. Man fragt sich, wie so etwas geschehen konnte. Gewiß hat blinder Traditionalismus seine Beschränkungen, doch auch die Macht der Verblendung sollte man nicht unterschätzen.

Zweifellos übte der Buddha vor und nach seiner Erleuchtung Gehmeditation. Er beschrieb sogar, wie er dies in vergangenen Leben getan hatte. Nicht nur im Buddhismus hat die Gehmeditation eine alte Geschichte, sondern auch in Europa. Im alten Griechenland gab es z. B. die philosophische Schule der Peripatetiker, die im Gehen „meditierten“. Bei ihnen ging es jedoch sehr viel ums Denken. Der Buddha selbst erzählte, wie er seinen Geist zu läutern versuchte und die Angst überwand, während er im Wald umherging.<sup>2</sup> Heute noch findet man im *Jetavana*-Hain nahe seiner wohlriechenden Kammer den Ort, an dem er als Vorbild für seine Schüler zu gehen pflegte.

Interessant ist auch die Geschichte von *Āṅgulimāla*<sup>3</sup>, der dem Buddha hinterherjagte, ihn jedoch nicht einzuholen vermochte, obwohl dieser nur ging. Als *Āṅgulimāla* ihn anzuhalten bat, antwortete der Buddha: „Du bist es doch, der läuft. Ich bin stehengeblieben.“

Auch die Schüler des Buddha übten Gehmeditation. *Sona*, einer seiner bekanntesten Schüler, brachte große Energie hervor und übte Gehmeditation, bis seine Füße bluteten.<sup>4</sup> *Cakkhupāla*, der blind war, wurde beschuldigt, bei der Gehmeditation auf Insekten getreten zu sein. *Ānanda* praktizierte Gehmeditation bis tief in die Nacht, und erst als er sich entschieden hatte zu ruhen, wurde er in dem Augenblick erleuchtet, als er ein Bein vom Boden hob. Dies, um nur einige zu nennen.

Die Frage sollte also nicht sein: „Ist Gehmeditation richtig?“, sondern: „Wie und wie oft führt man sie aus?“ Oft habe ich mich selbst kritisiert, nicht genug Gehmeditation zu üben, denn wann immer ich geübt hatte, war mir klargeworden, was für einen beträchtlichen Unterschied sie bewirkt.

---

<sup>2</sup>MN. 4, *Bhayabherava Sutta*.

<sup>3</sup>MN. 86, *Āṅgulimāla Sutta*.

<sup>4</sup>AN. 6.55, *Sona Sutta*.

Der Kommentar zum *Satipaṭṭhāna Sutta* beschreibt im Kapitel über Wissensklarheit nicht nur die einzelnen Phasen der Gehmeditation, sondern auch die Veränderung der Elemente und die den Vorgängen zugrundeliegende Interaktion von Willenskräften und Körperlichkeit.

Als ich begann, Gehmeditation zu üben, kam es mir vor, als würde ich erst anfangen, richtig gehen zu lernen. Die meisten von uns werden sich wohl kaum noch erinnern, was in ihnen vorging, als sie vom Krabbeln zum Gehen aufstiegen. Viele Male müssen wir hingefallen sein und geschrien haben. Auch als Kind benötigten wir Entschlossenheit und Geduld. Die *Balance* spielt beim Gehen offensichtlich eine entscheidende Rolle. Dabei haben die Augen eine sehr wichtige Funktion, die bei blinden Menschen von Körper und Geist übernommen wird. Als Erwachsene sind



**Abbildung 5.3:** *Ein von klarer Achtsamkeit durchdrungener Impuls treibt den ersten Vorgang körperlicher Spannungen an, der zum Anheben der Ferse führt. Im Inneren fühlt es sich an, als hätte eine kleine Taube gerade ihre Flügel geöffnet, um sich zum Fliegen bereitzumachen.*

wir es gewohnt, das Gleichgewicht halten zu können. Es erscheint uns selbstverständlich – solange, bis wir einmal fallen. Wenn das Gehen erst einmal gut eingeübt ist, geht es mit dem Rennen weiter. In der Urzeit war Rennen nützlich, um Dinosauriern zu entkommen oder Kaninchen zu jagen. Bestimmt kann man auch dabei ein wenig Achtsamkeit üben. Ich kann mich jedoch nicht erinnern, jemals gelesen zu haben, daß ein Mönch, der ja sowieso nicht rennen soll, dabei Verwirklichung erreicht

hätte. Nebenbei bemerkt ist das Rennen auch im *Satipaṭṭhāna Sutta* nicht erwähnt.

## **Gründe für die Gehmeditation**

### **(1) Körperliche Ertüchtigung**

Meiner Meinung nach gibt es mehr als einen Grund, Gehmeditation zum Bestandteil der eigenen Praxis zu machen. Zum einen kann man nicht die ganze Zeit sitzen (es sei denn, Sie haben sich entschieden, für den Rest Ihres Lebens nicht mehr zu gehen). Zum anderen verursachen unausgeglichene Körperhaltungen auch Krankheiten. Zu vieles Gehen oder Stehen kann zu Krampfadern, zu langes Liegen schlimmstenfalls zu Dekubitus führen. Zu vieles Sitzen kann Probleme wie Hämorrhoiden hervorrufen.

Meditierende, die intensive Retreats durchführen, sitzen oft sehr lange. Wenn ihre Konzentration nicht tief genug ist, können dabei körperliche Beschwerden in Beinen und Rücken entstehen. Gehmeditation hilft dies zu vermeiden. Als sanfte Übung unterstützt sie auch den Blutkreislauf und die Verdauung. So empfahl auch der Buddha, als er einmal vom Arzt Jīvaka nach gesundheitsfördernden Übungen für Mönche gefragt worden war, die Gehmeditation.

Natürlich muß man in Betracht ziehen, daß Mönche ohnehin weite Strecken durch schwieriges Gelände zu Fuß zurücklegen, um Essen zu erbetteln. Häufig legen sie dabei ein beachtliches Tempo vor. Jemand verglich das sogar einmal mit Fußreflexzonenmassage! Als ich einmal in Burma war, beschloß ich, den Mönchen auf Almosenrunde zu folgen. Ich mußte schon rennen, um mit ihrem scheinbar lässigen Gang mithalten zu können. Glücklicherweise waren meine Füße genügend abgehärtet, doch ich mußte auf Dinge wie Scherben und Nägel acht geben.

Wenn man Gehmeditation zu Ertüchtigungszwecken ausführt, sollte man selbstverständlich eine vernünftige Geschwindigkeit und eine angemessene Dauer wählen. Auf langen Retreats oder an kalten Orten ist der Wert körperlicher Übungen nicht zu unterschätzen. Der Körper braucht Bewegung, und auch ein wenig zu schwitzen ist gut. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, mindestens einmal wöchentlich zwei Stunden zu gehen. Davon werde ich zwar etwas müde, aber nach der Erholung läßt sich

die Meditation sehr gut wieder aufnehmen. Nachdem bei mir Diabetes diagnostiziert worden war, half es mir, diesem Problem entgegenzuwirken.

### (2) Vorbereitung für die Sitzmeditation

Für die meisten Meditierenden scheint der Hauptzweck der Gehmeditation die Vorbereitung für das Sitzen zu sein. Der Geist kann sich dabei beruhigen und somit von einem abgelenkten in einen stilleren Zustand gelangen. So werden Schwungkraft und Stärke der Achtsamkeit und der Konzentration aufgebaut. Wenn man dann zum Sitzen übergeht, sinkt das Bewußtsein (hoffentlich) einfacher in eine tiefere Ebene ein. Es ist offenkundig und unter Yogis allgemein bekannt, daß auf eine gute Gehmeditation gewöhnlich auch eine gute Sitzperiode folgt. Gehmeditation ist also auch eine Übung vorbereitender Konzentration.

Zu Beginn eines Retreats scheint die Gehmeditation effektiver zu sein als die Sitzmeditation, die üblicherweise durch rastloses Denken oder Trägheit und Müdigkeit gestört ist. Im weiteren Verlauf der Praxis wird die Konzentration in der Sitzmeditation besser, während die Gehmeditation langweilig wird. Doch hier gibt es etwas zu bemerken. Zunächst einmal darf man annehmen, daß Gehmeditation nicht nur als Vorübung gedacht ist. Sie selbst ist eine Disziplin, in der es möglich ist, tiefe Einsichten zu erlangen. Zweitens ist die Konzentration in der Gehmeditation anders und nicht so einfach zu entwickeln, weil Bewegung beteiligt ist. Dazu einige Fragen und Antworten.

#### a) Welcher Art ist die Konzentration in der Gehmeditation?

Die Konzentration in der Gehmeditation ist eine Besonderheit der *Vipassanā*-Meditation. Hier handelt es sich um momentane Konzentration. Anders als bei der Sitzmeditation, bei der die Augen geschlossen sind, ist bei der Gehmeditation, zumindest am Anfang, auch der Sehsinn aktiv beteiligt.

Sie ist ein gefaßter und gesammelter Bewußtseinszustand, der auch gefestigt bleibt, wenn viele Objekte in schneller Folge kommen und gehen. Kurzzeitig kann man dabei auch in tiefere Ebenen vordringen, wobei dann die äußeren Sinnesgrundlagen abgeschnitten sind.

b) Wie baut man bei der Gehmeditation Konzentration auf?

Während des Gehens versucht man, die Empfindungen, die mit den einzelnen Schritten einhergehen, mit möglichst ununterbrochener Achtsamkeit zu betrachten. Am Anfang ist man noch sehr offen für externe Objekte. Doch sobald die Achtsamkeit beständiger wird, kann man sie immer enger auf die Schritte eingrenzen, so daß die äußeren Sinne mehr und mehr ausgeblendet werden. So taucht man immer tiefer in das Geistestor und die Geistesobjekte ein. Dies ist mit einer immer langsameren Gehweise verbunden. Doch dazu später mehr.

c) Und wie geschieht das in der Ruhemeditation?

Hier beobachtet man selbstverständlich nicht die unterschiedlichen körperlichen und geistigen Vorgänge wie beim Gehen, sondern das Objekt, auf das man sich konzentriert, beispielsweise eine Person bei der *Mettā*-Meditation. Ob sich die Konzentration langsamer oder schneller entwickelt, hängt davon ab, welche Geisteskraft zum Ausgleich aufgebaut werden muß.

**(3) Ausgleich der geistigen Kräfte**

Dies ist eine weitere wichtige Funktion der Gehmeditation. Wenn man die grundlegenden Techniken erlernt hat und wenn die Achtsamkeit einigermaßen kontinuierlich ist, wird es für weitere Fortschritte zunehmend wichtiger, die geistigen Kräfte auszugleichen. Hauptsächlich geht es um den Ausgleich von Energie und Konzentration. Zuviel Energie führt zu Ruhelosigkeit, zu viel Konzentration dagegen zu Trägheit oder gar zum Stillstand. Wenn diese beiden Kräfte ausgeglichen sind, führt die *Vipassanā*-Meditation auf dem Weg zur Freiheit effektiv weiter. Wie bewerkstelligt man das? Hauptsächlich gibt es drei Dinge zu beachten:

a) Der körperliche Vorgang, wobei wir die Geschwindigkeit und die Ausführung betrachten müssen.

Je schneller man geht, desto mehr Energie wird normalerweise erzeugt. Das liegt daran, daß der Geist den Bewegungen schneller

folgen muß, was eine anregende Wirkung hat. Man muß sich allerdings klarmachen, daß körperliche und geistige Energie verschieden sind, auch wenn sie zusammenhängen. Das Ausbalancieren ist eine geistige Fähigkeit. Zuviel körperliche Aktivität erzeugt Müdigkeit, während zuviel geistige Energie zu Anspannung und Ruhelosigkeit führt. Den Schritt zu verlangsamen heißt auch, die geistige Energie zu entspannen und die Ruhe- und Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Das ist auch körperlich entspannend, so daß sich Ruhe einstellt – es sei denn, man versucht es zu angestrengt und baut damit Spannung auf.

b) Die Anzahl der Phasen mit jedem Schritt.

Traditionell wird jeder Schritt in sechs Phasen unterteilt:

1. Anwinkeln (der Ferse).
2. Heben (des Fußes).
3. Bewegen (des Fußes nach vorn).
4. Absenken.
5. Berühren.
6. Auftreten.

Anfänger benutzen meist nur bis zu drei Phasen: Anheben, Bewegen und Absenken. Je mehr Phasen man nimmt, desto geringer wird im allgemeinen auch die Geschwindigkeit. Nichtsdestotrotz kann man auch mit einer einzigen Phase (bezeichnet als „Schreiten“) das Tempo stark verlangsamen.

Hier kommt noch ein anderer Effekt hinzu. Je mehr Phasen pro Schritt notiert werden, umso mehr steigert dies auch die geistige Aktivität und damit die anfängliche und anhaltende Hinwendung (*vitakkavicāra*). Um eine gute Balance sicherzustellen, muß man also mit einem sehr stillen Geist beobachten. Durch die Verlangsamung verstärken sich nicht nur Energie und Konzentration. Die Energie verfeinert sich gleichzeitig auch.

c) Die Art und Weise, wie die Schritte beobachtet werden.

Da geistige Fähigkeiten eben geistiger Natur sind, trifft dies auch für den Vorgang des Ausgleichens zu. All das wird durch das Ausrichten des Willens und der Aufmerksamkeit auf die Geisteszustände bewirkt. Je intensiver die Beobachtung ist, desto mehr Energie entsteht. Wenn man dagegen entspannter und friedvoller vorgeht, wird eher die Konzentration gefördert. Je besser man mit den verschiedenen Kombinationen geistiger Vorgänge vertraut ist, desto mehr ist man imstande, sie auszugleichen.

#### **(4) Übung der Einsicht**

Wie schon erwähnt, spielt die Gehmeditation bei der Entwicklung von Einsicht eine herausragende Rolle.

a) Ihre Objekte sind deutlich, da sie natürliche körperliche Eigenschaften sind. Beim Gehen gibt es viel Gelegenheit, die Eigenschaften der Grundelemente wahrzunehmen und klar zu unterscheiden: Härte / Weichheit, Spannung / Lockerheit oder Wärme / Kälte treten deutlich erkennbar hervor. Wenn man eine klare Wahrnehmung der Grundelemente entwickelt hat, kann man sie auch bei der Sitzmeditation in ihren feineren Erscheinungsformen besser unterscheiden.

b) Bei der Gehmeditation wird auch die Besonderheit der momentanen Konzentration klar. Der Geist ist den sechs Sinnesobjekten ausgesetzt. Während die Füße Schritte ausführen, treten vielerlei Empfindungen auf. Ihre Interaktion mit dem Bewußtsein, wie beispielsweise Absichten, lassen das Nicht-Selbst und die Bedingtheit deutlicher werden.

Darüberhinaus sorgen gleichmäßig verteilte Geh- und Sitzperioden dafür, daß die Fähigkeiten so ausgeglichen werden, wie es für die Einsicht förderlich ist. Allzu ausgedehnte Sitzperioden wie bei der Ruhemeditation sollte man vermeiden.

c) Schließlich muß ich noch einmal wiederholen, daß die Gehmeditation selbst zur höchsten Einsicht führen kann, wenn man sie richtig und ernsthaft ausführt. Dazu muß man sehr langsam gehen, denn man benötigt erhöhte Konzentration.

### (5) Verbindung meditativer Praxis mit alltäglichen Handlungen

Einsichtsmeditation und momentane Konzentration haben beide den Vorteil, daß sie sehr flexibel sein können. Im Mittelpunkt steht dabei nicht so sehr das Objekt selbst, sondern die Beständigkeit der Achtsamkeit. Objekte kommen und gehen, doch die Achtsamkeit folgt und beobachtet kontinuierlich weiter. Nicht nur der Atem kann ein Objekt der Betrachtung sein, sondern jeglicher Körper- oder Geistesprozeß, in welcher Haltung man auch gerade ist. Man kann also die Betrachtungen aus der Sitzmeditation in der Gehmeditation fortführen und umgekehrt, ohne daß sie an Tiefe verlieren. Dies gilt auch für alle täglichen Aktivitäten. Die Gehmeditation ist eine dynamische Form, in der wir vielen Dingen begegnen: Von der Bewegung der Füße über die verschiedenen Sehobjekte bis zu den dabei auftretenden Gedanken. Der zentrale Bezugspunkt der Stabilisierung und der Konzentration sind jedoch die Füße. Wenn man zu anderen Aktivitäten in anderen primären Körperhaltungen übergeht wie z. B. sitzen (und essen), stehen (und sprechen) oder liegen (und zuhören oder sich krank fühlen), bleibt das Prinzip immer dasselbe. Seltener Körperhaltungen wie hocken (und Abfall sammeln) oder ausstrecken (und Äpfel pflücken) sind von kürzerer Dauer. Hier würde man eher eine allgemeine Achtsamkeit anwenden, die den gesamten Körper mit einbezieht. Immer noch gilt aber dasselbe Prinzip. Man wird sich nur für eine der Möglichkeiten entscheiden und entweder die konzentriertere oder die offenere Form der Achtsamkeit wählen. Schlußendlich entscheidet die Wissenskларheit, was am geeignetsten ist, um die Betrachtung fortzuführen.

Bevor wir mit der eigentlichen Gehmeditation fortfahren, wollen wir uns die Gehstrecke und ihre Eigenschaften anschauen, wie sie im *Aṅguttara Nikāya*<sup>5</sup> und seinem Kommentar aufgezählt werden.

#### Die Gehstrecke (*caṅkamaṇa*)

Die Gehstrecke gibt es nicht nur in der buddhistischen Tradition. Aus christlichen Klöstern kennt man den Kreuzgang, der für gewöhnlich um einen quadratischen Innenhof herum angelegt ist, in dessen Mitte sich ein Brunnen, ein Baum oder vielleicht eine Skulptur befindet. Die Mönche

---

<sup>5</sup>AN. 5.29, *Caṅkama Sutta*.

gehen darauf umher und führen ihre Übungen aus, wie z. B. Gebete oder Lektüre.

In den verschiedenen Traditionen des Buddhismus gibt es unterschiedliche Formen der Gehmeditation. Dementsprechend variiert auch die räumliche Gestaltung der Gehstrecke. In der *Theravāda*-Tradition bevorzugt man normalerweise einen geraden Pfad, der bedeckt, vermauert oder offen sein kann. Die Länge ist unterschiedlich, aber auf keinen Fall zu lang oder zu kurz. Die Kommentare geben für solch eine Gehstrecke folgende Empfehlungen:

1. Nicht zu lang oder zu kurz.

Abhängig vom individuellen Konzentrationsvermögen verfügt der Geist über eine gewisse Ausdauer, um die Achtsamkeit für eine Weile aufrechtzuerhalten. Wenn diese Zeit überschritten ist, setzen entweder Ruhelosigkeit oder Langeweile ein. Das ist so ähnlich, als führe man eine lange, gerade Straße entlang. Nach einer Weile kommt Monotonie auf, die Achtsamkeit schweift ab und es können Unfälle passieren. Die Richtungswechsel helfen, das zu verhindern. Welche Weglänge ist am geeignetsten? Nach meiner Erfahrung sind es etwa 8–10 Meter. Ein zu langer Weg führt zur Ermüdung. Bei einem zu kurzen Weg sind die Wechsel zu abrupt. Mir wurde einmal berichtet, daß Mönche in bestimmten Situationen sogar innerhalb ihrer Moskitonetze gehen. Das wäre ein sehr kleiner Kreis. An anderer Stelle wurde ein Minimum von 6 Schritten empfohlen. Aus meiner Sicht ist beides zu kurz und daher keine gute Wahl.

2. Nicht zu breit oder zu eng.

Wenn der Weg zu beengt ist, kann sich Anspannung aufbauen. Wenn er dagegen zu breit ist, neigt man dazu, etwas zu entspannt zu sein und abzuschweifen. Etwa  $\frac{3}{4}$  bis 1 m sind angemessen. Natürlich hängt das auch vom individuellen Temperament ab. Es ist interessant, daß manche Leute auf einer schnurgeraden Linie gehen, also einen Fuß genau vor dem anderen plazieren, die Ferse vor die Zehen. „Versuche, wie in einer schmalen Rinne zu gehen“, war wohl ihre Anweisung. Dazu braucht man schon einen besonderen und scharfen Gleichgewichtssinn.

### 3. Nicht durch Grünpflanzen bedeckt.

Solch eine Situation kommt im Wald häufig vor. Unter Grünpflanzen kann Gefahr lauern, wie etwa Schlangen und Skorpione. Allzu leicht zertritt man aber auch harmlose Geschöpfe. Um das zu vermeiden, säubern Sie besser den Gang von Gras, Steinen und Anderem.

### 4. Nicht durch Bäume behindert.

Eine gerade Linie ist verständlicherweise konzentrationsfördernder als ein Zickzackkurs, auf dem man auch leichter mit etwas zusammenprallen kann, wenn es dunkel wird, wie etwa im Wald bei Nacht. Ich erinnere mich an einen Yogi, der entgegen der Anweisung darauf bestand, in Form einer 8 zu gehen, die man ja auch als Zeichen der Unendlichkeit betrachten kann. Man hielt ihn für hoffnungslos und verrückt. Ich fragte mich, was es damit auf sich hatte. Wie wäre es, wenn man in einem kleinen Kreis um einen Baum herum ginge? Beim *Mahābodhi*-Baum wird es ja sogar empfohlen, und viele Pilger und Meditierende, die es ausgeführt haben, waren sehr davon inspiriert. Was könnte ein besseres Zeichen der Verehrung sein als die *Vipassanā*-Übung? Wir könnten den *Mahābodhi*-Baum auch durch eine Stupa ersetzen und davor sitzen.

### 5. Eben und von passender Bodenbeschaffenheit.

Auf einer ebenen Fläche gibt es weder Erhebungen, über die man stolpern könnte, noch Löcher, in die man fallen und sich einen Fußknöchel verdrehen könnte. Wenn man langsam und achtsam geht, ist dies ohnehin unwahrscheinlich, falls die Augen nicht gerade geschlossen sind oder nicht richtig funktionieren. Eine ebene Fläche sorgt jedenfalls für stabiles Gehen und fördert die Konzentration. Schrägen sind nicht geeignet, auch wenn sie vielleicht interessant wären und man andere Muskeln trainieren würde. Manche Yogis haben unter solchen Bedingungen allerdings festgestellt, daß sie ihre Achtsamkeit unten zurückgelassen hatten, bevor sie aufwärts gingen. Wie immer müssen wir achtsam sein und nicht ausrutschen oder stolpern, egal wie stark die Steigung ist.

Die Bodenbeschaffenheit, so wird empfohlen, sollte nicht zu hart

sein, damit die Füße nicht schmerzen. Feiner Sand ist empfehlenswert, hölzerne Oberflächen sind nicht schlecht. Teppiche sind komfortabel, doch wenn ich an all die Staubmilben denke, die darin wohnen, frage ich mich, ob vielleicht auch gesundheitliche Folgen auftreten können. Regelmäßiges Staubsaugen und Desinfizieren könnte Abhilfe schaffen, doch da frage ich mich wieder nach den Konsequenzen des Tötens. Ideal fand ich ca. 75 cm breite Rollmatten, die nicht zu komfortabel waren und eine strukturierte Oberfläche hatten, so daß auch etwas zu fühlen war - obwohl sich auch darin Hausmilben und andere kleine Geschöpfe befinden können. Wie mein Lehrer sagte, werden solche Matten nur in einer einzigen Gegend Thailands hergestellt. Das mag sein, denn ich habe sie noch nirgendwo anders gesehen.

6. Gut gelegen und vor Sonne und Regen geschützt.

Auch wo sich der Gang befindet, spielt eine Rolle. Ein stiller und abgeschiedener Platz in einer natürlichen Umgebung wäre ideal. Ich kenne einen Ort in Deutschland, wo es schöne, hinter Büschen versteckte Gehwege inmitten von Teichen mit kleinen Brücken gibt. Das ist nicht zu schlagen. Ich habe auch schon auf langen Gehwegen entlang von Korridoren in asiatischen Tempeln geübt, was auch sehr inspirierend ist. Dies hat den Vorteil des Schutzes vor Sonne und Regen, ein sehr wichtiger Aspekt in den Tropen, wo es häufig Regenfälle gibt und die Sonne glühend heiß sein kann.

### **Die Vorteile der Gehmeditation**

Das *Sutta* aus dem *Āṅguttara Nikāya* nennt folgende fünf Vorteile der Gehmeditation.

1. Sie härtet für die Reise ab.

In der alten Zeit gingen Mönche meist zu Fuß. Zur Zeit des Buddha waren sie noch Wanderer, bis er Klöster erlaubte. Später wurden ihnen vorgeschrieben, für drei Monate der Regenzeit (*vassa*) an einem Ort zu bleiben. Wenn jemand viel sitzt und nicht geht, können lange Märsche sehr anstrengend werden. Man denke nur daran,

tagelang barfuß auf Schotter zu gehen. Nicht so ganz das richtige Leben für Erbsenprinzessinnen oder „*Bodhisattas* aus Lehm“.

### 2. Sie fördert das Bemühen.

Die Gehmeditation kann die Geisteskraft der Energie hervorbringen. Beim Gehvorgang muß der beobachtende Geist mit den vielen Empfindungsprozessen während des Gehens mithalten. Das verlangt viel anfängliche und anhaltende Hinwendung, was wiederum nur durch geistige Energie möglich wird.

### 3. Sie ist gesund.

Die Gehmeditation wurde vom Buddha als Übung für Mönche empfohlen. Sie beeinflußt das gesamte Körpersystem, worauf ich allerdings nicht im Detail eingehen möchte. Auch der nächste Punkt ist damit verbunden.

### 4. Sie trägt zur guten Verdauung nach dem Essen oder Trinken bei.

Dieser Punkt ist selbsterklärend. Wenn der Körper sich bewegt, kann das Verdauungssystem natürlich besser arbeiten als in einer starren Haltung.

### 5. Nach dem Gehen hält die Konzentration lange an.

Interessanterweise bezieht der Kommentar hier alle verschiedenen Ebenen der Konzentration mit ein. Dies kommt zur Tatsache hinzu, daß Gehmeditation sowohl in der Ruhe- als auch in der Einsichtsmeditation die Konzentration unterstützt. Wie sie das tut, sollte jeder für sich selbst herausfinden!

## **Wie man Gehmeditation ausführt und was dabei geschieht**

Es gibt verschiedene Formen der Gehmeditation, getreu dem englischen Sprichwort: „Es gibt mehr als eine Art, einer Katze das Fell abzuziehen“ – eine grausame Ausdrucksweise, die ganz gewiß nicht buddhistisch ist, wer auch immer sie geprägt haben mag. Außerdem vermute ich, daß die Ergebnisse der Gehmeditation davon abhängen, was man darüber denkt. Nehmen wir als Beispiel eine Pilgerfahrt. Man würde nicht erwarten,

sich dabei im Schneckentempo fortzubewegen. Außerdem kann man annehmen, daß viele devotionale Übungen wie z. B. Verbeugungen und Rezitationen dazugehören. Und irgendwo auf dem Weg wird man sicher auch in ernsthafter Weise sitzend oder gehend meditieren. Auch bei der Entwicklung von Einsicht gibt es je nach Tradition verschiedene Möglichkeiten. Hier spreche ich nur von dem, was ich selbst kenne, lehre und auch praktiziere. Natürlich sind auch viele andere Weisen möglich. Dies sind die Grundanweisungen, die ich Anfängern gebe und die später zur Entfaltung der Einsicht führen können.



**Abbildung 5.4:** *Beim ersten Anblick scheint er wie ein Erhängter in der Luft zu baumeln: aufmerksam und bereit für die Transformation. Doch danach segelt er so leicht im Wind wie eine Yacht.*

### (a) Die stehende Haltung

Sowohl vor dem Gehen als auch in den Zwischenphasen ist die stehende Haltung wichtig. Man stellt sicher, daß die Körperhaltung gerade ist, einschließlich des Kopfes, der nicht gebeugt sein soll. Die Augen blicken etwas nach unten, und die Hände werden vor oder hinter dem Körper zusammengehalten. Dann führt man die Achtsamkeit mehrmals vom Kopf zu den Füßen durch den Körper und wieder zurück. Dabei beobachtet man die verschiedenen Körperempfindungen, wie sie entstehen und wieder vergehen. Diese Anfangsphase ist nicht nur wichtig, um körperbezogene

Achtsamkeit aufzubauen, sondern auch um sich zu vergewissern, daß die Achtsamkeit gegenwärtig und frei von Gedanken ist.

Wenn das richtig gemacht wird, baut sich auch beträchtliche Konzentration auf. Man versichert sich, daß das Gehen mit dem achtsamen Benennen der „Absicht zu gehen“ beginnt. Zu Beginn des Gehens richtet man die Achtsamkeit auf das sich bewegende Bein.

Allgemein kann man drei Geschwindigkeiten der Gehmeditation unterscheiden.

### **(b) Flottes Gehen – der Gehmarathon-Mann**

Der Gehmarathon-Mann<sup>6</sup> ist unermüdlich und unerschrocken auf sein Ziel ausgerichtet. Er ist stark wie ein Stier. Lange Spaziergänge erfordern (physische) Energie und Entschlossenheit. Obwohl Meditation im wesentlichen etwas Geistiges ist, kann man den physischen Aspekt nicht ignorieren. Auch wenn man sie nicht als körperlich anstrengend bezeichnen kann, ist sie doch angesichts der langen Stunden Tag für Tag kaum richtig ausführbar, wenn man kränklich oder lahm ist. Es ist schon seltsam bei dieser Reise: Es geht um mehr Eile bei geringerer Geschwindigkeit. Dennoch müssen wir die Dinge manchmal leichter nehmen und das Tempo etwas verringern, wenn wir merken, daß wir eine Pause benötigen. Kann sich bei schnelleren Bewegungen mehr geistige Ruhe einstellen? Ich denke, es ist die Leichtigkeit der Bewegungen, die zu einem freieren Fluß führt.

Diese Art des Gehens ist etwas schneller als unser gewöhnliches Tempo (welches natürlich individuell unterschiedlich ist). Üblicherweise wird sie nach einer intensiven Sitzung zu Beginn einer Gehperiode ausgeführt, um den Körper zu lockern und den Geist zu entspannen. Die Distanz kann lang sein, vielleicht 20 Meter oder sogar länger. Die Hauptsache ist jedoch, locker und entspannt zu bleiben. Bei höherem Tempo kann man selbstverständlich nicht erwarten, allzu viele am Prozeß beteiligte Phänomene genau wahrzunehmen. Schnelles Gehen ist ein gutes Mittel, um Anfälle von Schläfrigkeit oder Unruhe abzuschütteln. Anfänglich übt

---

<sup>6</sup> „Der Marathon-Mann“ ist ein Hollywood-Spielfilm von 1976.

man am besten erst einmal 10 Minuten lang, doch wenn es drunter und drüber geht, ist es garantiert hilfreich, die Dauer zu verlängern.

Eine weitere Variante sind leichte Spaziergänge. In traditionelleren Systemen sind sie gar nicht gestattet. Man soll auf keinen Fall das Gelände verlassen. Im Mahāsi-Center in Burma ist das Gelände so riesig, daß mit Sicherheit keine Klaustrophobie aufkommen kann. Stattdessen könnte man geneigt sein, sich umzusehen, ob man jemandem auf dem Weg begegnet, der sich auf ein Gespräch einläßt: „Hallo, läuft’s bei dir?“ Ein sonst höflicher Gruß würde hier aber als verwerflich betrachtet. Als einmal ein Yogi einen Lehrer grüßte, der an ihm vorbeiging, wies der Lehrer auf dessen Füße. Solche Ablenkungen können dazu führen, daß man zurückfällt. Aber wo liegt die Grenze? Das hängt individuell davon ab, wie intensiv man praktizieren möchte. Ich würde generell empfehlen, das Herumschauen einzuschränken und „sehen“ zu bemerken, wenn die Gedanken davon zu weit weggetragen werden. Gespräche sollte man unbedingt vermeiden. Zu rennen wäre das andere Extrem. Rennen wäre allerdings ein anderes Thema. Wie schon erwähnt, empfahl der Buddha den Mönchen, die Gehübung zu nutzen. Wie ich bei den Mönchen in Burma gesehen habe, kann es auch schon fast ins Rennen übergehen.

Das Pāli-Wort für „rennen“ ist *dhāvati*. Es kommt im *Satipaṭṭhāna Sutta* nicht vor, genauso wenig wie manche andere Wörter: springen, hüpfen, blinzeln, treten, kitzeln, husten... viele davon werden oft schnell ausgeführt und manche spontan. Das bedeutet keinesfalls, daß wir dabei keine Achtsamkeit haben könnten – oder besser gesagt sollten, nur begünstigen sie nicht so sehr die Konzentration. Jemand erklärte mir einmal, daß der „Tanz der Derwische“ mit hoher Konzentration ausgeführt wird. Was ist mit Akrobaten? In der Zeit des Buddha vollführte ein Akrobat einen siebenfachen Salto und landete erleuchtet auf einem Pfahl. Um solch ein Kunststück vollbringen zu können, muß er zweifellos hervorragende Konzentration und Achtsamkeit besessen haben.

Darüberhinaus gibt es Handlungen wie Töten oder Stehlen, die mit unheilsamen Geisteszuständen begangen werden. Diese würden niemals geschehen, wenn der Handelnde achtsam wäre. Auch in solchen Fällen lautet die Anweisung, achtsam zu sein, sobald man bemerkt, was vor sich geht. So ist es in dem Teil des *Satipaṭṭhāna Sutta* beschrieben, in dem es

um Achtsamkeit bezüglich der Hindernisse geht. Doch das führt uns zu weit vom Thema weg.

### (c) **Gemäßigt langsames Gehen – der Gang hochfeiner Damen**

Für Frauen ist es eher üblich als für Männer, langsam und behutsam zu gehen. Während die Männer in früheren Zeiten waffenschwingend durch die Lande marschierten, flanierten die Damen auf den Promenaden umher und diskutierten über feine Kultur oder Familienthemen. Die Trennung der Geschlechter ist zwar mittlerweile weniger ausgeprägt, doch noch immer scheint Frauen die langsame Gangart mehr zu liegen. Vorsichtig, sanft und geduldig nehmen sie jeden einzelnen Schritt. Die Qualität der Achtsamkeit ist wichtiger als schnell von einem Ende der Gehstrecke zum anderen zu gelangen. Ein Schritt besteht aus einem oder zwei Teilen. Wieder variiert die Geschwindigkeit individuell. Jemand aus der Stadt geht normalerweise schneller als jemand aus einem verschlafenen Tal.

Ich würde empfehlen, sich auf eine Geschwindigkeit einzustellen, die langsamer als gewöhnlich ist, sich aber angenehm anfühlt. „Angenehm langsam werden“, sollte man sich einprägen. Dazu bedarf es einigen Ausprobierens. Wenn einmal die Geschwindigkeit gefunden ist, die für die Entwicklung von Achtsamkeit und Konzentration am effektivsten und am angenehmsten ist, kann man eine Zeitlang bei ihr bleiben. Dabei wird man auch herausfinden, daß der Geist, sobald er sich wohlfühlt, Freude daran hat. Und wenn Freude eintritt, folgt Konzentration auf natürliche Weise. Dies führt dann auch ganz natürlich zu weiterer Verlangsamung.

- Beim einphasigen Gehen bemerkt man „gehen, gehen“ oder auch „linker Schritt“, „rechter Schritt“.

Die Ferse wird angehoben, der Fuß bewegt sich nach vorn und wird dann gleichmäßig abgesetzt, so daß weder Fersen noch Zehen zuerst aufkommen. Der Fuß sollte weder zu hoch angehoben noch zu weit nach vorne bewegt werden. Das kann ein Balanceakt sein. Es gibt keine Pause bei diesem Vorgang, abgesehen von einer kurzen Zeitspanne, wenn der eine Fuß aufgesetzt und der andere angehoben wird. Die beteiligten Empfindungen fließen, wobei Anspannung und

Bewegung (Luftelement) dominieren, bis eine Verlangsamung eintritt. Dann hängt das Hauptelement davon ab, was die Achtsamkeit aufnimmt. Meistens ist es hart / weich (Erdelement).

- Beim zweiphasigen Gehen bemerkt man „anheben“, „gehen“.

Der erste Teil, „anheben“, beginnt damit, daß wir die Ferse anheben und hochziehen, bis die Bewegung zum Halten kommt. Der zweite Teil, „gehen“ beginnt, wenn der Fuß sich absenkt, und endet, wenn er den Boden erreicht. Zwischen den zwei Teilen gibt es eine kurze Pause.

Zu jedem Teil gehört eine Vielzahl von Empfindungen. Der Teil „Anheben“ ist leichter, wobei die Anspannung zunimmt, während der zweite Teil entspannter ist und sich schwerer anfühlt. Die Empfindungen sind daher im ersten Teil vorwiegend dem Luft- und dem Feuerelement zuzuordnen, im zweiten Teil dagegen dem Erd- und dem Wasserelement.

#### **(d) Die Schnecke**

Beobachten Sie eine Schnecke. Geht sie oder kriecht sie? Keines von beiden. Langsam gleitet sie auf ihrer Schleimschicht und ertastet mit ihren verlängerten „Augen“ die Umgebung. Ihre Langsamkeit und ihr weicher Fuß geben ihr Zeit zu fühlen und zu beobachten. So können sich Achtsamkeit und Konzentration aufbauen. Die Verlangsamung geschieht zunächst absichtlich, wird aber später zur natürlichen Gewohnheit.

Was genau bedeutet langsam? Ein dreiphasiger Schritt benötigt schätzungsweise 15–30 Sekunden. Für eine Strecke von 20 Schritten, die etwa halb so weit sind wie beim langsamen Gehen, braucht man etwa 10 Minuten. In 20 Minuten könnte man sie einmal hin- und hergehen, in einer Stunde dreimal. Selbstverständlich kann man auch versuchen, noch langsamer zu werden. Einen einzelnen Schritt kann man in drei bis sechs Phasen unterteilen:

- Dreiphasig: Anheben, Bewegen, Auftreten.
- Vierphasig: Anwinkeln (die Ferse), Anheben, Bewegen, Auftreten.

- Fünfphasig: Anwinkeln, Anheben, Bewegen, Absenken, Auftreten (Zehen zuerst).
- Sechshephasig: Anwinkeln, Anheben, Bewegen, Absenken, Berühren, Auftreten.

Im Schneckentempo muß man sehr entspannt sein, damit sich keine Verspannungen aufbauen. Um die erforderliche gute Balance zu unterstützen, werden nur kleine Schritte gemacht. Die Ausführung bereitet erwartungsgemäß Schwierigkeiten, wenn Achtsamkeit und Konzentration noch nicht genau und tief genug sind. Jede Phase kann man auch in kleinere Bestandteile zerlegen. Aus „Anheben“ wird dann „Anheben“, „Anheben“, „Anheben“, so oft es eben möglich ist. Es geht darum, die Beobachtung immer feiner werden zu lassen, um von Augenblick zu Augenblick beobachten zu können. Man entwickelt sich auf natürliche Weise dahin, den Fluß, den Vorgang, die Veränderlichkeit kontinuierlich zu beobachten.

Die Gehmeditation ist im Rahmen des *Satipaṭṭhāna Sutta* als achtsame Körperbetrachtung einzuordnen (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*). Die Hauptobjekte gehören daher zur Körperlichkeit (*rūpa*). Auch Formen und Begriffe werden anfänglich als Grundlage für den Aufbau der Konzentration benutzt. Später richtet sich der Geist aber ausschließlich auf die letztendlichen Wirklichkeiten (*paramattha dhamma*). Formen, die ja etwas Begriffliches sind, werden also ausgelassen. Falls sich dies nicht automatisch einstellt, sollte man es absichtlich tun. Was übrig bleibt, sind drei der vier Grundelemente, nämlich Erde, Feuer und Luft. Weniger offensichtlich ist das Wasserelement, denn es tritt als subtile Körperlichkeit in Verbindung mit den anderen Elementen am Geistestor auf. Doch es ist auch erkennbar in den Eigenschaften der Klebrigkeit, Pulvrigkeit, Kohäsion und Flüssigkeit. Es ist wichtig, die spezifischen Merkmale der Elemente sehr klar wahrzunehmen, denn dies ist die Grundlage, auf der sich die Wahrnehmung der universellen Merkmale entwickeln kann. Der *Abhidhamma* untersucht die Natur von Phänomenen anhand folgender vier Aspekte:

- (i) Ihr bestimmendes Merkmal (*lakkaṇa*)
- (ii) Ihre Funktion (*rasa*)

- (iii) Ihre Erscheinungsform (*paccupaṭṭhāna*)
- (iv) Ihre unmittelbare Ursache (*padaṭṭhāna*)

Um das Prinzip deutlich zu machen, nehmen wir als Beispiel einen Lehrer.

- (i) Es gibt das Lehren und das Weitergeben von Wissen.
- (ii) Er lehrt, gibt also sein Wissen an Andere weiter.
- (iii) Man sieht, daß es das Lehren und Weitergeben von Wissen gibt.
- (iv) Die Schüler, die er belehrt.

Dieses Schema wird auf alle Phänomene angewandt. Die ersten drei Aspekte beziehen sich direkt auf das zu beschreibende und zu bestimmende Phänomen. Der letzte Aspekt verweist lediglich auf Phänomene oder auch auf gleichzeitig auftretende, sie bedingende Objekte. Wenn man eines der körperlichen Elemente untersucht, kann man somit auch jedes andere aufgreifen. Auch wie das bestimmende Merkmal erfahren wird, kann von den mitwirkenden bedingenden Phänomenen abhängen. Wenn man also den Lehrer betrachtet, ist nicht nur das Unterrichtsthema von Belang, sondern auch die Art und Weise, wie er lehrt. Man kann sehen, wie er auf verschiedene Weise Wissen vermittelt und wie es aufgenommen wird. Würde er nur vor einer leeren Wand unterrichten, so könnte man dies nicht als Lehren bezeichnen. Kann man es noch Lehren nennen, wenn ein Lehrer so genervt ist, daß er einen Schuh nach einem Schüler wirft? Wohl eher nicht, es sei denn, er will dem Schüler eine unvergeßliche Lektion erteilen. Doch Lehrer zu sein ist ein achtbarer Beruf, der mit einem Geist voll Mitgefühl ausgeübt werden sollte. Wenn ein Lehrer unkontrolliert in Rage gerät, würde auf ihn vielleicht eher die Bezeichnung Peiniger zutreffen.

Worauf ich hinaus möchte: Die Bedingtheit ist eine natürliche Grundeigenschaft. Alle körperlichen Phänomene sind durch andere körperliche oder auch geistige Phänomene bedingt. Auch wenn man etwas durch sein bestimmendes Merkmal (*sabhāva lakkhaṇa*) klar wahrnehmen kann, sollte man die Anwesenheit anderer natürlicher Phänomene nicht ignorieren. Dies wäre ein Hindernis für die Erkenntnis der Bedingtheit, aus welcher die Wahrnehmung der allgemeinen Merkmale (*sāmañña lakkhaṇa*) folgt. Das bestimmende Merkmal ist also nur ein Anfangspunkt, und Anfangspunkte gibt es viele. Doch je schärfer und klarer es erkannt wird, umso

mehr wird die Natur der Dinge zusammen mit den anderen Merkmalen gesehen. Die Natur der Bedingtheit und die universellen Merkmale der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit und des Nicht-Selbst können dann klar wahrgenommen werden. Dies ist wichtig, denn jedes Einsichtswissen ist die Grundlage für die folgenden.

Um Wellen zu sehen,  
    muß man zunächst eine einzelne Welle erkennen.  
Um das Meer zu sehen,  
    muß man zunächst die Wellen sehen.  
Um das Meer wirklich zu sehen,  
    muß man darin eintauchen und schwimmen  
Und fließen und sinken und zulassen,  
    daß jedes Gefühl eines Selbst ertrinkt,  
Bis nur noch das Meer da ist.

Wie die genannten vier Aspekte bezüglich der vier Elemente zu sehen sind, übernehme ich hier aus Bhikkhu Bodhis Darstellung<sup>7</sup>:

(i) Erdelement (*paṭhavī dhātu*)

- a. Bestimmendes Merkmal: Härte / Weichheit.
- b. Funktion: Fungiert als Grundlage.
- c. Erscheinungsform: Empfangend.
- d. Unmittelbare Ursache: Die anderen drei großen Elemente.

(ii) Wasserelement (*āpo dhātu*)

- a. Bestimmendes Merkmal: tröpfeln, nässen.
- b. Funktion: Intensiviert die koexistierenden körperlichen Zustände.
- c. Erscheinungsform: Zusammenhalt körperlicher Phänomene.
- d. Unmittelbare Ursache: Die anderen drei großen Elemente.

(iii) Feuerelement (*tejo dhātu*)

- a. Bestimmendes Merkmal: Hitze und Kälte.

---

<sup>7</sup>Bhikkhu Bodhi, „A Comprehensive Manual of Abhidhamma“.

- b. Funktion: Andere körperliche Phänomene entwickeln und reifen lassen.
- c. Erscheinungsform: Eine kontinuierliche Zufuhr von Weichheit.
- d. Unmittelbare Ursache: Die anderen drei großen Elemente.

(iv) Windelement (*vāyo dhātu*)

- a. Bestimmendes Merkmal: Ausdehnung.
- b. Funktion: Bewegung in anderen Phänomenen verursachen.
- c. Erscheinungsform: An andere Orte befördern.
- d. Unmittelbare Ursache: Die anderen drei großen Elemente.

Hier ist noch einmal ein Exkurs zu den 28 körperlichen Elementen von Interesse. Basierend auf den vier großen Elementen entstehen die 24 abgeleiteten Elemente *upādāya rūpa* (eigenartigerweise sind darunter auch noch einmal drei der Grundelemente als Objekte des Tastsinns zusammengefaßt). Abgeleitet (*upādāya*) nennt man sie, weil sie aus den sie bedingenden vier großen Elementen entstehen. Eine andere Unterteilung ist:

- Konkrete Körperlichkeit (*nipphannarūpa*), 18 inklusive der vier großen Elemente.
- Nicht-konkrete Körperlichkeit (*anipphannarūpa*), 10.

Konkrete Körperlichkeit entsteht durch die vier Bedingungen, die Körperlichkeit erzeugen: *Kamma*, Bewußtsein, Nahrung und jahreszeitliche Bedingungen. Konkrete Körperlichkeiten weisen die drei universellen Merkmale auf. Sie können daher als Objekte der Einsichtsmeditation dienen und somit zu Einsicht führen.

Nicht-konkrete Körperlichkeiten kann man als Abwandlungen oder Kennzeichen konkreter Körperlichkeit verstehen. Sie besitzen nicht die drei universellen Merkmale. Wieso werden sie dann als letztendliche Wirklichkeiten betrachtet? Genau das weist auf die bedingte Natur / Wirklichkeit des Körperlichen hin. Es mag erwähnenswert sein, daß aus dieser Gruppe die drei wandelbaren Aspekte des Körperlichen, nämlich Leichtigkeit (*lahutā*), Weichheit (*mudutā*) und Formbarkeit (*kammaññatā*), die

während der Gehmeditation häufig wahrgenommen werden, Abwandlungen des Körperlichen sind. Das gilt auch für die letzten vier, Entstehen (*upacāra*), Bestehen (*santati*), Zerfall (*jaratā*) und Unbeständigkeit (*aniccatā*). Es ist einleuchtend, daß sie zur Wahrnehmung der drei universellen Merkmale hinführen können, auch wenn sie von Begrifflichkeit berührt sind. In der Praxis ist es daher nicht immer so einfach, eine klare Trennlinie zwischen den beiden Wirklichkeiten zu ziehen. Dies ist jedoch möglich, wenn man sich zu einer höheren Stufe entwickelt hat.



**Abbildung 5.5:** *Sanft und leicht landet jeder Schritt mit vertrauensvoller Gelassenheit. Stetig dringt er auf dem Pfad voran. Das letzte Ziel ist im jetzigen Augenblick nicht von Belang, denn dieser selbst ist der Pfad.*

### **Der Aufbau von Konzentration in der Gehmeditation**

Viele bevorzugen nach einiger Zeit der Übung die Sitzmeditation gegenüber der Gehmeditation, weil sie offenbar denken, daß das Sitzen mehr Ergebnisse hervorbringt als das Gehen. Neu gewonnene Erfahrungen sind meist Auswirkungen der Konzentration. Obwohl wir wissen, daß sich echter Fortschritt ohne die Gehübung nicht einstellen kann, ist es genauso wahr, daß die Konzentration auch in der Gehmeditation nach einiger

Zeit entscheidenden Einfluß hat. Daher ist dies die Richtung, die man einschlagen sollte.

Damit sind wir also wieder beim Thema Konzentration. Wie schon früher erwähnt, entwickelt sich Konzentration bei der Gehmeditation anders, als man es aus den Erfahrungen der Sitzmeditation erwarten würde. Zumeist tritt sie als momentane Konzentration auf. Es gibt drei Arten der Konzentration:

1. Feste Konzentration (Vertiefung).
2. Zugangskonzentration.
3. Momentane Konzentration.

Die erste Art ist die tiefste. Die beiden anderen sind etwa gleich tief, unterscheiden sich aber in ihren Eigenschaften. Momentane Konzentration fixiert sich kurzzeitig auf ein Objekt. Sie entwickelt sich aufgrund der Objekteigenschaften und der Art der Beobachtung von Moment zu Moment. Betrachtet man eine Reihe von Augenblicken als Ganzes, so scheint es, als flögen viele Objekte vorbei, während die Achtsamkeit dennoch stabil, gesammelt und ungestört bleibt. Ich werde dies anhand zweier Beispiele verdeutlichen.



**Abbildung 5.6:** *Da steht er zwischen einer Welt und der nächsten. Ein Boot mag im Hafen sicher sein, doch nur für eine Weile. Der Mensch ist zu Höherem und zu fernerer Ufern berufen. Worauf warten Sie?*

### **Das Ameisenheer**

Im ersten Beispiel geht es um etwas eng Zusammenhängendes, wie etwa ein Rinnsal entlang einer dünnen Linie, oder, wie es einmal ein burmesischer Meister illustrierte, einer dünnen Ameisenstraße. Zunächst nimmt man die Empfindungen wie eine zusammenhängende Linie aus Bewegung und Spannung wahr. Wenn man aber während der Gehmeditation die Empfindungen in den Füßen genauer beobachtet, erscheinen sie wie kleine Ameisen, die in einer Reihe laufen. Eine nach der anderen entsteht und vergeht. Anfänglich sind sie zum Teil bewußt gewählt wie z. B. jene am unteren Teil der Füße. Nicht wählbar ist, was man aufnimmt, wenn gröbere Bewegungen anderer Körperteile oder Seh- und Höreindrücke am Geistestor aufblitzen. Doch hauptsächlich geht es immer um die Elemente, die an den Füßen in Erscheinung treten. Manche Übende beobachten gezielt das Luftelement. Das ist möglich, solange es nicht die Offenheit für die Wahrnehmung der drei anderen universellen Merkmale beeinträchtigt. Irgendwann gelangt man schließlich an den Punkt, an dem es nur noch einen natürlichen Fluß dieser Merkmale der Elemente gibt, wie sie gerade wahrgenommen werden. Klänge und Seheindrücke sind noch immer da, gehen aber schnell vorbei und sind zeitweilig vollkommen verschwunden. Dann läuft die dünne Ameisenstraße gewissermaßen unter der Erde weiter.

### **Durch die Wolken gehen**

Im zweiten Beispiel beschränkt sich die Konzentration nicht so sehr auf die Empfindungen an den Füßen. Man ist offener für die Umgebungsobjekte. Manchmal hat man gar keine andere Wahl, denn die Objekte der Umgebung können recht dominant sein. Manchmal geht es nicht anders, weil es notwendig ist, beispielsweise dann, wenn man eine geschäftige Straße entlanggeht. Und manchmal ist es auch eine weise Entscheidung, z. B. wenn der Geist angespannt ist und sich mehr für verschiedene Objekte öffnen sollte, damit er auf die Einsichtsmeditation ausgerichtet bleibt (z. B. für diejenigen, die lange Ruhemeditation geübt haben).

Der Prozeß ist dem vorherigen recht ähnlich, nur ist man offener für externe Objekte. Während des Prozesses wird man häufiger abgelenkt durch „sehen“, „hören“ und andere körperliche Regungen, kommt jedoch

wieder zum Hauptobjekt zurück, den Empfindungen in den Füßen. Später, wenn die Konzentration einsetzt, wird die Achtsamkeit sehr still, gefestigt und unberührt durch all die Objekte, die um sie herum kommen und gehen und die sich für das geistige Auge in eine Menge veränderlicher Gestaltungen verwandelt haben. Es ist, als wandle man von Nebel umgeben in einer Wolke veränderlicher Gestaltungen. Statt abzulenken tragen sie nun jedoch dazu bei, die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, während man geht und die Beobachtung auf dem Hauptobjekt läßt. Wenn sich die Konzentration weiter verstärkt, kommt man zu dem Punkt, an dem man sich selbst verliert, indem man in diesen Wolkennebel eintritt, als beträte man das Königreich des Nichtsubstantiellen, in dem die fünf Daseinsgruppen zu Irrlichtern geworden sind. Bald verschwindet der feste Boden und mit ihm auch die Beine. Der gewohnte körperliche Bezugsrahmen ist nicht mehr vorhanden, so daß man sich nach etwas anderem umsehen muß. Von hier an wird man im Wolkennebel der letztendlichen Wirklichkeiten fliegen und fließen müssen. Offensichtlich muß nun etwas Geistiges als neuer Bezugspunkt gewählt werden. Das kann entweder der Punkt der Einsichtsachtsamkeit sein oder der erweiterte Bereich des achtsamen Bewußtseins. Auch dies entwickelt sich noch weiter: Die Gestaltungen, die feiner und leichter werden, dehnen sich in einen scheinbar grenzenlosen Raum aus. Natürlich kann man an diesem Punkt mit der Gehmeditation aufhören und stehenbleiben. Viele würden auch zur Sitzmeditation übergehen. Mein Lehrer, der viele Schüler gehabt hatte, erzählte mir tatsächlich einmal, daß manche, wenn sie in die Vertiefungen eintreten, einfach nur noch dastehen, manchmal sogar auf einem Bein.

Beide Beispiele zeigen, wie sich der Prozeß des Gehens verändert, indem man von der Beobachtung des Körpertores zum Geistestor übergeht, wenn Konzentration einsetzt. Erwartungsgemäß treten dann umso mehr geistige Phänomene in Erscheinung. Im späteren Verlauf verschiebt sich der Schwerpunkt der Achtsamkeit weiter zum Bewußtsein, welches dann eine vorherrschende Rolle spielt.

Man kann nun fragen, bis zu welchem Grad sich Konzentration in der Gehmeditation entwickeln läßt. Der Kommentar zum oben erwähnten *Sutta* erwähnt die acht Errungenschaften (Versenkungsstufen). Daher vermute ich, daß ein sehr hoher Entwicklungsgrad möglich ist. Da Gehen

aber ein Bewegungsvorgang ist, dürfte dies nicht so einfach zu bewerkstelligen sein, denn in den Vertiefungen verschwinden alle Sinnesobjekte. Für kurze Momente sind Vertiefungen aber erreichbar. Als ich einmal darüber nachsann, dachte ich an Leute, die während des Autofahrens in einen Sekundenschlaf fallen. So etwas müßte auch in der Gehmeditation möglich sein. Aber Vertiefungen sind keine passiven Schlafzustände. Sie sind *kammisch* aktiv und mit Willenskraft verbunden. Das macht es umso eher möglich, nur versuchen es Menschen oft nicht oder glauben nicht daran.

Ein Lehrer verglich die momentane Konzentration einmal mit einer Nähmaschine. Das Bewußtsein bewegt sich schnell in seine Objekte hinein und wieder heraus. Es kann so tief eindringen, daß man von Einsichtsvertiefungen (*vipassanā jhāna*) sprechen kann. Ich habe selbst entsprechende Erfahrungen gemacht. Nach einiger Zeit des Gehens war ich mir keiner Umgebung mehr bewußt, was mir allerdings erst nach dem Wiederauftauchen klar wurde. Manchmal passierte es ganz plötzlich wie ein abrupter Einschnitt. Doch wenn es auch nur sehr kurz war, bemerkte ich hinterher, daß ich so tief eingedrungen war in die Objekte, die wie Atome hervorschnellten und wieder verschwanden, daß es so erschien, als wäre ich in diesen Momenten völlig unbewußt gewesen.



**Abbildung 5.7:** *Vertraue der Achtsamkeit, vertraue der Wahrheit. Plötzlich wird die Ratte des Selbst wie von einer großen Gischtwelle hinweggespült und verschwindet in einem einzigen Augenblick.*

Und wie ist es, wenn Einsicht aufkommt? Bei den ersten Einsichtswissen ist es nicht schwierig, sich das vorzustellen. Das erste beinhaltet eine

starke Wahrnehmung des Nicht-Selbst (*anattā*). Sie kann entstehen, wenn man genügend *Vipassanā*-Achtsamkeit aufgebaut hat, um die Phänomene so zu erfahren, wie sie sind, also begriffslos. Dies kann in jeder Körperhaltung geschehen. Das Gefühl, daß da niemand ist, der geht, sondern daß nur Prozesse stattfinden, ist dann sehr deutlich. Wenn die Achtsamkeit beständig wird, erkennt man, daß die besonderen Merkmale nicht als gesonderte Gebilde existieren. Stattdessen sind sie bedingte Phänomene, das heißt, sie sind „nicht eines, sondern mehr“. Das „Fließen“ ist die bessere Beschreibung der bedingten Existenz. Auch diese Erkenntnis kann in jeder Körperhaltung auftreten. Die Vertiefungen sind keine notwendigen Bedingungen dafür. Anschließend werden die drei universellen Merkmale klar. Das bedeutet, daß die Natur aller Gestaltungen, nämlich das Entstehen und Vergehen von Körperlichkeit und Geistigkeit, genau wahrgenommen wird, ähnlich wie bei der Sitzmeditation. In diesem Stadium wird empfohlen, sehr langsam zu gehen, um die Konzentration aufrechtzuerhalten.

### **Allein oder in der Gruppe gehen?**

Wie Menschen in Gruppen sitzen, kann man sich leicht vorstellen. Aber in Gruppen gehen? In organisierten Retreats, in denen nach Stundenplan je eine Stunde gegessen und gegangen wird, ergibt es sich zwangsläufig, daß Yogis gemeinsam sitzen und gehen. Falls kein unbegrenzter Platz zur Verfügung steht (was meistens so ist), könnte man es als Gehen in der Gruppe bezeichnen. Dennoch ist es sehr individuell, denn man stimmt sein Gehen nicht mit Anderen ab, außer um Zusammenstöße zu vermeiden. In Thailand aber, wo Mönche oft in Gruppen meditieren und damit auch Solidarität demonstrieren, gehen sie einander folgend im Kreis, im Quadrat oder in anderen Figuren, je nachdem, wer die Leitung übernimmt. Das spart natürlich Platz und fördert die Wertschätzung und die Geduld mit Anderen. Doch man muß sich schon fragen, wie weit einen das führen kann. Aus meiner Sicht ist Meditation grundsätzlich ein einsamer Vorgang, obwohl zu ihrer Unterstützung auf der konventionellen Ebene auch mehrere Personen beteiligt sein können – falls Sie nicht gerade ein Eremit sind. Für jemanden, der zu den tieferen Ebenen vordringen und tiefer in den Geist eindringen will, ist es unumgänglich, sich von den vielen abzuwenden zu einem hin, und schließlich von einem zu keinem.

### Wandle einsam wie ein Rhinoceros

Als ich das erste Mal dem *Sutta* des „Einsamen Rhinoceros“<sup>8</sup> begegnete, habe ich mich sofort darin verliebt. Es erfaßte ein Ideal, über welches ich vorher gar nicht nachgedacht hatte. Ich, ein Einzelgänger? Das hätte ich mir zwar nicht vorstellen können, doch traf es einen Kernpunkt allen Bestrebens und aller Existenz: Sind wir nicht grundsätzlich allein? Ein Sprichwort sagt: „Wenn du lachst, lacht die Welt mit dir. Wenn du weinst, weinst du allein.“ Ein anderes: „Jeder stirbt allein.“ In den *Jātakas*<sup>9</sup> wird dies oft im Zusammenhang mit Todesfällen wiederholt: „Ungeladener kam er, unangekündigt ging er.“ Um glücklich in dieser einsamen Verfassung des „Individuums“ zu verweilen, ist es daher wichtig, sich dieser Wahrheit bewußt zu werden, sie anzuerkennen und vollen Gebrauch von ihr zu machen.

Die Wurzeln des Rhinoceros-*Suttas* reichen wohl weit zurück vor die Zeit des Buddha. Es wird gesagt, daß es einer Sammlung von Versen entstammt, die den „Stillen Buddhas“ (*Pacceka Buddhas*) zugeschrieben werden. Sie waren Heilige, die aus eigener Kraft erleuchtet worden waren, aber kein Lehrsystem errichtet hatten wie der *Sammāsambuddha*. Ihre Fähigkeiten sollen sogar jene der *Arahatta*-Schüler des Buddha übertroffen haben. Seltsamerweise blicken einige idealistischere Kreise deshalb sogar mit einer gewissen Mißbilligung auf sie. Ha! Ein weiterer Ego-Trip!

Im Laufe der Zeit begegneten mir einige Argumente gegen diese Übersetzung von „*Khaggavisāṇa Kappa*“. Manche behaupten, sie wäre unpassend, weil das Rhinoceros kein Einzelgänger sei (Stimmt das? Auch der Mensch ist oft gesellig, dann aber auch wieder allein, z. B. in der Meditation). Sie schlagen eine bessere Übersetzung vor: „Wandere allein, so wie das Horn des Rhinoceros allein ist“. Andere vermeiden das Thema ganz und sprechen lieber von einem Einhorn anstelle des Nashorns. Das gibt uns natürlich ganz andere Möglichkeiten. In der westlichen Mythologie versteht man darunter ein Pferd mit einem langen Horn auf der Stirn. In China kann es eine mythologische Kreatur mit einem Löwenkopf, einem Fischkörper, Hirschbeinen und einem Pferdeschweif sein. Es hat

---

<sup>8</sup>Snp. 1.3, *Khaggavisāṇa Sutta*.

<sup>9</sup>Die Wiedergeburtserzählungen.

ein einzelnes Horn, welches aus der Spitze seines Kopfes wächst. Seine vernichtende Waffe ist sein Furch, der so widerwärtig ist, daß jedes unglückliche Geschöpf, das gerade in Reichweite ist, entweder ohnmächtig wird, tot umfällt oder Amok läuft. All das läßt uns immer weiter in Vorstellungen abschweifen. Was mich anbelangt, so würde ich lieber beim Rhinoceros bleiben, sei es mit einem Horn oder mit zweien. Letztlich ist es das Rhinoceros, welches wandert, und das Horn steckt einfach auf der Nase. Wichtig ist nicht das Wort selbst, sondern der Sinn dahinter. Der Kommentar zu diesem *Sutta* gibt weitere Erklärungen dazu. Noch einmal wiederholt:

*Eko care khaggavisāṇakappo*

Wandle einsam wie ein Rhinoceros (oder allein wie ein Horn).

„*Eko*“, das Wort am Anfang, bedeutet „eins“ oder in diesem Fall „allein“. Es wird auf vier Weisen erklärt.

1. Allein wie bei einem, der in die Hauslosigkeit gegangen ist (*pabbajjā*). Es wird sogar behauptet, Mönch zu sein bedeute prinzipiell allein zu sein, auch wenn sich ein Mönch in einer Gruppe befindet.
2. Allein wie ohne Begleitung. Niemand ist da, der mit einem quasselt, Kaffee trinkt, Zigarren raucht oder Karate übt.
3. Allein wie ohne Begehren (*tanhā*), jenem kleinen klebrigen Gesellen, der Sie an allem haften läßt bis in alle Ewigkeit, falls Sie sich nicht von ihm (und sich selbst) losreißen, um die letztliche Befreiung zu erlangen.
4. Allein wie die schon erwähnten Stillen Buddhas (*Pacceka Buddha*).

Das Dhammapada enthält einen Vers darüber im Kapitel über Bewußtsein:

*Dūraṅgamaṃ ekacaraṃ asarīraṃ guhāsayamaṃ...*

Weit wandernd, allein, körperlos, in einer Höhle liegend...<sup>10</sup>

„Allein sein“ bezieht sich auf das Bewußtsein, das niemals in zwei Momenten dasselbe ist. In jedem Moment gibt es für ein Individuum nur

<sup>10</sup>Dhp. 37.

ein Bewußtsein. Viel, ja zu viel, wurde über die tiefe, einsame Verfassung des Einzelnen in einer Welt aus Einzelnen gesagt. Alles, was man sieht, befindet sich im Geist, einschließlich anderer Individuen, einschließlich seiner selbst. Dies ist ebenso schwer zu verstehen wie die Darlegung des Nicht-Selbst im *Dhamma*.

Und in der Tat wandert das Bewußtsein weit. Es gibt nichts, was nicht am Geistestor erscheinen kann, einschließlich *Nibbāna*, sofern es weise und stark genug ist. Das schließt Welten und Lebenszeiten mit ein.

So ist jeder im Grunde ein großer Wanderer, ein hilfloser Wanderer, und je nachdem, wie jemand wandert, kann er als Tourist oder als Pilger betrachtet werden, als ausgelieferter Gefangener, als Handlungsreisender, als Bettler... und so geht die Liste weiter. Das Sinnbild, das all dieses umfaßt, ist der Wanderer im *Samsāra*. Ein anderer Vers aus dem Dhammapada, ein Ausspruch des Buddha selbst, sagt darüber:

*Anekajāti saṃsāraṃ  
sandhāvissaṃ anibbisam  
gahakāraṃ gavesanto  
dukkhajāti punappunam*

Durch viele Geburten bin ich gewandert,  
Den Erbauer dieses Hauses  
Suchend, doch nicht findend.  
Leiden bedeutet, wieder und wieder geboren zu werden.<sup>11</sup>

„Körperlos“ bezieht sich offensichtlich auf das Bewußtsein. Da es keinen physischen Körper besitzt, ist es leicht, huscht schnell vorbei und verflüchtigt sich. Ein weiterer Vers im selben Kapitel beschreibt es als schwer zu bewachen und zu führen. „Die Höhle“ verweist auf die Höhle des Herzens, die in den Kommentaren mit der Herzgrundlage gleichgesetzt wird (*hadaya-vatthu*), der körperlichen Grundlage des Bewußtseins, die bei Menschen, so beschreibt es der *Abhidhamma*, zusammen mit dem rückverbindenden Bewußtsein (*paṭisandhi citta*) im Augenblick der

---

<sup>11</sup>Dhp. 153.

Wiedergeburt gemeinsam mit zwei anderen *kammisch* abgeleiteten Körperlichkeiten entsteht: der Körpergrundlage (*kāya-vatthu*) und einer der beiden Geschlechter (*itthindriya / purisindriya*).

Der Kommentar zum Rhinoceros-*Sutta* erklärt genauer das Wandern und Umherschweifen des Geistes (*cariyā*), wie es in jeweils unterschiedlichem Licht in der Meditationsübung und im Verhalten gesehen wird:

- In den Körperhaltungen (*iriyāpatha cariyā*): Dieser Teil bezieht sich auf das physische Wandern. Wie wir in der Meditationsübung erkennen und wie es auch der *Abhidhamma* sagt, verläßt der Geist den Körper nicht – auch wenn manche behaupten, Astralreisen zu anderen Planeten oder andere außerkörperliche Erfahrungen gemacht zu haben. Da sich der Geist in der Herzgrundlage befindet, verläßt er den Körper erst dann, wenn der Mensch stirbt. Wenn wir uns während gewöhnlicher Aktivitäten des Körpers bewußt sind, wird sich die Achtsamkeit im wesentlichen auf die vier Hauptpositionen beschränken. Es gibt auch seltene Haltungen, die wir gelegentlich einnehmen, und sogar noch seltenere, auf die wir nur dann und wann oder nur alle Jubeljahre zurückgreifen.
- In den Sinnesgrundlagen (*āyatana cariyā*): Wenn wir über das Wandern in den sechs Sinnesgrundlagen sprechen, ist damit offensichtlich das Wandern des Bewußtseins auf den sechs Hauptstraßen des *Samsāra* gemeint. Diese sind wie Zyklen, die gewissermaßen auf dem Geistestor als Hauptreiseweg basieren, aber unterwegs immer wieder auf den anderen Straßen Verbrechen begehen oder Leben retten.
- In der Achtsamkeit (*sati cariyā*): Wandert der Geist im Bereich der Achtsamkeit, so gibt es bessere Möglichkeiten, glücklich zu werden. Um den langen Reiseverlauf abzukürzen, sollte man sich lieber auf den vier Fundamenten der Achtsamkeit bewegen, bis sie zu einem vertrauten Gebiet werden, auf dem man schließlich das Königreich des *Dhamma* errichtet. Gewöhnlich beginnt dies auf festem Erdboden, d. h. beim Körper, taucht dann ins Wasser ein, also in die Gefühle, fliegt dann in die Lüfte, zum Bewußtsein, und

schließlich überall hin, d. h. zu allen Phänomenen. Wenn man an diesem Punkt angekommen ist, kann man sagen, daß alle Wege, die die Achtsamkeit einschlagen kann, zur Freiheit und zum Frieden des Nichtbedingten führen!

- In der Konzentration (*samādhi cariyā*): Die Gipfel der Konzentration sind erhaben. Sie verleiht Sehkraft, die weit blicken läßt. Neben der Zugangs- und der momentanen Konzentration berichten die Schriften von den vier formhaften und den vier formlosen Vertiefungen. Auf diese Gipfel wandern zu können bedeutet, daß man Zugang zu höchst friedlichen und glückseligen Orten hat. Sie sind gute himmlische Rastplätze, die unsere Lebenskraft und unser Vertrauen wiederbeleben. Doch auf diesen Ebenen zu lange zu rasten kann Stillstand bedeuten, und ihnen anzuhaften kann zum Verlust des Auswegs aus dem *Samsāra* führen, sofern es sich nicht um *Vipassanā*-Konzentration handelt.
- In den Kenntnissen (*ñāṇa cariyā*): Es gibt viele Arten von Kenntnissen. Manche Menschen bekommen gute Schulnoten, während andere stattdessen gerissen und lebensklug sind. Die einen sind Bücherwürmer, die anderen können unter widrigen Umständen überleben. Natürlich ist es praktischer, ein Hansdampf in allen Gassen zu sein statt nur Meister in einer Disziplin. Was wäre, wenn Sie an wahren Glück interessiert wären? Dann würden Sie sich in andere Literatur vertiefen, nämlich in *Dhamma*-Bücher, und Gewandtheit auf einem anderen Gebiet, dem Edlen Achtfachen Pfad, entwickeln. Wir hören oft von den sechzehn Einsichtswissen. Um sie wirklich zu verstehen, muß man üben und sie verwirklichen. Am Ende sind die Einsichtswissen selbst der Edle Achtfache Pfad.
- Auf den Pfaden (*magga cariyā*): Die Pfade sind nichts anderes als die vier überweltlichen Pfad-Bewußtseinsarten (*maggacittāni*). Den ersten zu beschreiten bedeutet ein Stromeingetretener zu werden, also jemand, dem die vollständige Befreiung bestimmt ist. Von dort aus schreitet man durch Übung zum zweiten überweltlichen Pfad-Bewußtsein voran, dem Pfad des Einmalwiederkehrers (*sakadāgāmi*), dann zum dritten, dem Pfad des Nichtwiederkehrers

(*anāgāmi*), und schließlich zum *Arahatta*-Pfad. Das weltliche Gegenstück dazu ist die vorbereitende Phase: der Wurzelpfad (*mūlamagga*) und der vorbereitende Pfad (*pubbabhāgamagga*).

- Zu den Früchten (*patti cariyā*): Damit sind die vier überweltlichen Früchte gemeint (*phalacittāni*). Sie sind direkte Ergebnisse der oben genannten überweltlichen Pfad-Bewußtseinsarten. Dorthin zu wandern ist wie echten Urlaub zu machen und sich vom *Samsāra* auszu-ruhen.
- Für das Wohl der Welt (*lokattha cariyā*): Diejenigen, die tugendhaft und vollendet sind wie der Buddha und seine Schüler, wandern aus Mitgefühl in der Welt umher. Sie sammeln Almosen, und die großzügig Gebenden empfangen große *kammische* Verdienste für ihre Zukunft. Wer empfänglich ist, erhält Unterweisungen, die ihm in seiner spirituellen Entwicklung helfen.

Auf den Punkt gebracht: Der wichtigste Teil des Wanderns vollzieht sich in geistigen Gefilden. Auch bei der Gehmeditation geht es, wie wir bereits besprochen haben, am Ende um das Bewußtsein. Letztendlich wird man sich hauptsächlich der Bewußtseinsbetrachtung zuwenden und sich darauf ausrichten, Einsicht zu entwickeln. Dies gleich am Anfang der Meditationsübung zu versuchen, wäre jedoch zu schwierig, denn die gröberen körperlichen Eigenschaften überlagern diese viel feineren Zustände. Das Bewußtsein ist daher für Anfänger kein geeignetes Hauptobjekt der Meditation. Das ändert sich aber, wenn die Wahrnehmung des Bewußtseins schärfer und weniger schwierig wird und wenn auch das Gehen langsamer und sanfter geworden ist. Denn wenn Konzentration und Achtsamkeit zunehmen, werden die körperlichen Zustände sanfter. Das Bewußtsein tritt dann stärker hervor oder zumindest genügend, um es für eine Weile zum Hauptobjekt zu machen.

Die Wolken werden sich dichter anfühlen, und die Füße werden scheinbar abheben und wegfliegen. Schließlich ist das Bewußtsein körperlos. Dann wird man sich vorsichtig entscheiden müssen, ob man sich noch tiefer in die Konzentration begeben möchte. Wenn das gelingt, kann es zu noch wonnigeren Zuständen führen. Wenn sich aber starke Empfindungen von Absinken oder Aufsteigen einstellen, sollte man unbedingt

zum Schneckenschritt zurückkehren oder mit der Übung aufhören. Bei Sprüngen in vertiefungsähnliche Erfahrungen passiert es, daß der Sehsinn aussetzt. Da ist es besser und sicherer, fest zu stehen oder zu sitzen. Es ist schon vorgekommen, daß Leute eine Treppe hinuntergestürzt sind!

Man mag vielleicht denken, daß Einsichten bei der Gehmeditation nicht auftreten könnten. Doch Wahrheit ist immer gegenwärtig. Sie begleitet uns oder steht uns genau gegenüber. Betrachtet man allerdings die menschlichen Geisteszustände, so sind die Wolken der Geistesübungen sehr dicht, und selbst bei vorhandener Klarheit ist die Wahrnehmung oft nicht scharf genug. So ist es verständlich, daß anfängliche Einsichten leichter bei der Geh- als bei der Sitzmeditation auftreten. Die Eigenschaften der Elemente und die Interaktion zwischen geistigen und körperlichen Zuständen sind nämlich gröber und daher einfacher zu unterscheiden. Man kann dann sehr klar erfahren, wie es möglich ist, daß da Gehen ist, aber niemand, der geht. Das Gehen ist ein körperlicher Vorgang, der von geistigen Vorgängen angetrieben und erfahren wird. Es kann dabei eindringlich klar werden, daß kein „Ich“, keine „Person“ vorhanden ist. Von hier aus können diese Erfahrungen auf mannigfaltige Weise ausgedehnt, verfeinert und in die täglichen Aktivitäten hineingetragen werden. Sie stellen den Großteil der „Gestaltungen des Bemühens“ dar und sind Grundbausteine und Voraussetzungen für höhere Erkenntnisse, die ebenfalls in der Gehmeditation auftreten können.

Es heißt, daß einige Schüler Buddhas nur auf Basis der Gehmeditation die Erleuchtung erreicht haben. Manche Yogis erfahren während der Gehmeditation das vierte Einsichtswissen des Entstehens und Vergehens. Sie berichten, wie sie auch während der Gehmeditation erkennen, daß, was immer gehört und gesehen wird, äußerst schnell entsteht und zerfällt. Was sie sehen, scheinen nur schnell aufblitzende und vorbeigehende Ströme zu sein. Die ganze Welt um sie herum, einschließlich des Bodens, auf dem sie stehen, bebzt und zittert. Auch das schnelle Entstehen und Vergehen des Bewußtseins und seiner Geisteszustände kann klar wahrgenommen werden. Damit einhergehend entstehen ekstatische Freude und Begeisterung. Das kann zur klaren Erfahrung der drei universellen Merkmale weitergehen und später zur Erfahrung der niederdrückenden Natur, die im Einsichtswissen des Leidens (*dukkha ñāṇa*) zutage tritt.

An dieser Stelle ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, ob es sich tatsächlich um Erkenntnis oder nur um Gefühle und Stimmungen handelt. Die Verbindung der Anzeichen der Unbeständigkeit mit der niederdrückenden Erfahrung muß klar sein. Das Anzeichen dafür ist das häufige Erfahren des fünften Einsichtswissens der Auflösung, sowohl im Sitzen, als auch im Gehen. Es gibt wirklich keinen Grund anzunehmen, daß man in der Gehmeditation nicht noch weit darüber hinaus kommen könnte. Viele glauben dies nur, weil sie davon ausgehen, daß dazu die notwendige Konzentration fehlt. Sie unterschätzen die Kraft der *Vipassanā*-Konzentration.

### **Die göttliche Schnecke aus dem Zauberwald**

Sie wurde aus einem Ei aus uralter Zeit, aus unauffindbaren Anfängen geboren. So blieb sie unerkant, versiegelt von einer Schale des Unwissens.

Langsam, ganz langsam entwickelte sie sich zu einem Embryo aus Hoffnung und Glauben. Daß solch Unmögliches und Unglaubliches überhaupt geschehen konnte, ist ein undenkbares Wunder.

Sie folgt deinen Schritten und wächst deinen Schritten folgend. Daher gehe achtsam und trete sanft auf, sonst könnte ein Schritt ihr zerbrechliches Wachstum zerstören.

1. Achtsamkeit ist der Pfad, den sie beschreitet – nur Achtsamkeit.  
Ohne sie wäre der Weg zuende, darum lasse die Achtsamkeit um unser aller willen stetig werden.  
Gehe achtsam, sehr achtsam, sei führend auf dem Weg.
2. Von einfachen, groben Schritten, nicht zu langsam, doch für den Anfänger klar zu verfolgen, schreite zu feineren Abstufungen fort.  
Verbinde sie mit allem umgebenden Geschehen, eindringlich oder nicht, wirkend oder bewirkt.  
Klarheit und Friedlichkeit müssen eine Empfindsamkeit hervorbringen, die mit Sanftheit einhergeht, um die Pfade des Zauberwaldes auszukundschaften und die verwünschten Hexenwälder zu verwandeln.

Alle Empfindungen und Eindrücke klar wahrzunehmen und noch weitere Anstrengungen zu unternehmen, um die tieferen Feinheiten und das Netzwerk der Gestaltungen zu durchdringen, das benötigt die göttliche Schnecke, um zur Reife zu gelangen.

3. Angetrieben durch den Willen zur Freiheit bewegt sie sich weiter, doch nun mit unpersönlichen Impulsen, hin zu einer gegenwärtigen Wirklichkeit der Auflösung, das heißt vom Jetzt in die Zeitlosigkeit.

Von den zehntausend Gestaltungen verliert sie ihre harte, grobe Schale des Körperlichen. Die auf Bewußtsein gegründete Konzentration zieht sich zu einem Punkt heller Klarheit zusammen, der die Erfahrungen wie ein Mikroskop vergrößert, und dringt zwischen alle Fäden unterscheidender Begrenzungen.

Diese achtsame Konzentration muß natürlich und gewohnheitsmäßig werden, flüssig und formbar, so daß sie durch jede Form gleiten und immer feinere Spalte und Verbindungen zwischen den Gestaltungen finden und durchdringen kann. So bewegt man sich von der formhaften zur formlosen Grundlage und schließlich zur Grundlage jenseits von Form.

4. So gleitet sie durch ihre Welt – ohne Angst und Furcht, stets friedvoll und fröhlich; befreit von Form, sich so weit einfügend wie möglich; befreit von Zeit, immer in der befreienden Gegenwart; empfindsam für alle undenkbaren Möglichkeiten, und findet vertrauensvoll ihren Weg hinaus durch den Zauberwald und den Berg der Illusion zur anderen Seite jenseits allen Leidens.

Dieser meditative Gang der Einsicht ist die Bewegung, das Wachstum und die Entwicklung einer transzendenten Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Wenn die Schnecke durch den Zauberwald der Gestaltungen geht, durchbricht sie jeden Zweig und jede Ranke, befreit sich selbst und hilft Anderen, vom Leiden an Bedingungen frei zu werden, egal ob schön oder scheußlich, bis jene unerschütterliche Befreiung zur Gewißheit geworden ist.

## Gehmeditation

Gehe achtsam  
Beobachte sorgfältig jeden Schritt  
Nicht den Schritt davor  
Nicht den danach  
Es gibt nur diesen gegenwärtigen Vorgang,  
Den Fluß von Empfindungen.

Gehe achtsam,  
Beobachte genau jeden Schritt der Natur.  
Hineinführend, eindringend in den Moment,  
Nein, nicht in die Empfindung davor,  
Nein, nicht in die Empfindung danach.  
Es gibt nur diesen Fluß der Teilmomente,  
Eine sich wiederholende, fesselnde Kette.

Tritt in die Gegenwart ein,  
Laß Intuition sich entfalten.  
Tritt in die Strömung ein,  
Durchbrich die Fesseln des Leidens.  
Tritt aus Raum und Zeit heraus,  
Sei frei vom weltlichen Leben.

Wenn du auf dem Gipfel stehst,  
Schau, wie die Wolken  
Die Welt darunter bedecken.  
Frieden ist, wenn man angekommen ist  
Und das Herz seinen Weg gefunden hat  
Zurück nach Haus.

Dibbavana, Tschechische Republik, 7. Juli 2013

## Die Geschichte der göttlichen Schnecke

Es lebten einmal vor sehr, sehr langer Zeit Menschen, in so uralter Zeit, daß man fast vergessen hat, um wen oder was es ging, und weit, weit weg,

so weit, daß man nicht mehr herausfinden kann, wo es war. Zeit hatte kaum Bedeutung für sie, denn sie maßen sie nicht. Genausowenig zeichneten sie Landkarten mit Entfernungen und Höhenangaben. Solche Begriffe traten in ihren Gedanken nicht auf. Was „Wesen“ erfuhren, war einfach das, was geschah. Man könnte sagen, daß die Dinge nicht weniger interessant und auf jeden Fall in mancherlei Hinsicht aufschlußreicher waren. Doch manche Dinge waren auch damals schon genauso wie in der heutigen Welt. Menschen mögen kommen und gehen, Sonnen und Monde mögen wieder und wieder umeinander kreisen, und doch werden Sie mir zustimmen, daß Wahrheit immer dieselbe bleibt, sonst würde man sie nicht als Wahrheit bezeichnen. So gab es auch damals schon eine seit jeher unerschütterliche Wahrheit: Die Wahrheit der inneren Dunkelheit. Innerlich deshalb, weil sie unsichtbar bleibt und dennoch in alles eindringt, was existiert. Die Kraft hinter ihr, die über sie gebietet – wie auch immer man sie nennen will, „Verblendung“, „Teufel“, „Fürst der Finsternis“ – beherrschte dieses grenzenlose Königreich, das mit allen denkbaren Genüssen ebenso ausgestattet war wie mit allen unvorstellbaren Schrecken. Jedes Geschöpf war darin gefangen. Diejenigen, die von wundervollen Dingen bezaubert waren, verblieben wohlgefällig und zufrieden in ihrer Blindheit, bis sie am Ende schließlich gefoltert wurden. Diejenigen, die den Ausweg aus der sogenannten Verzauberung erahnten, aber nicht fanden, verloren bald alle Hoffnung und blieben im verhexten Traumwald. Dort waren große und kleine Bäume zu einer riesigen Grenzmauer zusammengewachsen, die jede Flucht unmöglich machte. Die Bäume trugen die süßesten Mangos, und faustgroße Erdbeeren bedeckten den Boden. In vielen anderen Winkeln versteckten sich widerwärtige Kreaturen, die einen besonderen Riecher für einen „weisen Menschen“ hatten, der sein Glück darin versuchen wollte, etwas Besseres zu finden. Und wie der Fürst der Finsternis selbst sagte: „Wie kann es einen besseren Ort geben als *Zengsara*, wo man alles finden kann? Alles was man tun muß, ist sein Spiel richtig zu spielen. Wenn du den Test bestehst – gutes Spiel! Du gewinnst eine weitere Runde, und ich zahle dir die Chips aus, die für einen netten Urlaub im Himmel reichen. Ansonsten wirst du wohl zugrunde gehen müssen, um dich in weniger Begehren und mehr Geduld zu üben. Nun denn, ich muß jetzt mal nach Vergnügungen Ausschau halten, um mir die Zeit zu vertreiben,

so wie du es auch tust. Nebenbei bemerkt: Ich bin ein gerechter Lehrer, findest Du nicht? He, he, he...“ lachte er, und sein Lachen hallte durch ganze Weltensysteme. Das bewirkte, daß viele Wesen fast umgehend in die „Schwarzen Löcher“ des Universums oder der Erfahrung hineinstürzten. „Solch grausiges Ende hat es früher gegeben, gibt es jetzt und wird es auch in Zukunft geben“, dachte er, und es kümmerte ihn nicht im geringsten.

In diesem unermeßlich großen Universum aus Kombinationen, Permutationen, geometrischen und trigonometrischen Auswüchsen von Schöpfungen war jedoch ein mikroskopisch kleines Ei entstanden, versteckt unter unzähligen Schichten toter Blätter, die voreinst als lebende Wesen im ganzen Königreich umhergewandert waren. Anders als andere Eier hatte es eine Aura, ein Licht um sich herum. Es war ein ganz besonderes Licht, das man nur fühlen, aber nicht sehen konnte. Weil es sehr klein war, bemerkte kaum jemand seine Existenz. Sogar der dunkle Herrscher selbst, der vorhergesehen hatte, daß solch ein Ding entstehen und seine Vormachtstellung angreifen konnte, kann vergeßlich und nachlässig sein, was ja schließlich ein Teil von ihm und seiner dunklen Wesensart ist. Dieses Ei ist, wie Sie vielleicht vermutet haben, die Saat des inneren Lichts, dem Gegenteil der inneren Dunkelheit. Es war für sehr, sehr lange Zeit versteckt geblieben und hatte auf den richtigen Moment gewartet, um geboren zu werden. Man sagt, es hätte schon mehrere davon gegeben, doch sie waren entdeckt und zerquetscht worden. Solcherart ist das Überleben in diesen dunklen Zeiten. Die Weisen mußten Torheit vortäuschen, damit sie unentdeckt blieben. Eine daoistische Weisheit sagt: „Um zu überleben, muß man ein verkrüppelter Baum sein, denn etwas Verkrüppeltes ist für die Gierigen nutzlos.“

Genau in dem Augenblick, als sich alle Monde und Sterne in der Konstellation eines gleichseitigen Dreiecks befanden, was nur einmal in sehr langen Zeitperioden geschieht, wenn der Mond blau oder grün geworden ist, blitzte ein anderes Licht mit einer ähnlichen Schwingung auf, und obwohl es nur eine Millisekunde andauerte, traf es genau jenes Ei, und die *göttliche Schnecke* wurde geboren. Und dieses Licht, das man heute als „Kraft des *Kamma*“ bezeichnen würde, sammelte sich in dem mitfühlendsten aller Weisen über viele Lebenszeiten, in denen er für das Wohl aller leidenden Wesen kämpfte (Sorry, dieser letzte Teil ist offensichtlich sehr

buddhistisch gefärbt, aber an irgendeiner Stelle mußte es ja kommen - doch auf jeden Fall ist es nicht schlecht). Man sagt, ein Weiser seines Kalibers müsse zehn Eigenschaften perfektionieren, um seine Mission zu erfüllen: Großzügigkeit, Disziplin, Entsagung, Anstrengung, Weisheit, Geduld, Entschlußkraft, Wahrhaftigkeit, liebevolle Güte und Gleichmut. Wenn diese Lehren die Herzen derer berühren, die hoffnungsvoll die Saat der Erleuchtung in sich tragen, dann beginnt ein inneres Licht zu glühen und zu leuchten.

Wie alle Schnecken begann sie ihre Reise sehr langsam. Ihr Körper war weich und flexibel, aber auch zerbrechlich und verwundbar. Nur ganz langsam bewegte sie sich. Zwar half ihr diese Langsamkeit dabei, unentdeckt zu bleiben, doch wenn Raubtiere sie bemerkten, konnte sie sich auch als tödlich erweisen. Man kann sagen, was man will – manche Dinge erledigt man besser schnell und andere besser langsam, man denke an Schnellzüge und Slow Food. Die Frage ist, was wann angemessener ist. Darauf sollte die Wissensklarheit eine Antwort finden können. Spirituelle Ziele dagegen, die Großes verheißen, brauchen nicht nur viel Zeit, sondern auch Unmengen an Geduld, um erreicht zu werden. Das ist besonders wichtig, wenn es um Einsicht geht, denn sie erfordert sorgfältigste Beobachtung und genaueste Untersuchung bis in die tiefsten Geheimnisse der Natur. Der Pfad ist da, doch war er allzu lang unbesritten, wurde bedeckt von falschen Behauptungen, die wie Narrengold glänzen, doch von geringem Wert waren, wie auch vom Gestrüpp komplizierter philosophischer Gedanken, vollends durchdacht mit dornigen Fragen und stacheligen Konzepten. Die Schnecke muß klug genug sein, sie alle zu vermeiden, und wenn sie überleben will, geduldig genug, um unauffällig zu warten, bis eine Gefahr vorüber ist. Geduld gewinnt Zeit, Wissensklarheit führt richtige Entscheidungen aus, Vertrauen in die große Freiheit treibt die Schnecke voran durch den Wald der Träume und Wünsche, jenen magischen, mystischen Berg hinauf, dessen Spitze von den Wolken des Nichtwissens bedeckt ist, wo sie den weißen Kondor des vollkommenen Gleichmuts trifft, um hinauszufiegen in die völlige Freiheit!

(Sorry, wenn ich euch enttäusche, liebe Leute. Wenn ihr jetzt erwartet, daß ich eine Trilogie schreibe, so etwas wie „Herr der Ringe“, vergeßt es! Nicht daß es mir an Vorstellungskraft fehlt, doch stelle ich den Zweck und

die angemessene Nutzung meiner Zeit in Frage. Nichtsdestotrotz werde ich etwas hinbekommen.)

Sicherlich werden Sie mir zustimmen, daß ein kleines Kind, das in diese Welt geboren wurde, allen Gefahren hilflos und verletzlich gegenübersteht. Aber irgendwie kommen wir durch und werden zu etwas, was immer das auch sein mag. Das hängt von viel zu vielen Dingen ab. Unsere Eltern scheinen dabei die wichtigsten oder zumindest fast die wichtigsten Einflüsse zu sein. All das hat auch mit unserem *Kamma* aus vergangenen Leben zu tun. Das ist es, was ich mit dem „Licht“ meine, das aus dem Herzen der Schnecke ausstrahlt. Vor allem ist es sehr klar und sehr empfindsam. Das sind zwei bestimmende Faktoren für diesen besonders intuitiven Geist. Anfänglich ist es dies, was sie besitzt und was ihr hilft, zu überleben und ihre Bestimmung zu finden. Auch wovon sie sich ernährt, ist wichtig, denn es gibt viele hübsche und schmackhafte, doch giftige Pilze, die sogar tödlich wirken können. Sie begegnet auch anderen Schnecken, Nacktschnecken und größeren Wesen, die kriechen und krabbeln, gehen und rennen, springen und fliegen. Woher weiß sie, welche gut für sie sind und welche nicht? Doch das Überleben ist nicht ihr Hauptzweck, auch wenn es im Vordergrund steht. Sie muß sich von Dingen ernähren, die ihr Licht wachsen lassen.

In der menschlichen Welt sind die Eltern unsere ersten Lehrer und Freunde. Später wird unser Bewußtsein mit Phantasien, Werbung und anderen nutzlosen oder schlimmer als nutzlosen Dingen gefüttert. Vielleicht bringt dann eines Tages eine Begegnung etwas in uns zum Klingen. „Der Mensch ist für höhere Dinge geschaffen als nur für Sinnesfreuden“. Die edle Suche beginnt. Genauso ist es mit der göttlichen Schnecke. Ihre innere Stimme spricht süß und sanft, trotzig und rein, und sie spricht oft. Manchmal warnt sie, manchmal spendet sie Beifall. Man muß lernen, auf diese Stimme des reinen Herzens zu hören. Aber hütet euch vor dem heimlichen Flüstern der dunklen Seite. Der dunkle Herrscher hat viele Spione und schickt Botschaften der Angst und der Versuchung in die Luft. Erinnert euch immer an das Vertrauen der göttlichen Schnecke in die Stimme des reinen Herzens. Die Intuition, die aus der Fähigkeit der inneren Weisheit kommt, ist viel weiser und tiefgehender als rationales Denken, was nicht heißt, daß man jenes völlig ignorieren kann. Dieses innere Licht

der Intuition ist es, das die göttliche Schnecke zu jenem heiligen Baum mit reinem, weißen Blut und herzförmigen Blättern geführt hat, aus deren schwanzähnlichen Enden Tropfen des Mitgefühls auf die ausgetrocknete Erde fielen. Dort merkte sie auf einmal, daß sie am richtigen Ort war, und bekam Nahrung, die aus schuldlosem Mitgefühl gegeben wurde. Je mehr sie von den Blättern verschlang, die um sie herum gefallen waren, umso mehr strahlte sie und wußte, was zu tun war. Sie mußte ihrem Schicksal begegnen auf jenem magischen, mystischen Berg der Illusion, um den Himmel des *asankhata*<sup>12</sup> zu erreichen, den man auch das Wunder von Never-Mind-No-Matter<sup>13</sup> nennt.

---

<sup>12</sup>Das Ungeschaffene.

<sup>13</sup>„What is mind? No matter, What is matter? Never mind.“ (George Berkeley).

## Geistesprozesse



**Abbildung 6.1:** *Mit dem Zitteraal (*Electrophorus electricus*) ist nicht zu spaßen. Sowohl seine Anatomie als auch sein Verhalten zeigen Ähnlichkeiten mit den Geistesprozessen, die das Bewußtsein durchlaufen. Auch sie sind sehr machtvoll. Sie sind instande, jemanden in völlig andere Welten zu versetzen.*

## 6.1 Die erstaunlichen Zitteraale

Bislang haben wir gelernt, daß es bei einem Individuum in je einem Augenblick nur eine Bewußtseinsart geben kann. Über längere Zeit betrachtet können viele Bewußtseinsarten mit verschiedenen Kombinationen von Geisteszuständen auftreten. Diese Bewußtseinsarten kann man in drei Gruppen unterteilen:

1. kammisch aktive (*kamma – kusala / akusala*): 20 der Sinnessphäre (12 unheilsame und die 8 großen heilsamen), 5 der feinkörperlichen Sphäre, 4 der formlosen Sphäre, 4 überweltliche Pfade, also insgesamt 33.
2. Ergebnisse von *Kamma* (*vipāka*): 23 der Sinnessphäre (15 wurzellose und die 8 großen resultierenden), 5 der feinkörperlichen Sphäre, 4 der formlosen und 4 überweltliche Pfade, also insgesamt 36.
3. Funktionelle (*kiriya*): 11 der Sinnessphäre (3 wurzellose und die 8 großen funktionellen), 5 der feinkörperlichen Sphäre und 4 der formlosen Sphäre, also insgesamt 20.

Zusammen sind es 89 Bewußtseinsarten, die im Handbuch des *Abhidhamma* (*Abhidhammattha Saṅgaha*) aufgeführt sind. Diese Bewußtseinsarten treten abwechselnd im Bewußtsein hervor und verschwinden wieder. Mit wenigen Ausnahmen geschieht das ohne Pause. Eine interessante Frage dabei ist, welche Bewußtseinsart welcher folgt. Offensichtlich funktioniert dies nach bestimmten Naturgesetzen, die man beobachten oder intuitiv erahnen kann, wenn die Achtsamkeit scharf genug ist. Für einen gewöhnlichen Menschen ist das jedoch äußerst schwierig, denn diese Prozesse finden mit einer ungeheuren Geschwindigkeit statt, so daß sie fast nicht wahrgenommen werden können. Dazu bedarf es des schnellsten und schärfsten meditativen Geistes. Nur durch fortlaufendes Achtsamkeitstraining können sie erkannt oder zumindest bis zu einem gewissen Grade verstanden werden.

Allgemein läßt sich der Bewußtseinsstrom in zwei Teile zerlegen:

1. Geistesprozesse (*cittavīthi*)
2. Prozeßfreier Zustand (*vīthivimutti*)

Um es auf einfache Weise zu erklären: Der prozeßfreie Zustand ist diejenige Phase, in der das Bewußtsein nicht durch eintreffende Objekte, die geistige Prozesse auslösen, beeinflusst wird. Bei Menschen ist dies z. B. während des Tiefschlafs so. Dieser Zustand wird als das Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) bezeichnet, welches vom Beginn einer Existenz bis zu deren Ende fließt, sofern es nicht durch geistige Prozesse (*cittavīthi*) unterbrochen wird. Es fungiert auch als das Geistestor und erhält die eindeutige Individualität der Prozesse aufrecht, die man allzu oft für sich selbst hält. Doch es sind viele Objekte da, die ihren Weg in diesen Strom finden, indem sie entweder an den Sinnestoren oder am Geistestor selbst auftreten. Sie sind Auslöser der Geistesprozesse, von denen in diesem Kapitel die Rede ist. Man kann sie mit einem Stein vergleichen, der in einen Fluß geworfen wird. Durch den Aufprall entstehen Spritzer und Wellen. Auch die Wellen haben wieder Auswirkungen wie z. B. Sekundärwellen. An dieser Stelle wird *Kamma* ausgeführt, und hier zeigen sich auch seine Auswirkungen. Der Ausdruck „Geistesprozesse“ bezieht sich auf Prozesse, die durch beliebige Objekte ausgelöst werden. Der anfänglich ausgelöste Prozeß muß noch nicht geistig sein.

Das Handbuch des *Abhidhamma* beginnt damit, die sechs Arten von Geistesprozessen vorzustellen, die an den sechs Sinnestoren auftreten.

1. Sehbewußtseinsprozeß, ausgelöst am Sehtor.
2. Hörbewußtseinsprozeß, ausgelöst am Hörort.
3. Geruchsbewußtseinsprozeß, ausgelöst am Geruchstor.
4. Geschmacksbewußtseinsprozeß, ausgelöst am Geschmackstor.
5. Körperbewußtseinsprozeß, ausgelöst am Körpertor.
6. Geistbewußtseinsprozeß, ausgelöst am Geistestor.

Wie man klar sieht, basieren die ersten fünf Prozesse auf den körperlichen Grundlagen, also den fünf inneren körperlichen Empfindungsarten. Grundlage des sechsten aber ist das Geistestor und damit das Lebenskontinuum (*bhavaṅga citta*) selbst. Um das Wesen der Geistesprozesse besser zu verstehen, lassen Sie uns ein wenig Hilfe direkt von Mutter Natur holen. Hier ist sie:

### **Faszinierende Zitteraale!**

Zitteraale sind faszinierende Kreaturen, die in den Flüssen des Amazonasgebietes leben. Biologisch gehören sie zu den Fischen, aber nicht zur Familie der Aale. Ich glaube kaum, daß das für viele von uns wichtig ist, mich selbst eingeschlossen, geschweige denn für die Zitteraale selbst. Es wäre nur wichtig, wenn Sie sie studieren wollten und bestimmte Informationen aus anerkannten Quellen als Referenz bräuchten. Normalerweise beobachtet man zuerst die Anatomie, dann die Physiologie und schließlich das Verhalten. Letzteres hätte einen psychologischen Aspekt, der für Meditierende interessant wäre. Doch viele Informationen werden sich darüber wohl kaum finden lassen – verständlicherweise, denn die psychologische Forschung ist noch jung im Vergleich zu anderen Wissenschaften. Und wenn man sich die zunehmende Anzahl und Komplexität psychologischer Probleme in der Gesellschaft ansieht, scheint sie auch weniger effektiv zu sein als erhofft. Vielleicht spielen finanzielle Gründe dabei eine gewisse Rolle, denn auch Psychiater müssen essen, und ihre Bezahlung wiegt vielleicht nicht den Streß und die geistigen Gefahren auf, die durch die Interaktion mit den Patienten entstehen.

Lassen wir einmal alle ethischen Fragen beiseite und schauen uns die Anatomie der Zitteraale an. Laut Wikipedia hat der Zitteraal einen langen, zylindrischen Körper, der etwa 2 m lang und stattliche 20 kg schwer werden kann. Er hat einen dunklen, graubraunen Rücken und ist darunter gelblich orange. Er hat keine Schuppen, obwohl es auch Quellen gibt, die von winzigen Schuppen sprechen. Sein quadratisches Maul befindet sich am Ende der Schnauze. Seine Afterflosse verläuft über den ganzen Körper bis zur Schwanzspitze. Seine Schwimmblase hat zwei Kammern, deren vordere die Hörwahrnehmung verstärkt und deren hintere dem Auftrieb dient.

Höchst interessant ist, daß vier Fünftel des Körpers aus Organen und Zellen bestehen, die dazu dienen, elektrische Spannung von bis zu 800 Volt zu erzeugen. Sie wird hauptsächlich zur Verteidigung und für die Jagd, also für das Überleben und die Existenzsicherung benutzt. Drei Organe sind an ihrer Erzeugung beteiligt: Das Sachs-Organ an der hinteren Rückseite generiert schwächere Spannung und dient der Navigation und

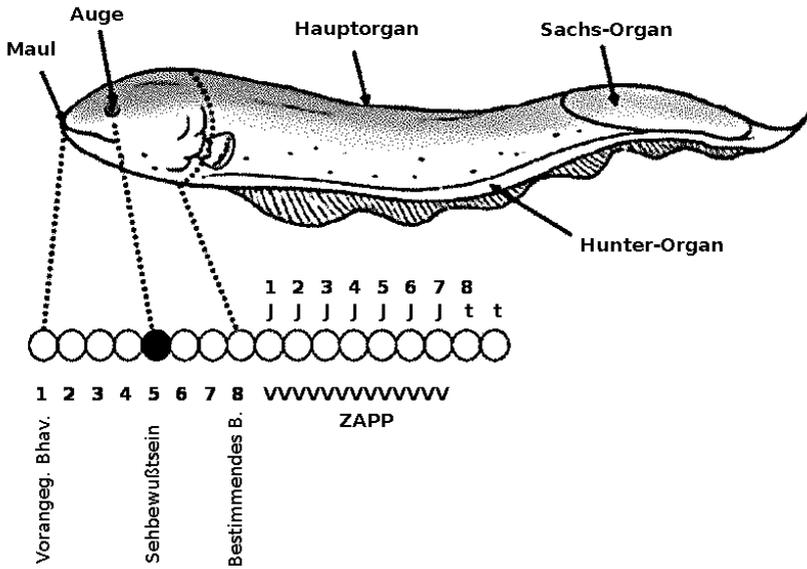


Abbildung 6.2: Geistesprozesse und der Zitteraal (*Electrophorus electricus*).

dem Aufspüren von Beute. Das Hauptorgan, das sich über den ganzen Körper erstreckt, und das Hunter-Organ, das an der Unterseite ebenfalls durch den ganzen Körper verläuft, sind für die Speicherung elektrischer Ladung und die *kräftigen* Schläge (*ZAPP!*) verantwortlich.

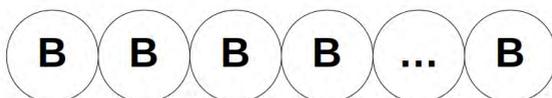
Wenn Sie den oberen Teil in Abb. 6.2 anschauen, werden sie zweifellos Ähnlichkeiten zum darunter gezeichneten Diagramm feststellen, welches die Sinnestorprozesse darstellt. Die Ähnlichkeit ist nicht nur visuell, sondern auch symbolisch und stimmt in gewissen Aspekten mit der Wirklichkeit überein.

Wir können also davon ausgehen, daß die erste Näherung, um einen Geistesprozeß zu studieren, „anatomisch“ sein müßte. Dazu schauen wir auf das untere Diagramm, das seinen Verlauf gemäß den Tabellen aus den *Abhidhamma*-Lehren zeigt.

### Anatomie eines Geistesprozesses

Lassen Sie uns erst einmal den Fluß betrachten, aus dem dieses Geschöpf kam. Geographisch befindet er sich in Südamerika. Psychologisch ist er in *Ihnen*. Metaphysisch ist er an den Sinnesgrundlagen und der Herzgrundlage (*hadaya-vatthu*). Dieser Fluß ist das Lebenskontinuum (*bhavaṅga*), das wir schon viele Male erwähnt haben, das Grundbewußtsein in jedem von uns, solange keine Geistesprozesse vorhanden sind, wie es im tiefen Schlaf der Fall ist. Es ist in Abb. 6.3 dargestellt.

*Bhavaṅga* – das Lebenskontinuum:



***Bhavaṅga*** ist eine Bewußtseinsart, die man z.B. im traumlosen Tiefschlaf erfährt. Das Bewußtsein ist passiv.

***Bhavaṅga*** = *bhava* + *aṅga* = Lebensfaktor

Die drei Submomente:

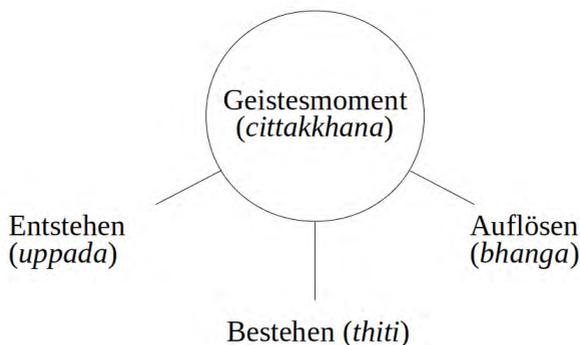


Abbildung 6.3: Die drei Submomente eines Geistesmomentes.

Es muß uns klar sein, daß all dies nur eine symbolische Darstellung unserer Erfahrungen ist, so als sähe man nur ein Bild eines Aals. Das Bild in Abb. 6.2 ist nicht der Aal selbst oder die Elektrizität, die er erzeugt. Es stellt nur ein Geschehen aus entstehenden und wieder vergehenden Bedingungen dar, die wie ein Fluß erscheinen.

Weiterhin geht es hier um einen Geistesprozeß, nicht um etwas Materielles wie Elektrizität, obwohl es sich in beiden Fällen um Formen von Energie handelt. Wenn Menschen also mittels Elektroden Gehirnwellen messen, betrachten sie nicht den Geist selbst, sondern materielle Prozesse, die durch Bewußtsein bedingt sind (*cittajarūpa*).

Das Lebenskontinuum ist eine Grundverfassung des Geistes, oder besser gesagt eine Art Programm, das sogar dann läuft, wenn wir schlafen. Es ist wie ein Computer, der nicht ausgeschaltet werden kann, sondern bestenfalls in einem passiven Zustand vor sich hinläuft, in welchem er nur eine Homepage anzeigt. Ihn als rein passiv zu bezeichnen wäre etwas zu leichtfertig, denn er beeinflußt unser Leben sehr weitgehend. Man denke beispielsweise an Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden.

Abgesehen davon hängt es vom *bhavaṅga* ab, ob jemand dumm, intelligent oder sogar ein Genie ist. Im Gegensatz zu den *kammisch* aktiven Prozessen wird es als passiv bezeichnet. Es hat keinen direkten Anteil an den schöpferischen Kräften des *Kamma*, doch es beeinflußt auf indirektem Weg, was erreichbar ist und was nicht.

Der Zitteraal muß etwa alle zehn Minuten zum Atmen auftauchen. Bei Geistesprozessen passiert dies wesentlich häufiger. Es gibt zwei Arten von ihnen.

1. Sinnestorprozesse. Diese Prozesse entstehen, wenn Sinnesobjekte an den entsprechenden Sinnestoren mit genügender Stärke auftreffen, um einen Effekt hervorzurufen, der sich wie eine Oberflächenwelle ausbreitet, die dann zur Entstehung kognitiver Eigenschaften führt. Wie weit sich der Prozeß ausbildet, hängt davon ab, wie „groß“ das Objekt ist. Es ist, als würde man Brotkrumen aufs Wasser werfen und ein Aal käme herauf, um sie zu schnappen. Je größer und schmackhafter die Brotkrumen oder Fleischstückchen wären, desto größere Aale kämen an die Oberfläche.

2. Geistestorprozesse. Diese Prozesse sind wie die vorherigen, nur daß sie nicht durch die Sinnestore angeregt werden. Sie können jedoch Sinnestorprozessen folgen, und so geschieht es auch oft. Es ist, als würden ein paar kleine Aale nach Futter jagen, und ihre größeren Brüder würden dies bemerken und ihnen alsbald folgen, um auch etwas abzubekommen. Bei höher entwickelten Bewußtseinsarten, wie sie in tiefer Konzentration und bei Einsichten auftreten, können auch reine Geistestorprozesse vorkommen. Sie sind dann mit jugendliche Aalen aus dem Fluß vergleichbar, die reif genug sind, um zur Paarung zum Ozean zu reisen. Der einzige Unterschied zu echten Zitteraalen ist, daß man hier die herangewachsenen Aale noch im Fluß findet.

Das Geistestor eröffnet eine größere Welt. Darum wird es oft als der große Ozean bezeichnet, in dem sich viele große Geschöpfe umherbewegen. Je weiter und tiefer er ist, umso größer können die Aale werden.

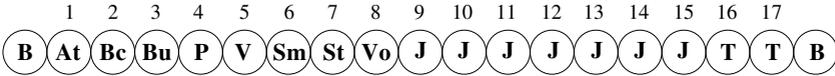
Wenn wir den Aal noch weiter studieren, gelangen wir zum psychologischen Aspekt. Dieser entspräche den inneren Organen und Funktionen. Auch wenn wir die Geistesprozesse individuell untersuchen, gelangen wir zu ihrer Mechanik und zu den Funktionen unterschiedlicher Bewußtseinsarten, die daran beteiligt sind.

Wenn wir zu den Bestandteilen der Geistesprozesse kommen, betrachten wir nicht nur das Wesen der einzelnen Bewußtseinsarten und ihrer Geisteszustände, sondern auch die Beziehungen zwischen ihnen und die Funktionen, die sie ausüben. Im Handbuch wird dieses Thema erst nach anderen relevanten „sonstigen“ Kapiteln behandelt, wie Kategorien usw. Der Einfachheit halber werde ich aber nebenbei und in allgemeiner Weise auf sie eingehen und hoffe, daß ich niemanden damit verwirre.

Der Standardfolge von Bewußtseinsmomenten des Sinnestorprozesses ist in Abb. 6.4 dargestellt.

### **(1–3) Das Lebenskontinuum (*bhavaṅga*)**

Wie schon vorher erwähnt, ist das Lebenskontinuum, das mit dem Geistestor identisch ist, das Ergebnis vergangenen *Kammas*. Es hat uns die



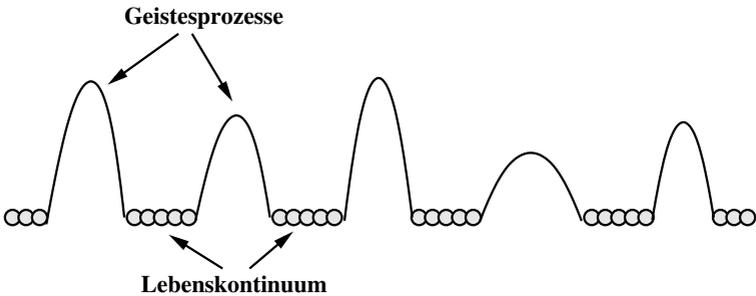
1	Das „vorangegangene“ Lebenskontinuum	<i>atīta bhavaṅga</i>	*
2	Vibrierendes Lebenskontinuum	<i>bhavaṅga calana</i>	*
3	Abschließendes Lebenskontinuum	<i>bhavaṅga upaccheda</i>	*
4	Das sich zu den Sinnestoren hinwendende Bewußtsein	<i>pañcadvārāvajjana</i>	#
5	Sinnestor-Bewußtsein	<i>pañcaviññāṇaṃ</i>	*
6	Empfangendes Bewußtsein	<i>sampaṭicchana cittaṃ</i>	*
7	Prüfendes Bewußtsein	<i>santīraṇa cittaṃ</i>	*
8	Feststellendes Bewußtsein	<i>vothapana</i>	#
9	Antriebsmoment 1	<i>javana 1</i>	@
10	Antriebsmoment 2	<i>javana 2</i>	@
11	Antriebsmoment 3	<i>javana 3</i>	@
12	Antriebsmoment 4	<i>javana 4</i>	@
13	Antriebsmoment 5	<i>javana 5</i>	@
14	Antriebsmoment 6	<i>javana 6</i>	@
15	Antriebsmoment 7	<i>javana 7</i>	@
16	Registrierendes Bewußtsein	<i>tadārammaṇa</i>	*
17	Registrierendes Bewußtsein	<i>tadārammaṇa</i>	*

- \* resultierendes Bewußtsein
- # funktionelles Bewußtsein
- @ kammisch aktives Bewußtsein

**Abbildung 6.4:** Die 17 Bewußtseinsmomente des Sinnestorprozesses.

gegenwärtige Existenz gegeben. Somit ist es die fundamentale Bewußtseinsgrundlage, aus der andere Erfahrungen entstehen. Sie erzeugen die Geistesprozesse. Solange keine Geistesprozesse entstehen, fließt es wie ein glatter Strom ohne Kräuselwellen. Dies nennt man die „prozeßfreie“ Phase. Sie ist ein traumloser Tiefschlafzustand. Viele Menschen sind sich ihrer nicht bewußt, so als sei sie ein leerer, bewußtseinsloser Zeitraum, an den sie sich nicht an sie erinnern können. Sie geben jedoch zu, daß es

darin schön und erholsam war. Meditierende mit langer Ausdauer sind sich klar darüber, daß es sich nicht um „unbewußte“ Zeit handelt, sondern um einen Zeitraum mit sanftem, friedvollem Geist, der manchmal als hell und transparent beschrieben wird. Wenn dies klarer wird, ist es sogar möglich zu erkennen, daß ein Objekt vorhanden ist, von dem uns gelehrt wird, daß es mit *Kamma* aus vergangenen Leben verbunden ist, welches zu seinem Entstehen geführt hat. Es gibt 19 Arten davon innerhalb der 89 Bewußtseinsarten, die im Handbuch aufgezählt werden. Zehn gehören zur Sinnessphäre (*kāmāvacara*) und neun zur erweiterten Sphäre der Brahmas (*mahaggata*).



**Abbildung 6.5:** *Prozeßfreie Phasen, unterbrochen von Geistesprozessen.*

Die ersten drei Bewußtseinsmomente in Abb. 6.4 beschreiben das Lebenskontinuum vom Augenblick des Auftreffens an der Sinnesgrundlage bis zum Moment, in dem sein Fluß angehalten wird.

- (a) Das erste Auftreffen des Sinnesobjektes am Sinnestor geschieht im ersten Submoment des „vorangehenden“ Lebenskontinuums (*atīta bhavaṅga*). Mein *Abhidhamma*-Lehrer beschrieb dies als das erste Anklopfen des Objekts am Sinnestor.

Dieser Bewußtseinsmoment kann sich als erste Phase so oft wiederholen, wie das körperliche Objekt bestehenbleibt, das sind ein- bis 17-mal. Das passiert, wenn ein Sinnesobjekt sehr unklar ist, so daß seine Wirkung nicht stark genug ist, um Geistesprozesse entstehen zu lassen. So als ob jemand an unsere Tür klopfte, doch wir antworteten nicht. Wir hätten es nicht einmal als etwas tatsächlich

Geschehenes bemerkt – es sei denn, der Schlaf wäre nicht sonderlich tief gewesen. So erscheint das *bhavaṅga* als sehr gefaßter und gesammelter Bewußtseinszustand, der ohne Schwanken ist, obwohl viele Objekte schnell kommen und gehen mögen. Sogar tiefere Konzentrationsebenen können auftreten, wobei es zum momentanen Abtrennen der externen Sinnesgrundlagen kommt.

Klopf, klopf - „Wer ist da?“

„Sinnesobjekt.“

„Welches denn?“

„Was? Bist du blind und taub? Egal, wir erwischen dich dann als Geistesobjekt am Geistestor. Sorry, da gibt's kein Entkommen.“

“Ja, ja. Ich bin bereit. Aber jetzt laß mich weiterschlafen.“

“Wir werden sehen!“

- (b) Hierauf folgt das „vibrierende *bhavaṅga*“. Warum passiert das? Ein *Abhidhamma*-Buch beantwortet diese Frage mit dem Gleichnis einer Person, die aus einem fahrenden Bus aussteigt. Wenn sie den Boden berührt hat, muß sie noch einige Schritte laufen, bevor sie zum Stehen kommt. Der Fluß des Lebenskontinuums hat also eine gewisse Schwungkraft, die es noch für einen oder zwei Geistesmomente weiterbestehen läßt.
- (c) Nun folgt das „abschließende *bhavaṅga*“. Es ist wie das vorherige, nur daß der *bhavaṅga*-Prozeß jetzt zum Stehen kommt. Die beiden b) und c) haben also gemeinsam die Funktion, den *bhavaṅga*-Prozeß zu stoppen. Das eine tritt auf natürliche Weise nach dem anderen auf.

#### (4) Das sich zu den fünf Sinnesstoren hinwendende Bewußtsein

Hier geht es um die Funktion der Hinwendung des Geistes aus dem Geistestor, dem Lebenskontinuum selbst, zu einem der fünf Sinnesstore. Dies kann mit dem Öffnen eines Sinnesstores verglichen werden, bevor es das Objekt empfängt, oder mit einer Spinne, die aus ihrem Hauptnetz in eines ihrer Nebennetze läuft, wenn sich ein Insekt darin verfängt. Ich bevorzuge

den ersten Vergleich, denn die Spinne muß laufen und benötigt dazu einige Zeit.

Lauf, Spinne, lauf. Deine Beute ist im Netz.  
Töte, Spinne, töte, bevor sie entflieht.

Ein paar interessante Punkte dazu.

- a) Wie der Kommentar bemerkt, wird die Wirkung eines Objektes schon vom Geist gespürt, bevor ein Sinnestor es erfäßt, als ob die Spinne schon wüßte, daß Beute gefangen ist, bevor sie diese erblickt. Dieses Beispiel veranschaulicht das „*atīta bhavaṅga*“ (vorangegangenes Lebenskontinuum). Traditionell unterscheidet man vier Objektkategorien:

1. Sehr groß – mit den vollen 17 Momenten in normaler Folge und einem *atīta bhavaṅga*.
2. Groß – mit 2–3 *atīta bhavaṅgas* und der weiteren Folge bis zu den Antriebsmomenten, jedoch ohne registrierendes Bewußtsein.
3. Begrenzt – mit 4–9 *atīta bhavaṅgas* und der Folge bis zum feststellenden Bewußtsein, jedoch ohne Antriebsphase.
4. Sehr begrenzt – mit 10–15 durchlaufenden *atīta bhavaṅgas*, gefolgt von einem einzelnen vibrierenden *bhavaṅga*, doch anschließender Rückkehr zum Lebenskontinuum. Hier wird viel geklopft, doch niemand öffnet.

Objekte unterscheiden sich also in ihrer Stärke, wenn sie im Geist auftreffen. Neben vielen weiteren Faktoren, die involviert sind, spielen auch individuelle Bedingungen eine Rolle. Doch Vorsicht, wenn ein Objekt ankommt, das ein starkes *kammisches* Ergebnis ist. Selbst wer über starke psychische Kräfte verfügt, kann es bestenfalls verzögern.

- b) Diese Bewußtseinsart gehört zum „funktionellen“ Typ (*kiriya*). In Individuen, die keine *Arahants* sind, gibt es davon nur zwei. Die andere ist das sich zum Geistestor hinwendende Bewußtsein. Dazu

ein interessanter Hinweis. Im Geist des *Arahants* kommen anstelle der heilsamen oder unheilsamen kammischen Bewußtseinsarten, die während der Antriebsphase auftreten, funktionelle Bewußtseinsarten vor. Sie entsprechen in etwa den heilsamen Arten. Was sind sie? Auf mein Drängen hin sagte mein *Abhidhamma*-Lehrer, daß der Unterschied in der Willenskraft (*cetanā*) bestehe, und das sagt viel. Wie ist es, wenn keinerlei Wunsch nach Existenz oder Nichtexistenz mehr besteht? Man könnte die Vorstellung von etwas Roboterhaftem haben, doch ein Roboter hat kein Bewußtsein (bestenfalls eine künstliche Nachahmung). Wie z. B. eine Verpackungsmaschine programmiert ist, bestimmte Dinge zu tun, könnte er weder Mitgefühl noch Grausamkeit empfinden. Die Vorstellung, ein *Arahant* wäre roboterähnlich, ist insofern verzeihlich, als sie nur das Unvermögen zeigt, sich Existenz ohne Verlangen danach vorzustellen. Ich denke, das es sich um ein vortreffliches Wirken der Natur handelt: Ein Geist, der nichts Böses, sondern nur Richtiges tun kann und nur Segen spendet, wo immer er ist. Darum sagen die Verse, daß ein Ort, an dem ein *Arahant* verweilt, ein glücklicher Ort ist.<sup>1</sup>

- c) Ein weiterer Hinweis betrifft die Eigenschaften dieser zwei sich hinwendenden Bewußtseinsarten, die, wenn sie auftreten, auch von jemandem beobachtet werden können, der kein *Arahant* ist. Sie entstehen und funktionieren, wie man es erwartet. Betrachten wir den Fall, daß an einem der Sinnestore etwas auftritt. Dazu muß der Geist am Sinnestor sein, und dafür muß ihm die natürliche Funktion innewohnen, sich dort hinzuwenden, damit ein Objekt wahrgenommen werden kann. Sie ist weder ein aktiver Zustand von *Kamma* noch ein *kammisches* Ergebnis, sondern ein natürlicher Mechanismus des Geistes. Nein, ich würde es nicht als roboterhaft bezeichnen, sondern einfach als natürliches Wirken der Geistesprozesse. Sie sehen, „Nicht-Selbst“ und „ohne Bewußtsein“ sind verschiedene Dinge. Für den Roboter trifft das zweite zu. Für die Geistesfunktion nur das erste.

---

<sup>1</sup>Dhp. 98.

### (5) Das Sinnestor-Bewußtsein

Jedes von fünf könnte hier gemeint sein: das Sehbewußtsein, das Hör-, Geruchs-, Geschmacks- oder Tastbewußtsein. Das Sinnestor-Bewußtsein zeigt sich unmittelbar, nachdem der Geist sich zum entsprechenden Sinnestor hingewendet hat. In einem einzelnen Geistesaugenblick empfängt es lediglich das Objekt. Dann vergeht es und überläßt dem nachfolgenden Prozeß den Rest. Was wir normalerweise als „Sehen“ usw. kennen, besteht bereits aus vielen Geistesmomenten oder Prozessen, die mit diesem Bewußtsein verbunden sind.

Interessanterweise ist dieses Bewußtsein sehr einfach. Es ist mit der geringsten Anzahl von Geisteszuständen verknüpft, nämlich nur den sieben universellen – Kontakt, Gefühl, Wahrnehmung, Einspitzigkeit, Willenskraft, Aufmerksamkeit, Lebenskraft. Und doch spielt es eine herausragende Rolle in unserem Leben wie auch in den Geistesprozessen.

Des weiteren gibt es für jedes Sinnestor ein Paar. Eines davon ist das Ergebnis heilsamen und das andere unheilsamen *Kammas*. Daher wird diese Gruppe auch unter dem Begriff „Zweifaches Fünfsinnesbewußtsein“ zusammengefaßt. Der Gedanke, daß all das, was wir durch die fünf Sinne wahrnehmen, häufig durch *Kamma* erwirkte Ergebnisse sind, mag herausfordernd sein. Doch warum nicht? Schließlich sind auch die Sinnesgrundlagen selbst – Auge, Ohr usw. – körperliche Ergebnisse von *Kamma*. Zu einem gewissen Grad können wir ihnen aus dem Wege gehen. Manchmal jedoch kann das sehr schwierig sein, beispielsweise wenn Gläubiger oder Feinde uns im Nacken sitzen oder auch wenn gutmeinende Menschen in unser Leben treten und Komplikationen verursachen. *Kamma* kann jedenfalls recht kompliziert werden, schon dadurch, daß es viele komplizierte Menschen auf der Welt gibt. Die beste Weise, die Dinge zu vereinfachen und sein Leben leichter und klarer zu machen ist daher, sich erst einmal mit sich selbst zu befassen. Ein weiteres kompliziertes Gebilde ist natürlich der Computer, über den sich selbst manche Computer-„Experten“ oft am Kopf kratzen, während andere in der Hoffnung, Dinge dadurch zu vereinfachen, immer kompliziertere Programme erschaffen. Demgegenüber ist Meditation tatsächlich ziemlich einfach, auch wenn ich sagen muß, daß sie nicht leicht ist. Das liegt jedoch daran, daß es so viele

Bedingungen gibt, die wiederum etwas ähnliches wie einen gigantischen Computer hervorbringen, der sein Eigenleben hat.

Man kann erkennen, daß in diesem Bewußtseinsmoment drei Grundelemente gegeben sind:

1. Die körperliche Sinnesgrundlage.
2. Das Sinnesobjekt.
3. Das Sinnesbewußtsein.

Sobald eines dieser drei fehlt, kann kein Prozeß entstehen. Blinde zum Beispiel können nicht sehen, weil die Sinnesgrundlage des Auges nicht da ist. Manchmal können sogar Sehende etwas Offensichtliches direkt vor ihren Augen nicht erkennen, weil das Sehbewußtsein dafür nicht entstanden ist. Stattdessen sehen sie etwas anderes. Im Dunkeln können ohne Licht keine Sehobjekte vom Auge empfangen werden.

**(6–7) Das empfangende und das untersuchende Bewußtsein**  
*(sampañicchana und santūraṇa cittāni)*

Was dieses Paar von *Cittas* bedeutet, kann man sich mittels eines Beispiels aus dem Kommentar *Atthasālinī* veranschaulichen.

Es klopft wieder am Sinnestor, und Sie stehen auf, um zu öffnen. Dies haben wir oben schon behandelt. Wenn nun die Tür geöffnet ist, sehen Sie dort etwas, zum Beispiel Herrn Sehobjekt. Das ist das Sehen des Sinnesobjektes. Wenn Sie auf ihn zugehen und ihn fragen: „Wer um alles in der Welt sind Sie und was wollen Sie?“, dann entspricht dieses „Hingehen, um zu empfangen“ dem empfangenden Bewußtsein, und das „Fragen und mehr herausfinden“ dem untersuchenden Bewußtsein. Es versteht sich von selbst, daß all die Dinge, die durch Sherlock Holmes´ Geist gehen, viel zu viele sind, um in einer einzelnen Prozeßfolge enthalten zu sein. Dafür braucht es Millionen davon!

Man beachte, daß es sich um resultierende (und wurzellose) Bewußtseinsmomente handelt. Sie haben etwas mit der Vergangenheit zu tun. Sie helfen dabei, zu den Eigenschaften und Verbindungen der Objekte zu gelangen und sie in die Welt oder in Aktion zu bringen. Diese Phase tritt ausschließlich bei Sinnestorprozessen auf, nicht bei Geistestorprozessen.

Es scheint, daß dieses Extrabißchen durchgearbeitet werden muß, wenn Sinnesobjekte hereinkommen. Chinesen würden es so sagen: Fügt man dem Essen Salz und Essig bei und bekommt es dadurch einen guten Geschmack, dann entspricht dies gutem *Kamma*. Gibt man aber Säure in eine Wunde und Sie schreien vor Schmerzen, dann entspricht dies schlechtem *Kamma*.

**(8) Das feststellende Bewußtsein (*votthapana*)**

Nun kommen wir zu einer kritischen Phase des Prozesses. Das feststellende Bewußtsein ist auch das sich zum Geistestor hinwendende Bewußtsein (*manodvārāvajjana citta*). Es ist der zweite funktionelle Bewußtseinsmoment in jemandem, der kein *Arahant* ist. Es bestimmt das nachfolgende Verhalten. Wenn sorgfältige Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) vorhanden ist, folgt heilsamer Antrieb / heilsames *Kamma*. Ist nachlässige Aufmerksamkeit (*ayoniso manasikāra*) vorhanden, dann folgt unheilvoller Antrieb / unheilvolles *Kamma*. Die Schlüsselrolle spielt also der Steuermann, *manasikāra*, der dies bestimmt. Der Kommentar stellt drei Arten von Aufmerksamkeit heraus:

1. Der Geistesfaktor der Aufmerksamkeit.
2. Die Aufmerksamkeit beim sich zum Sinnestor hinwendenden Bewußtsein.
3. Die Aufmerksamkeit beim sich zum Geistestor hinwendenden Bewußtsein.

Beachtenswert ist, daß am Geschehen sowohl das Objekt als auch das Bewußtsein und seine Geisteszustände beteiligt sind. Manche Autoren meinen, dies würde die Frage „Gibt es einen freien Willen?“ positiv beantworten. Andere behaupten, daß Wille als konditionierter Zustand nicht frei sein kann. Ich empfinde dies als wichtige Frage und werde etwas tiefer darauf eingehen.

Meine erste Reaktion ist ein Einwand an diejenigen, die freien Willen verneinen. Denn dies würde alles entweder den launischen und kapriziösen Bedingungen des Universums überlassen oder den göttlichen, aber unbekanntem Absichten von jemand oder etwas.

Die erste ist „fatalistische falsche Ansicht“ und die zweite „eternalistische falsche Ansicht“. Erstere halte ich für gefährlicher, denn sie verführt dazu, am Ende nichts mehr zu tun und auf einen schrecklichen Tod zu warten. Ich kannte jemanden, der einfach geradeaus in eine unbekannte Richtung gehen wollte, sogar als er sich im dicksten Urwald verlaufen hatte. Er meinte: „Das ist Schicksal“. Nach dem Weg zu fragen oder umzukehren schien ein Vergehen gegen die natürliche Ordnung der Dinge zu sein. Als ich ihm solches vorschlug, entgegnete er scharf: „Du Angsthasse!“ Auch einige irische Mönche überließen einst ihr Schicksal ganz den Winden Gottes, als sie zur Mission berufen ihre Boote bestiegen. Diese „Pilgerväter“ besaßen wohl eine Kombination beider Ansichten.

Doch zurück zur Frage. Es bedarf zunächst einer Analyse, um sich nicht in eine emotionale und konfuse Debatte zu begeben, wie sie sich zwischen Philosophen und Moralisten entfaltet.

1. Über welchen Willen sprechen wir?
2. Was ist diese Freiheit, die dem Willen attestiert wird?
3. Wer ist diese Person, die einen freien Willen hat oder nicht hat?

**Was ist der Wille?** In Pāli nennt man es *cetanā*, was üblicherweise als „Wille“ oder „Absicht“ übersetzt wird. Doch es ist mehr als das. Der Buddha setzte es auch mit *Kamma* gleich. Ich betrachte *cetanā* als schöpferische Kraft, die, abhängig davon, ob sie in Harmonie oder im Konflikt mit natürlichen Wahrheiten steht, entsprechende Ergebnisse hervorbringt. Gerade so, als wünschte man in Wut jemand anderem Leiden oder gar den Tod. Dadurch entstünde im Geist eine gewalttätige, zerstörerische Kraft, die zumindest in einem selbst garantiert Wirkungen hervorriefe. Inwieweit sie auch auf die andere Person wirkt, gegen die sie sich richtet, ist eine andere Frage.

Einige Geisteszustände sind eng mit *cetanā* verwandt und treten oft gleichzeitig auf. Ein solcher Zustand ist die Entscheidung (*adhimokkha*). Sie entscheidet, d. h. sie entbindet den Geist, um ihn mit einem Objekt zu verbinden. Das ist nicht das gleiche wie die Willenskraft, auch wenn eine starke Entscheidung sie im allgemeinen beeinflusst. Des weiteren gibt es den Wunsch / die Absicht (*chanda*), die der Motivation oder

dem Begehren nahekommst. Sie alle kommen gleichzeitig zusammen und sind in einem einzelnen Augenblick nicht unterscheidbar. Für gewöhnlich meint man daher mit dem Willen nicht nur die Willenskraft, sondern andere geistige Phänomene, die mit ihr verbunden sind, einschließlich des Bewußtseins. Mache ich es zu kompliziert? Mein Wunsch und meine Entscheidung, es möge nicht so sein, wird die Sache nicht klarer machen – zumindest für einige. Dieser heilsame Wunsch wird bestenfalls mir selbst Klarheit bringen und die für mich entstehenden Resultate akzeptabler machen.

Es ist, als wenn jemand mit der Meditation beginnt. Zunächst ist der Wunsch der entscheidende Faktor. Danach stärkt die Entscheidung den Prozeß. Wer ernsthaft dabeibleibt, benötigt mehr Willenskraft, um Zustände und Ergebnisse hervorzubringen, die mit dieser schwierigen, doch nutzbringenden Aufgabe verbunden sind. Wunsch ist mit Glauben, Entscheidung mit Entschluß und Willenskraft mit Schöpfung verwandt.

**Was ist Freiheit?** Es gibt den Begriff von Freiheit und es gibt echte Freiheit. Ein Begriff ist etwas vom Geist Begriffenes, doch die Realität der Freiheit ist kein Begriff. Ich vermute, daß viele Menschen darüber noch nicht nachgedacht haben. Was also ist Freiheit?

Viele glauben, Freiheit sei die Fähigkeit, zu bekommen, was sie wollten. Doch was sie wollen, ist für ihr Glück und Wohlbefinden nicht unbedingt das beste. Auch Glück hat wieder sein begriffliches Gegenstück. Der *Abhidhamma* versucht dies von vornherein klarzustellen, indem es sein eigenes Begriffsgebäude erschafft. Ha! Sind wir da nicht wieder ganz am Anfang?

Daher eine einfache Frage: Wenn wir bekommen könnten, was wir wollten, und wenn darin unsere Freiheit bestünde, hieße es, daß wir dann wirklich glücklich wären? Nicht wirklich, denn was man bekommen hat, verschafft einem nicht unbedingt Glück, sondern stattdessen oft nur eine Sache mehr, an der man „kauen“ kann. Der Grund dafür ist Unwissen und Verblendung. Solch eine Freiheit käme wohl nicht in Betracht, denn sie wäre kaum vorteilhaft oder sogar schlechter als nutzlos. Sollten wir unsere Zukunft besser weiseren Führern überlassen? Und wer ist weise genug, daß er unser Vertrauen verdient? Auch wenn dies auf den Buddha

zutritt, so gibt es doch viele, die ihn als Person nicht einmal erkennen würden. Doch das ist ein anderes Thema.

Freiheit könnte man also als die Fähigkeit definieren, Dinge zu tun, die uns zu wahren Glück verhelfen. Doch wieder besteht die Schwierigkeit darin, zu erkennen, was wahres Glück ist. Für die meisten Menschen würde es Freude oder Glücksgefühl (*vedayita sukha*) bedeuten. Das bevorzugte Glück für Buddhisten wären dagegen die nichtbedingte Wirklichkeit und der Friede (*santisukha*).

Damit kommen wir zu einer weiteren Definition von Freiheit, die mit dem Zustand des Nichtbedingten gleichzusetzen ist. Damit wären Buddhisten einverstanden. Doch das Problem dabei ist, daß niemand wirklich weiß, worum es geht, falls nicht die Erleuchtung eingetreten ist. Tatsächlich aber ist dieser nichtbedingte Zustand Freiheit – nicht nur, weil nichts ihn beeinflussen kann, sondern vor allem, weil er von Geistestrübungen unberührt ist. Damit ist das Bewußtsein frei von Störungen und von dem Leiden, das durch sie verursacht wird. Erfahrungen dieser Freiheit werden auch als höchster Friede oder Wahrheit beschrieben.

**Wer ist es, der Freiheit will und darüber spricht?** Diese Frage mag den Fragenden dümmlich erscheinen lassen. Ich bringe sie oft ein, indem ich Yogis frage: „Wer bist du? Wenn du diese Frage nicht beantworten kannst, wenn du nicht weißt, wer du bist, ist es dann nicht blödsinnig, so viel zu leiden und für etwas zu arbeiten, was du nicht kennst?“

Die Frage ist also mit dem Thema „*Anattā*“ verbunden, oft übersetzt als „Nicht-Selbst“. Nun mag man fragen: „Wenn da kein Selbst ist, wer leidet dann?“ Ein Buddhist würde antworten: „Niemand.“ Wie der *Visuddhimagga* sagt: „Es gibt Leiden, aber niemanden, der leidet. Es gibt einen Pfad, aber niemanden, der ihn geht.“<sup>2</sup> Eine Frau bemerkte einmal, nachdem sie eine Lehrrede über *Anattā* gehört hatte: „Das ist eine gefährliche Lehre. Wenn das so ist“, betonte sie, „können wir ja nur noch in den Fluß springen, um unser Elend zu beenden.“

Gemessen am üblichen rationalen Denken lag sie gar nicht mal falsch. Doch realistisch ist ihre Ansicht nicht. Dieses „Ich“, auch wenn es etwas

---

<sup>2</sup>Vism. XIV, 90.

rein Begriffliches ist, beruht auf etwas darunterliegendem Konkreten. Wie Sie vielleicht erraten haben (Schreck aller Schrecken!), ist dies das starke, grundlegende Anhaften an der Individualität, an falschen, z. B. eternalistischen Ansichten und an den fünf Daseinsgruppen. Diese fünf „Gruppen des Anhaftens“ beinhalten auch die Willenskraft (*cetanā*) zusammen mit der Entscheidung, dem Wunsch und dem Rest. Stritte man die Fähigkeit des Willens ab, Ergebnisse zu beeinflussen und zu bedingen, so wäre dies gleichbedeutend damit, auch *Kamma* und seine Ergebnisse abzulehnen. Unser Wille kann vielleicht nicht viel in der Welt verändern, doch ganz gewiß kann er einiges bewirken. Man könnte also sagen, daß „jemand“ eine gewisse, wenn auch nicht unbegrenzte Freiheit hat, zu entscheiden und Dinge zu bewirken. Eine begrenzte oder bedingte Art freien Willens bedeutet aber nicht seine völlige Abwesenheit. Je stärker der Wille, umso stärker auch seine Möglichkeiten. Ergibt das Sinn? Ich denke schon. Es hängt natürlich wieder davon ab, was man unter Freiheit versteht. Wenn man die Natur des besagten Willens als frei von Bedingungen ansieht, dann natürlich nicht. Doch wenn es um die Fähigkeit geht, Entscheidungen zu treffen, die uns beeinflussen, einschließlich der Schritte, mit denen der Wille uns die nichtbedingte Freiheit bringen kann, dann schon.

Vielleicht ist es also nicht so wichtig, ob die Antwort ja oder nein ist. Die Frage bedarf eher der Klärung als einer direkten Antwort. Die anderen zwei Möglichkeiten zu antworten sind: eine Gegenfrage oder edles Schweigen.

Pragmatisch, einfach und direkt betrachtet ist es auf jeden Fall wichtiger zu praktizieren, damit wir das höchste Glück realisieren können. Wenn man nicht glaubt, den Willen dazu zu haben oder nicht glaubt, der eigene Wille könne irgend etwas ausrichten, kann man genausogut vergessen, überhaupt ein menschliches Wesen zu sein und damit erst recht, erleuchtet zu werden. In den Fluß zu springen, wenn das Elend unüberwindbar erscheint, ergäbe unter diesen Umständen zumindest ein wenig Sinn.

Der Augenblick des „feststellen Bewußtseins“ ist somit der Moment, in dem die „Freiheit zu reagieren und schöpferisch zu sein“ wirksam ist. Eine „Person“ zeigt sich in diesem Vorgang nicht, denn es geht nur um die Beschaffenheit des Geistesprozesses. Während er abläuft, tritt dieser Bewußtseinsmoment auf natürliche Weise in Erscheinung, sofern das Objekt

klar und die Einwirkung stark genug ist. Bei unklaren oder schwachen Objekten folgt keine Antriebsphase. Beachten Sie, daß dieser Bewußtseinsmoment funktionell ist. Es ist ein völlig unpersönlicher Vorgang, eine Art Funktion oder Mechanismus, die mit dem Fluß der Ereignisse einhergeht, während der Bewußtseinsvorgang seinen Lauf nimmt.

### (9–15) Die Antriebsphase (*javana*)

Hier nun findet die „Aktion“, der Stromschlag, statt – ZAPP! Gewöhnlich erfolgen nacheinander sieben Bewußtseinsmomente. Warum nicht mehr oder weniger? Auch das kommt anscheinend vor. Der *Abhidhammattha Saṅgaha* spricht von sechs oder sieben, während in üblichen Darstellungen meistens sieben gezeigt werden. Es gibt auch spezielle Fälle schneller Antriebsphasen, die nur vier oder fünf Bewußtseinsmomente lang sind, wie z. B. dann, wenn ein Buddha predigt. Sogar Folgen von tausend oder mehr Bewußtseinsmomenten sind möglich. Das passiert jedoch nur bei speziellen Geistestorprozessen, so z. B. wenn jemand in eine Vertiefung eintritt.

In dieser aktiven Phase vollzieht sich *Kamma*. Diese Bewußtseinsmomente (*kamma cittāni*) sind es, die geistige und körperlicher Ergebnisse im gegenwärtigen und in zukünftigen Leben hervorbringen. Der erste dieser sieben Momente wird als gegenwärtig wirksames *Kamma* betrachtet. Seine *kammische* Wirkung zeigt er ausschließlich im gegenwärtigen Leben oder gar nicht. Die letzten zwei (der sechste und siebte) tragen nur im nächsten Leben oder niemals Früchte. Die verbleibenden vier dagegen (der zweite bis fünfte) können wirksam sein, solange *Samsāra* für das betreffende Individuum weitergeht. Ebensogut können sie auch wirkungslos bleiben und keine Früchte tragen. Diese Beschreibung gibt eine Vorstellung von den Kräften, die in der Antriebsphase wirken. Es gibt 55 Bewußtseinsarten, die in der Antriebsphase auftreten können:

1. Die 12 unheilsamen Bewußtseinsarten (*akusala cittāni*).
2. Die 16 schönen Bewußtseinsarten der Sinnessphäre: 8 große heilsame (*mahākusala*) und 8 große funktionelle Bewußtseinsarten.
3. Das lächelnde Bewußtsein des *Arahants*, das ebenfalls funktionell ist.

4. 18 erweiterte/*jhānische* Bewußtseinsarten (9 *kusala*, 9 *kiriya*)

5. Die 4 Pfade und 4 Früchte

Beachten Sie bitte, daß nicht alle davon aktive / *kammische* Bewußtseinsarten sind. Die Reaktionen des *Arahants* sind funktionell, und die Früchte sind resultierend. Diese zwei Arten produzieren keine *kammischen* Ergebnisse. Das heißt jedoch nicht, daß sie wirkungslos wären. Natürlich bewirken die Taten des *Arahants* etwas, und auch die Früchte sind sehr beruhigend und heilend.

**(16–17) Das registrierende Bewußtsein (*tadārammaṇa*)**

Analog zum vibrierenden und abschließenden *bhavaṅga* erscheinen diese zwei Bewußtseinsmomente, bevor der Prozeß ins Lebenskontinuum abklingt. Dies wird dadurch begründet, daß ein Sinnesobjekt maximal 17 Geistesmomente lang andauert und dies auch als Verarbeitungsdauer in das Lebenskontinuum eingepreßt ist. Es gibt auch die alternative Erklärungsmöglichkeit, daß die Antriebsphase durch ihre eigene Schwungkraft noch weitergetragen wird, ähnlich wie das Lebenskontinuum bei den ersten zwei Bewußtseinsmomenten nach dem Eintreffen eines Objektes. Ich frage mich jedoch, was es mit dem Ausdruck „registrierendes Bewußtsein“ auf sich hat. Er vermittelt den Eindruck, daß das Objekt auf irgendeine Weise in das Bewußtsein eingepreßt wird, doch das würde ich hinterfragen. Mir erscheint die Annahme plausibler, daß der Vorgang einfach auslaufen muß.

Des weiteren wird noch das „*āgantuka bhavaṅga*“ erwähnt. Es nimmt eine Pufferfunktion ein. Es gibt Fälle, in denen es ohne einen solchen Übergang zu unnatürlichen, sprunghaften Veränderungen kommen würde, z. B. von Gefühlen. Die Bewußtseinsarten, die darin vorkommen, fungieren wie das Lebenskontinuum.

Das alles gibt uns eine Vorstellung davon, was im Bewußtsein geschieht, wenn an einem Sinnestor ein Sinnesobjekt eintrifft. Mehrere solcher Durchläufe wiederholen sich in schneller Folge, bevor sie sich dann als reiner Geistestorprozeß im Geist fortsetzen. Zum Schluß noch einmal die vier Objektkategorien:

1. Bei einem sehr großen Objekt (*atimahantārammaṇa*) durchläuft der Geistesprozeß den gesamten Ablauf.
2. Bei einem großen Objekt (*mahantārammaṇa*) durchläuft der Geistesprozeß die Antriebsphase, endet aber vor dem Registrierbewußtsein.
3. Bei einem begrenzten Objekt (*parittārammaṇa*) läuft der Prozeß nur bis zum feststellenden Bewußtsein.
4. Bei einem sehr begrenzten Objekt (*atiparittārammaṇa*) wird das sich zum Sinnestor hinwendende Bewußtsein nicht erreicht.

### **Der Geistestorprozeß**

Nun, in anderen Worten, die „Inside Story“. Ein Geistestorprozeß kann ohne Sinnestorprozeß auftreten, doch für gewöhnlich folgt er diesem. Ein Beispiel für von selbst auftretende Geistestorprozesse wäre eine Person, die in Tagträume oder tiefes Nachdenken fällt, bis sie ihre Umgebung vollkommen vergißt. Solche Prozesse treten am Geistestor und durch das Geistestor auf, welches, wie schon gesagt, das Lebenskontinuum selbst ist. Es ist mit einer Leinwand vergleichbar, auf welche die Bilder eines Films fallen, einem Raum, der von Objekten eingenommen wird, oder auch einer Tür, durch die Menschen in unser Leben hineinkommen und oder daraus austreten, was oft nicht zu verhindern ist.

Im letzteren Fall sehen wir zuerst Farben, hören Laute, riechen, schmecken oder fühlen. Sogar beim Berühren wissen wir zunächst noch nicht, worum es sich handelt. Wenn sich alles zusammenfügt und der Begriff einer Person entsteht, erkennen wir ihn oder sie. Dann ist die Person schon „drin“. Fortlaufend entwickelt sich das Bild weiter, und weitere Handlungen verstärken die Verknüpfung.

Der Geistestorprozeß enthält für ein sehr großes Objekt 13 Bewußtseinsmomente, wie Abb. 6.6 zeigt. Er ähnelt stark dem Sinnestorprozeß, abgesehen davon, daß das Sinnestor keine Rolle mehr spielt, weil es sie entweder bereits erfüllt hat oder nicht zu erfüllen braucht. Das sich zum Sinnestor hinwendende Bewußtsein, das Sinnestor-Bewußtsein, das empfangende, das prüfende und das feststellende Bewußtsein treten infolgedessen nicht auf. Stattdessen tritt das Objekt unmittelbar am Geistestor



**Abbildung 6.6:** *Der Geistestorprozeß.*

in Erscheinung, und es gibt nur das sich zum Geistestor hinwendende Bewußtsein. Alles Nachfolgende geschieht nach bekanntem Muster, kann jedoch in der Antriebsphase anders sein. Diese Phase kann endlos weitergehen wie im Fall von Vertiefungszuständen, die bis zu sieben Tage dauern können – das wären Millionen von *cittas*. Auch hier gibt es wieder vier Objektklassen:

1. Bei einem sehr klaren Objekt (*ativihūta*) läuft der gesamte Prozeß ab.
2. Bei einem klaren Objekt (*vihūta*) gibt es keine Registrierphase.
3. Bei einem unklaren Objekt (*avihūta*) läuft der Prozeß nur bis zum sich zum Geistestor hinwendenden Bewußtsein ab. Die Antriebsphase bleibt aus.
4. Bei einem sehr unklaren Objekt (*ati avihūta*) gibt es nur vorangegangene und vibrierende *bhavaṅgas*.

Im Kommentar ist ein Beispiel für solche Prozesse gegeben, das insbesondere den Sinnestorprozeß bildlich veranschaulicht. Ich möchte es hier wiedergeben.

Ein Mann schläft unter einem Mangobaum. Eine Mango fällt (wahrscheinlich mit lautem Aufschlag) in seiner Nähe herunter. Er wacht auf, sieht die Mango, nimmt sie, untersucht sie und entscheidet sich, sie zu essen. Während er ißt, genießt er den Geschmack, bis er wieder die Augen schließt und mit Gedanken an die Mango in seinen Tiefschlaf zurückfällt.

Die Deutung:

- Der schlafende Mann: Das *bhavaṅga*.
- Die Mango: Das Sinnesobjekt.
- Die auf dem Boden auftreffende Mango, die ein Geräusch verursacht: Der Kontakt zwischen Sinnesobjekt und Sinnesgrundlage.
- Das Aufwachen des Mannes: Das vorangegangene und das vibrierende *bhavaṅga*.
- Das Umdrehen, um die Mango zu sehen: Das sich zum Sinnestor hinwendende Bewußtsein.
- Das Sehen der Mango: Das Sehbewußtsein.
- Das Greifen nach ihr: Das empfangenden Bewußtsein.
- Das Untersuchen: Das untersuchende Bewußtsein.
- Die Entscheidung, sie zu essen: Das feststellende Bewußtsein.
- Das Essen: Die Bewußtseinsmomente der Antriebsphase.
- Das Schließen der Augen und die Gedanken, bevor der Mann wieder einschläft: Das registrierende Bewußtsein.

Schauen wir uns nun einmal an, was mit Newton geschah, als der Apfel fiel<sup>3</sup>. Wäre er ihm auf den Kopf gefallen, so hätte dies vielleicht andere Konsequenzen gehabt. Vielleicht hätte er etwas anderes als die Gravitation entdeckt.

Der Moment, als der Apfel zu Boden fiel und dies von Newtons Geist aufgegriffen wurde, ist wie im obigen Beispiel nur kurz. Die Entdeckung selbst hat viel mehr mit der Antriebsphase zu tun. Da er ein tiefer Denker war, können wir davon ausgehen, daß die darin vorkommende Bewußtseinsart mit Weisheit verbunden war. Der Apfel war nur der Auslöser für einen längeren Ablauf. Die tieferen Aspekte traten also nur noch am Geistestor auf. Wir wissen natürlich nicht, wie viele Geistesprozesse durchlaufen wurden, bis die geniale Idee entstand. Nach Newton hat es

---

<sup>3</sup>Der Legende nach wurde Sir Isaac Newton durch einen vom Baum fallenden Apfel zu seinem Gravitationsgesetz inspiriert.

noch viele andere Wissenschaftler gegeben, die bis heute gültige und überprüfbare Theorien aufstellten. Interessanterweise fragen sich die Physiker nach all den Jahren noch immer, was Gravitation eigentlich ist. Vielleicht kann ihnen jemand helfen, der sich in der Levitation<sup>4</sup> übt.

Doch zurück zur Geschichte des Apfels. Es gibt auch viele andere Beispiele, wie die bekannte biblische Geschichte Adams, der den Apfel vom Baum der Erkenntnis aß. Seitdem ist die Menschheit aus dem Paradies vertrieben. Wenn es tatsächlich so war, muß es ein Paradies der Narren gewesen sein. Man könnte aber auch die Art der Erkenntnis hinterfragen, die durch den Apfel repräsentiert wird. Aber egal, jedenfalls steckt wegen Adam immer noch ein Apfelstück in jedes Mannes Kehle.

Dann gibt es die Geschichte des *Bodhisattas*, der als Kind unter einem Rosenapfelbaum saß und die erste Vertiefung erreichte. Zwar ist nicht überliefert, ob Rosenäpfel dabei herunterfielen, doch diese Erinnerung aus der Kindheit führte ihn später dazu, die Praktiken der Selbstkasteiung aufzugeben und den mittleren Weg zu finden. Der Vorgang der Vertiefung, wie er im Geist des Kindes stattfand, hatte seinen Bewußtseinsstrom durchlaufen.

Dann gibt es auch noch die Ananas (engl. pineapple), die aber nicht an Bäumen wächst und daher auch nicht wie ein Apfel herunterfällt. Sie verrottet einfach an der Pflanze, wenn sie nicht geerntet wird. Ich kann darin eigentlich nichts Spirituelles erkennen, außer daß sie in den Tropen gekocht und als verdienstvolle Tat den Mönchen gegeben wird. Dabei laufen Geistesprozesse mit heilsamen Bewußtseinsarten ab, die sich später zu „Vervollkommnungen“ (*pāramī*) aufsummieren können.

### **Der Prozeß der Begriffsbildung**

Auch der Prozeß der Begriffsbildung findet im Geist statt. Der *Abhidhamma* beschreibt die allgemeine Folge von Prozessen, die daran beteiligt sind. Es geht darum, wie sich kurze oder lange Geschichten (und Aalschwänze) bilden. Folgendes Beispiel zeigt, was einem Sektorprozeß folgen kann:

---

<sup>4</sup>Das Schweben als übersinnliche Fähigkeit ist auch in den buddhistischen Schriften, z. B. DN. 2, *Sāmaññaphala Sutta*, beschrieben.

1. Der Geistestorprozeß, der ein vorangegangenes Sinnesobjekt empfängt (*atītaggaḥaṇa manodvāra vīthi*). In dieser Phase sind die Objekte immer noch die letztendlichen Wirklichkeiten der Sinnesobjekte, treten jedoch als Geistestorobjekte auf.
2. Der Geistestorprozeß, der vergangene Sinnesobjekte sammelt (*samūhaggaḥaṇa manodvāra vīthi*). Nach vielen Durchläufen werden die Sinnesobjekte „gesammelt“ und in Formen, Gestalten, verschiedenen Dimensionen usw. begriffen. Es ist etwa so, als würde ein impressionistischer Maler aus vielen Farbpunkten ein Bild erschaffen.
3. Der Geistestorprozeß, der einen Begriff bezüglich der Sinnestorobjekte formt (*athaggaḥaṇa manodvāra vīthi*). Nach der vorangegangenen Phase assoziiert nun der Geist den gesammelten Begriff mit vorangegangenen Sinnesobjekten und gibt ihm eine Bedeutung oder eine Idee. Beispielsweise entsteht der Gedanke, daß dies das Portrait einer Dame sei.
4. Der Geistestorprozeß, der das vergangene Sinnestorobjekt benennt (*nāmaggaḥaṇa manodvāra vīthi*). Der vorherige Prozeß kennt noch nicht das Wort „Dame“, sondern nur einen rein ideellen Begriff davon. Was ist „Dame“ überhaupt? Es kann für verschiedene Menschen und verschiedene Geister unterschiedliches bedeuten. Ist die Idee erst einmal entstanden, so folgt darauf das Benennen. Was dann folgt, ist das Wort „Dame“ oder gar „Mona Lisa“, die gerade den milliardsten Dollar ihres mystischen Lächelns lächelt.

Die genannte Folge bezieht sich offensichtlich auf ein Sehobjekt. Zuerst wird die Farbe erkannt, und diese Information wird weitergegeben an einen empfangenden Prozeß. Viele Einzelobjekte werden zu Gestalten und Formen zusammengefaßt. Diese Form- und Gestaltbegriffe erscheinen als Ergebnis des „sammelnden Prozesses“. Im begriffsformenden Prozeß entsteht eine Vorstellung davon, um was es sich handelt - eine Blume, ein Gesicht usw. -, und schließlich wird ein Name hinzugefügt, der besagt, daß diese Blume eine Rose ist oder daß dies mein Gesicht ist. Dies kann

sich weiterentwickeln bis zum Namen der Rose oder zu den Namen der einzelnen Gesichtsteile.

Während sich der Prozeß weiterentwickelt, kann die Mona Lisa auch anfangen, andere Dinge zu tun wie Tee zu trinken, die Fenster zu öffnen oder gar zu singen. Das passiert, wenn massenhaft und tonnenweise Vorstellungen und Phantasien hereingeschlichen sind.

Beim Hörsinn sind der dritte und der vierte Vorgang vertauscht. Der Benennungsprozeß findet vor dem Begriffsprozeß statt.

Beim Geruchs-, Geschmacks- und Berührungssinn kommt wieder der Begriff vor der Benennung, doch es fehlt der sammelnde Geistesprozeß bei den Formen, Gestalten und Klängen. Wenn jedoch Gedanken darüber entstehen, woher ein Geschmack stammt oder woraus er zusammengesetzt ist, dann tritt er wieder auf, nur in einer späteren Phase.

Manches davon muß nicht unbedingt vorkommen. Wenn Sie zum Beispiel jemanden sehen, aber seinen Namen nicht kennen, kann kein Benennungsprozeß für dessen Namen stattfinden. Wenn Sie ein Wort einer fremden Sprache hören und seine Bedeutung nicht kennen, tritt der Prozeß der Begriffsbildung nicht auf.

Doch was geschieht, wenn sich alles nur am Geistestor vollzieht, ohne daß einer der fünf Sinne beteiligt ist? Dann beginnt ein Geistesprozeß mit einem Geistestorobjekt, ohne daß eine empfangende Phase an einem der Sinnestore stattfindet. Meist wird dann auch der Begriffsbildungsprozeß durchlaufen, außer in besonderen Situationen wie z. B. tieferen Ebenen der Einsichtserfahrung. Wenn er aufkommt, kann entweder die Benennung oder die Vorstellungsbildung zuerst vonstatten gehen, abhängig davon, was für ein Objekt am Geistestor aufgetreten ist.

### **Zusammenfassung**

Bevor wir mit den höherentwickelten Geistesprozessen in der Meditationspraxis fortfahren, möchte ich das Besprochene noch einmal zusammenfassen und eine Übersicht über den Bereich der Möglichkeiten und Variationen von Geistesprozessen geben.

Aus dem *Abhidhamma* lernen wir, daß bestimmte Aspekte der Wirklichkeit mit Bedingtheit und bedingten Beziehungen zu tun haben. Ein

Vorgang wie etwa Bewußtsein erscheint nicht einfach nur so, sondern ist von anderen Phänomenen abhängig. Dies bestimmt auch, in welcher Funktion er wirkt und auf welche Weise er einen Prozeß beeinflußt. Die Geistesprozesse illustrieren dies sehr gut, indem sie die verschiedenen Aspekte zusammenbringen.

### 1. Die sechs Sinnesgrundlagen (*vatthu*)

Die sechs Sinnesgrundlagen sind:

1. Sehgrundlage (*cakkhu-vatthu*).
2. Hörgrundlage (*sota-vatthu*).
3. Geruchsgrundlage (*ghāna-vatthu*).
4. Geschmacksgrundlage (*jivhā-vatthu*).
5. Körpergrundlage (*kāya-vatthu*).
6. Herzgrundlage (*hadaya-vatthu*).

Manche Gelehrte setzen diese körperlichen Grundlagen mit den entsprechenden Körperorganen gleich. Bis zu einem gewissen Grade ist das möglich, nicht jedoch bei der Herzgrundlage. Heutzutage würden viele das Gehirn als Grundlage des Geistes ansehen, doch das ist nur ihre Sichtweise.

### 2. Die sechs Tore (*dvāra*)

Die sechs Tore sind:

1. Sehtor (*cakkhu-dvāra*).
2. Hörtor (*sota-dvāra*).
3. Geruchstor (*ghāna-dvāra*).
4. Geschmackstor (*jivhā-dvāra*).
5. Körpertor (*kāya-dvāra*).
6. Geistestor (*mano-dvāra*).

Dies sind die Straßen, auf denen Objekte ins Bewußtsein gelangen. Die ersten fünf haben ihre Entsprechung in den körperlichen Grundlagen und Voraussetzungen. Sie können mit Rezeptoren verglichen werden.

Das Sektor funktioniert wie eine Kameralinse, das Hörortor wie ein Radioempfänger usw. Das letzte Tor ist geistig. Das Geistestor ist, um es noch einmal zu wiederholen, mit dem Lebenskontinuum identisch. Es ist der Zugangspunkt für viele, viele Dinge, die erscheinen können, einschließlich komplizierter Konzepte und komplizierter Computer. Es ist offensichtlich, daß das Geistestor eine Bedingung ist, die es ermöglicht, daß gewisse Objekte entstehen.

### 3. Die sechs Objekte (*ālambana*)

1. Das Sehobjekt – Form und Farbe (*rūpa*).
2. Das Hörobject – Klänge (*sadda*).
3. Das Geruchsobjekt – Gerüche (*gandha*).
4. Das Geschmacksobjekt – Geschmäcker (*rasa*).
5. Berührbare Objekte – drei der vier Hauptelemente: Erde, Feuer und Luft.
6. Geistesobjekte:
  - a) Fünf der empfindenden Körperlichkeit.
  - b) Sechzehn der Feinkörperlichkeit.
  - c) Bewußtsein.
  - d) Die 52 Geisteszustände.
  - e) *Nibbāna*.
  - f) Begriffe (*dhamma*).

Hinweis: Die ersten beiden sind körperlich, die nächsten beiden geistig und die beiden letzteren weder das eine noch das andere. *Nibbāna* kann zwar eine Bedingung sein, ist jedoch selbst nicht bedingt. Wie ist es mit Begriffen? Sie beeinflussen gewiß den Geist, doch bei Bedingungsbeziehungen geht es nur um letztendliche Wirklichkeiten.

### 4. Die sechs Bewußtseinstypen (*viññāṇa*)

1. Sehbewußtsein (*cakku-viññāṇa-dhātu*).
2. Hörbewußtsein (*sota-viññāṇa-dhātu*).
3. Geruchsbewußtsein (*ghāna-viññāṇa-dhātu*).
4. Geschmacksbewußtsein (*jivhā-viññāṇa-dhātu*).

5. Tastbewußtsein (*kāya-viññāṇa-dhātu*).
6. Geistbewußtsein (*mano-viññāṇa-dhātu*).

Das Geistbewußtsein enthält auch alle 55 Arten von Antriebsmomenten. Die nächsten beiden Kategorien wurden bereits beschrieben und werden hier zusammengefaßt dargelegt.

### 5. Die sechs Prozesse (*vīthi*)

1. Der Sehtorprozeß (*cakkhu-dvāra-vīthi*)
2. Der Hörtorprozeß (*sota-dvāra-vīthi*)
3. Der Geruchstorprozeß (*ghāna-dvāra-vīthi*)
4. Der Geschmackstorprozeß (*jivhā-dvāra-vīthi*)
5. Der Körpertorprozeß (*kāya-dvāra-vīthi*)
6. Der Geistestorprozeß (*mano-dvāra-vīthi*)

### 6. Die sechsfache Einwirkung von Objekten (*visayappavatti*)

Hier geht es um das Einwirken von Objekten auf den Geist. Es bestimmt, wie weit ein Geistesprozeß durchlaufen wird, bevor er zum Ende kommt. Bei Sinnestorprozessen kann das Objekt sein:

1. Sehr groß
2. Groß
3. Begrenzt
4. Sehr begrenzt

Bei Geistestorprozessen kann das Objekt sein:

1. Klar
2. Unklar

Diese sechs Klassen geben uns in zusammengefaßter Darstellung ein Bild davon, wie Geistesprozesse abhängig von vergangenen und gegenwärtigen Bedingungen entstehen und wie sie die Welt, in der wir leben, erschaffen und verändern. Es ist ein höchst dynamischer Prozeß, so wie Zitteraale, die Stromschläge austeilen, sobald sie erwachen, und dann wieder in die tiefen Wasser des Lebenskontinuums zurücktauchen, um einige Minuten

später erneut aufzutauchen und weitere Schläge auszuteilen. Sogar in unseren Träumen zappen sie herum. Wir erschaffen Träume, schöne wie schreckliche, und wir reagieren auf sie.

Suche die *Vipassanā*-Drachen,  
die deine Illusionen wegzappen.  
Sie leben in den hochelektrisierten Wolken  
über dem Berg Sumeru.  
Diese Drachen röhren wie Donner.  
Sie speien helle Blitze aus,  
die über alle Himmelsgrenzen hinauskrachen.

Gehen wir also weiter zum nächsten Kapitel über die meditativen Zustände aus Sicht des *Abhidhamma*.

## 6.2 Drachen in den Wolken



**Abbildung 6.7:** *Virūpakṣa, der König der Nāgadevas (Himmelsdrachen) und Herrscher des westlichen Himmels, ist ein Beschützer des Dhamma. Erstaunlicherweise wird er als blond dargestellt, obwohl er in einem tausend Jahre alten Tempel in China steht.*

Wußten Sie, daß Drachen (*Nāgas*) auch in den buddhistischen Schriften erwähnt werden? Es gibt verschiedene Arten von ihnen. Um es einfach zu machen, beschränken wir uns auf zwei:

**Tierdrachen** gehören ins Tierreich, auf Pāli *tiracchāna* – ein leidvoller Zustand (*apāya*), der nur eingeschränkte Möglichkeiten der Erkenntnis zuläßt. Manchmal nennt man sie Schlangen.<sup>5</sup> Mit diesen Drachen

<sup>5</sup>In Südostasien sind *Nāgas* sowohl Schlangen als auch Drachen.

hat es etwas auf sich. Sie verfügen über die Kraft, unterschiedliche Formen anzunehmen, so auch die menschliche. Sie können an luxuriösen Orten leben und sowohl der Erde wie auch der Luft zugeordnet sein.

Ein gewisser *Nāga* wollte einmal unbedingt ein Mönch sein. So nahm er menschliche Gestalt an und ließ sich ordinieren. Eines Nachts schlief er unachtsam, und ohne sein Wissen kehrte er in seine alte Gestalt zurück. Er war so riesig, daß seine Windungen das ganze Kloster füllten und in Schrecken versetzten. Er mußte entrotbt werden, denn die Ordination ist nur für Menschen möglich. Sogar *Devas* sind davon ausgeschlossen. Seit dieser Zeit ist es üblich, jemanden, der ordinieren möchte, zu fragen: „Bist du ein Mensch?“ Daß dies ausdrücklich in den Mönchsregeln festgelegt wurde und bis heute Bestand hat, sagt einiges über die Existenz solcher Wesen aus.

Interessant zu erwähnen ist, daß *Nāgas* unter bestimmten Bedingungen ihre wahre Gestalt annehmen müssen: Wenn sie geboren werden, wenn sie im Tiefschlaf sind, wenn sie sich mit ihresgleichen paaren und wenn sie sterben. Und obwohl es ihnen möglich ist, ihre Anhaftungen aufzugeben, können sie dennoch keine glückliche Wiedergeburt als Mensch oder als *Deva* haben.

**Himmeldrachen** (*deva nāga*) sind Himmelswesen (*deva*), die in die erste Himmelsebene, den Himmel der vier großen Könige, gehören. Einer von ihnen ist der Chef der *Nāgas* / Drachen. Sein Name ist Virūpakkha. Er ist auch ein Beschützer des *Dhamma*, den Buddhisten um Hilfe anrufen können, wenn sie von dämonischen Geistern angegriffen werden. Da sich Himmelswesen in den glücklichen Bereichen (*sugati*) befinden, ist es für sie möglich, auch höhere Zustände zu verwirklichen.

Beide Arten gehören der Sinnessphäre (*kāmāvacara bhūmi*) an.

Wie man weiß, wird dieses mystische Wesen in China sehr verehrt. Der Kaiser nahm den Drachenthron ein und wurde als Drache mit fünf Klauen dargestellt. Dieses Symbol sieht man auf den kaiserlichen Roben,

dem Thron, dem Palast usw. Niemand außer ihm durfte es verwenden. Wer dagegen verstieß, wurde sogar geköpft, wenn er entdeckt wurde. Die Minister durften einen Drachen mit vier Klauen, die gewöhnlichen Bürger einen mit nur drei Klauen verwenden. Dem Drachen wurde eine besonders hohe Stellung beigemessen, weil man glaubte, er sei eine unsterbliche Kreatur, die aus den unbekanntem Tiefen des Ozeans oder aus den Wolken komme und eine gewaltige Kraft habe, die alles andere zu überwältigen vermöge.

Die Inder verehren die Schlange als Vishnu, den Bewahrer. Zudem tritt sie auch als Symbol der Kundalini-Kraft auf. Im Abendland dagegen wird sie verteufelt! Nur bei den Griechen ist die Schlange die Gottheit der Medizin.

In diesem Kapitel wollen wir über etwas sprechen, was mit den Drachen in Verbindung steht. Eine starke Kraft, die machtvoller sein kann als wir es uns vorstellen können. Die Kraft, die einerseits die Welt in Bewegung hält und *Samsāra* endlos andauern läßt, uns aber andererseits auch aus dem endlosen Kreislauf von Geburt und Tod befreien kann. Es geht um die ***Vipassanā*-Drachen!**

Die erhabeneren Bewußtseinsarten müssen hervorgebracht werden. Wer nicht gerade ein sehr hohes Potential mitbringt, wird hart arbeiten müssen, um sie zu erreichen. Manche schaffen es daher nie. Dies sind die „Erweiterten Bewußtseinsarten“ (*mahaggata*). In Geistesprozessen tauchen sie in der Antriebsphase auf, denn sie sind aktives Bewußtsein. Da sie Vertiefungen sind, muß die Konzentration stark sein. Die sie enthaltenden Geistesprozesse sind Prozesse mit fester Konzentration (*appanā vīthi*). Die Antriebsphase, die normalerweise aus sieben Bewußtseinsmomenten besteht, kann dann Millionen Bewußtseinsmomente lang sein und bis zu sieben Tage andauern. In den höheren Vertiefungen hört sogar die Atmung auf. Es gibt zwei Arten:

- Vertiefungen der Ruhemeditation (*samatha jhāna*).
- Vertiefungen der Einsichtsmeditation (*vipassanā jhāna*).

## Ursprünge

Woher kommen die Drachen? Sie haben sich, wie Sie eventuell schon vermutet haben, aus den Zitteraalen entwickelt.

Es war einmal eine große Kolonie von Zitteraalen, die zu beachtlicher Zahl angewachsen waren. Wie in jeder Gesellschaft traf man auf gute Aale, schlechte Aale und auch andere Typen dazwischen. Die meisten, wenn nicht alle von ihnen, aßen Aalspeisen, schauten und spielten Aalsport, hörten Aallieder und Aalmusik, verliebten sich, gebaren Aalkinder und so weiter. Aber einige erkannten schließlich, daß all das niemals zufriedenstellend war, denn es entstanden große Aal-Egos und daraus große Aalprobleme. Eines Tages schaute einer von ihnen zum Mond und dachte, daß alle paar Minuten nach Luft zu schnappen doch wirklich leidvoll war. „Wir sind für Höheres geschaffen!“ wurde sein Motto. Er und seine Schüler lebten kontemplativ und wurden Mystiker, die entschlossen waren, sich aus dem Meer in die Luft zu erheben. Sie entwickelten spezielle Regeln, die sie für wichtig hielten, wie z. B. die Enthaltung von der Paarung.

Doch wie konnten sie sich wirklich aus ihrer niederen Existenz befreien? Sie erforschten die Natur, insbesondere das Verhältnis von Meer und Himmel, Himmel und Erde, Geist und Körperlichkeit. Eines Tages bemerkte ein sehr intelligenter Aal das Auftreten von Hurrikanen und Taifunen, wie sie später genannt wurden, die auch von *Nāgas* entfacht werden konnten. Sie werden durch niedrigen Luftdruck in ihrem Zentrum verursacht, das später zum Auge des Hurrikans wird. Daraus entwickelt sich eine aufsteigende Kraft, die mit steigender Energie und Beschleunigung kreist und spiralförmig aufsteigt. So gelangt der Luftwirbel bis hoch in die Atmosphäre. Dieser hochintelligente Aal experimentierte damit und drehte und drehte sich mit immer höherer Geschwindigkeit, bis er – siehe da – aufstieg, und wie er aufstieg, immer höher in die Luft! Und so wurde er zum Drachen.

Diese Geschichte enthält eine Analogie zu uns Menschen. Für gewöhnlich schwelgen die Wesen der Sinnesbereiche in Sinnesvergnügungen. Dadurch bleiben sie dem Sinnesbereich verhaftet, was durchaus angenehm sein kann. Doch es gibt Unzulänglichkeiten und Gefahren. Um darüber hinauszugelangen, muß man starke Konzentration entwickeln, die von

Sinnesvergnügen gelöst ist. Dies geschieht durch die Entwicklung rechter Konzentration, die sich ihrerseits aus der Schwungkraft der fünf Konzentrationsfaktoren (*jhānaṅga*) aufbaut. Wie ein Hurrikan umkreist sie das Konzentrationsobjekt. Ihr Antrieb ist die Willenskraft (*cetanā*), die die Drehung veranlaßt, aufrechterhält und beschleunigt. Sie wird durch die Grundlagen geistiger Kraft (*iddhipāda*) gestärkt, zu denen der Wunsch (*chanda*), die Energie (*virīya*) und die Wahrheitsergründung (*vīmaṃsa*) gehören.

Im ersten Teil dieser Geschichte geht es um die Konzentration. Tiefere Konzentration geht in die Vertiefungen (*jhānas*) über, in denen das Bewußtsein völlig auf sein Objekt fixiert ist. Durch Ruhemeditation erreicht man die formhaften / feinkörperlichen Vertiefungen (*rūpajhāna*), in denen die fünf *Jhāna*-Faktoren die Hauptrolle spielen. Sie wurden bereits im Kapitel über Geisteszustände erwähnt.

Der erste Faktor, anfängliche Hinwendung (*vitakka*), führt das Bewußtsein und die mit ihm verbundenen Geisteszustände zum Objekt. Zwei Dinge sind daran beteiligt: Das Bewußtsein mit seinen Geisteszuständen sowie das Objekt. Zuallererst einmal müssen die Geisteszustände heilsam sein. Das ist wichtig, denn sonst kann falsche Konzentration dabei herauskommen, was noch schlimmer ist als wieder ganz am Nullpunkt anzukommen. *Vitakka* wurde auch oft als Denken übersetzt, was je nach Kontext auch nicht unbedingt falsch ist, denn wenn dieser Faktor bei einer gewöhnlichen Person sehr aktiv ist, bedeutet es, daß sie viel denkt. Dies kann, wenn es unkontrolliert ist, zur Obsession werden, wodurch der zweite Faktor, anhaltende Hinwendung (*vicāra*), ebenfalls falsch ausgeprägt wird. Es ist, als würde eine untrainierte Person krampfhaft versuchen, einen Tennisball zu treffen, ihn aber in die falsche Richtung schlagen und die falschen Dinge treffen. Wäre Achtsamkeit auf heilsame und richtige Weise vorhanden, so würde der Ball zumindest in die richtige Richtung fliegen. Selbst wenn die Schläge nicht allzu präzise wären, käme er auf der gegnerischen Seite des Spielfeldes an.

Wenn anfängliche Hinwendung auf richtige Weise wiederholt wird, führt dies auch zur Entwicklung des zweiten Faktors rechter anhaltender Hinwendung (*vicāra*). Sie ist normalerweise bereits vorhanden, wenn anfängliche Hinwendung da ist, denn *vicāra* bedeutet am Objekt zu bleiben.

Mit ihr tritt das Fließen des Geisteszustandes klar hervor. Das Bewußtsein fühlt sich an wie ein Fluß, der sich in Richtung des Objektes bewegt. Das Unterscheidungsmerkmal zwischen der richtigen, heilsamen und der falschen, unheilsamen Form ist das Vorhandensein von Achtsamkeit. Das bedeutet, daß der Vorgang unter Kontrolle ist und abgebrochen werden kann, falls erforderlich. Anderenfalls kann er obsessiv werden wie bei Süchtigen, die zwanghaft an Drogen, Zigaretten, Alkohol oder Videospiele denken müssen. Im heilsamen Zustand entwickelt er sich zu einem natürlichen und automatischen Fluß des klaren Bewußtseins.

Wenn dieser Fluß kraftvoll genug ist, erhebt sich das Bewußtsein und fliegt (*pīti*). Wie schon erwähnt ist dieser Zustand, oft übersetzt als Freude, begrifflich nicht leicht zu bestimmen. Manchmal wird er auch als Verzückung bezeichnet, womit aber auch *sukha*, oft übersetzt als Glück, gemeint sein kann. *Pīti* ist ein Zustand, der für gewöhnlich entsteht, wenn Freude oder Glücksgefühle da sind. Ein klarer Unterschied zwischen beiden besteht darin, daß *sukha* ein Gefühl ist, *pīti* jedoch nicht. Das Wort „Begeisterung“ kommt ihm vielleicht am nächsten. Etwas weiter entfernt wäre „Interesse“. Es handelt sich um eine geistige Aktivität oder Bewegung, die zu Rhythmus, Taktschlag und System neigt. Es ist also nicht verwunderlich, daß Musik mit ihren Rhythmen und Taktschlägen freudige Gefühle erzeugt. Ich würde *pīti* als musischen Geisteszustand bezeichnen. Er kann sich auch bis hin zur Hysterie und Trance hochschaukeln. Da man leicht dazu neigt, schönen Gefühlen anzuhaften, warnen Meditationslehrer vor der Anhaftung an diese freudvollen Zustände. Allzu leicht kann es sonst dazu kommen, daß sich das Heilsame ins Unheilsame verwandelt. Die Schriften beschreiben fünf Stufen der Freude:

1. Geringe (*khuddaka*) Freude, bei der es zu Aufregung, kribbligen Gefühlen usw. kommt.
2. Momentane (*khaṇika*) Freude, bei der es zu blitzartigen und plötzlichen Schauern von Kälte, Leichtigkeit und Glück kommt, die intensiv werden können, aber dennoch von kurzer Dauer sind.
3. Erhebende (*ubbega*) Freude, die mit Gefühlen von Leichtigkeit und einem vertrauten Fließen einhergeht. Sie ist aufwärts gerichtet.

Möglicherweise kann sie sogar zum freien Schweben führen, wenn sie kraftvoll genug ist.

4. Wellenartige (*okkantika*) Freude. Wenn man an diesen Punkt kommt, hat sich bereits eine beträchtliche Kraft aufgebaut. Ein Lehrer nannte sie „überwältigende Freude“. Jemand anders nannte sie wellenartig, weil sie in Wellen kommt, die auf einen niederbrechen. Während die vorangehende Art von Erhebung „Hip-Hops“ verursacht, führt diese zum Schwindeln oder Kreiseln. Vielleicht kippt man sogar um und fällt hin.
5. Durchflutende (*pharaṇa*) Freude. Sie durchflutet und durchtränkt Körper und Geist, so wie Wasser in ein Stück Baumwolle eindringt und es ganz und gar durchnäßt.

Im allgemeinen sind diese Zustände sehr angenehm. Das allerwichtigste ist aber, daß sie sich als sehr starke Kraft erweisen, die im Einklang mit dem Gefühl, dem Herzen ist. Denn wenn das Herz mit „Ihnen“ ist, oder besser gesagt mit dem Bewußtsein, dann fliegen „Sie“.



<b>At</b>	<i>atīta bhavaṅga</i>	Vorangegangenes Lebenskontinuum
<b>Bc</b>	<i>bhavaṅga calana</i>	Vibrierendes Lebenskontinuum
<b>Bu</b>	<i>bhavaṅga upaccheda</i>	Abschließendes Lebenskontinuum
<b>M</b>	<i>manodvārāvajjana</i>	Sich zum Geistestor hinwendend
<b>Pr</b>	<i>parikamma</i>	Vorbereitungsmoment
<b>Up</b>	<i>upacāra</i>	Zugangsmoment
<b>An</b>	<i>anuloma</i>	Anpassungsmoment
<b>Go</b>	<i>gotrabhū</i>	Reifemoment
<b>Jh</b>	<i>jhāna</i>	Vertiefungsmoment
<b>B</b>	<i>bhavaṅga</i>	Lebenskontinuum

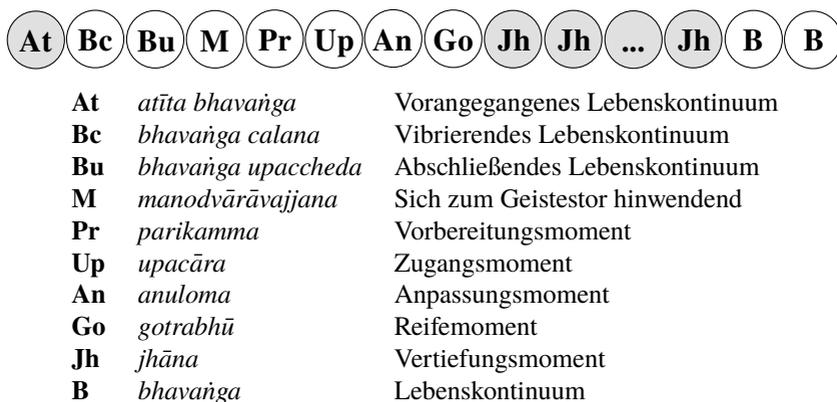
**Abbildung 6.8:** Der Geistesprozeß beim ersten Eintreten in ein Jhāna.

Der nächste Faktor ist Glück / Glückseligkeit (*sukha*), etwas äußerst Liebliches und Inniges, ganz eng am Bewußtsein und seinem Objekt haftendes. Der Schlüssel zum Verständnis liegt darin, daß es ein „Gefühl“ ist.

Es ist, als wären Sie so glücklich, daß es schmerzt, so still, daß es Sie betäubt, so süß, daß es sticht. Vielleicht kann man es ein „von Glückseligkeit und Frieden erfülltes Gefühl“ nennen.

In diesem Zustand ohne trennende Gedanken vergessen Sie früher oder später sich selbst. Durch die Kraft der Konzentration vereinigen sich das Bewußtsein und das Objekt (*ekkatā*). Das Endergebnis ist dann eine andere Bewußtseinsebene, die vom Einfluß der fünf Sinne getrennt ist. Nun ist man auf *Wolke eins*. Es gibt verschiedene Ebenen solcher meditativen Erfahrungen, die auf den Kombinationen der *Jhāna*-Faktoren beruhen.

**Wolke eins:** Anfängliche Hinwendung, anhaltende Hinwendung, Freude, Glück, Einspitzigkeit.



**Abbildung 6.9:** Der Geistesprozeß nachfolgender *Jhāna*-Erreichungen.

Wenn das Bewußtsein im „Reifemoment“ (*gotrabhū*) im ersten *jhānischen* Geistesprozeß die Ebenen wechselt, kann es beim ersten Mal nur für einen Moment in diesen Zustand eintreten. In den folgenden Prozessen kann dies auf einige weitere Momente ausgedehnt werden und mit weiterem Training auf viele Momente in der Antriebsphase. Es ist, als könnte ein Drache seine Batterien millionenfach vervielfachen, statt nur sieben davon zu haben wie gewöhnliche Aale. Was ist stärker? Der elektrische Schlag eines Aals oder ein Blitzschlag bei Gewitter?

Derart feste Konzentration kann bis zu sieben Tage andauern, während die Antriebsphase im gewöhnlichen Sinnessphären-Bewußtsein nur sieben Geistesmomente lang ist.

Durchschnittliche Fähigkeiten:



Geschärfte Fähigkeiten:



<b>At</b>	<i>atīta bhavaṅga</i>	Vorangegangenes Lebenskontinuum
<b>Bc</b>	<i>bhavaṅga calana</i>	Vibrierendes Lebenskontinuum
<b>Bu</b>	<i>bhavaṅga upaccheda</i>	Abschließendes Lebenskontinuum
<b>M</b>	<i>manodvārāvajjana</i>	Sich zum Geistestor hinwendend
<b>Pr</b>	<i>parikamma</i>	Vorbereitungsmoment
<b>Up</b>	<i>upacāra</i>	Zugangsmoment
<b>An</b>	<i>anuloma</i>	Anpassungsmoment
<b>Go</b>	<i>gotrabhū</i>	Reifemoment
<b>Jh</b>	<i>jhāna</i>	Vertiefungsmoment
<b>B</b>	<i>bhavaṅga</i>	Lebenskontinuum

**Abbildung 6.10:** *Jhāna-Geistesprozesse bei jemandem mit durchschnittlichen und jemandem mit geschärften Fähigkeiten.*

Eine interessante Idee kam mir einmal in den Sinn, als ein Gelehrter diesen „Reifemoment“<sup>6</sup> als absurd verschmähte. Ein anderer Gelehrter übersetzte seine Aussage. Von da an mochte ich diesen Begriff, weil er auf den Bewußtseinsvorgang einer größeren Verschiebung oder Transformation hindeutet.

In Abb. 6.10 sind die Geisteszustände schematisch dargestellt. Bemerken Sie bitte den Unterschied zwischen durchschnittlichen und geschärften Fähigkeiten. Jemand mit geschärften Fähigkeiten gelangt ohne einen

<sup>6</sup>Im Englischen: „change of lineage“, also „Wechsel der Abstammungslinie“ vom „gewöhnlichen Menschen“ (*puthujjana*) zum „Edlen“ (*ariya*).

Vorbereitungsmoment direkt zum Zugangsmoment, so daß der gesamte Prozeß um einen Moment kürzer ist.

Danach verfeinern sich die Geisteszustände immer weiter. Mit ihnen entwickeln sich Subtilität und Kraft. Größere Geisteszustände werden mehr und mehr entfernt, während man zu formlosen Objekten weitergeht, nach denen die dazugehörenden Vertiefungen benannt sind.

**Wolke zwei:** Anhaltende Hinwendung, Freude, Glück, Einspitzigkeit.

**Wolke drei:** Freude, Glück, Einspitzigkeit.

**Wolke vier:** Glück, Einspitzigkeit.

**Wolke fünf:** Gleichmut, Einspitzigkeit.

Man bemerke, daß Gleichmut nicht in den fünf *Jhāna*-Faktoren enthalten ist. Er gehört aber dazu und spielt eine sehr wichtige Rolle. Seine stabilisierende Wirkung als Konzentrationsfaktor ist wichtig, um den Vorgang nicht nur zu verlängern, sondern auch zu vertiefen.

Während das Bewußtsein und die Geisteszustände dieser Drachen immer feiner und kraftvoller werden, gilt dies gleichzeitig auch für ihre Objekte. In den ersten beiden Vertiefungen sind sie aktiv und bis zum dritten freudig. Danach verfeinern sie sich immer weiter und werden schließlich gleichmütig. In dieser letzten Vertiefung entstehen auch gewisse übernatürliche Kräfte, gewöhnlich jedoch nicht bevor die formlosen Vertiefungen sich voll entwickelt haben. Die formlosen / nichtkörperlichen Vertiefungen (*arūpajhāna*) sind:

**Wolke sechs:** Vertiefung der Raumunendlichkeit.

**Wolke sieben:** Vertiefung der Bewußtseinsunendlichkeit.

**Wolke acht:** Vertiefung der Nichtsheit.

**Wolke neun:** Weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung.

Ist es nicht interessant, daß die Drachen in diesen Ebenen keine Form besitzen? Diese Wolken sind eher aus geistigen Begriffen gebildet. Auf gewisse Weise sind sie unsichtbar. Dennoch produzieren sie sehr starke Stromschläge! Es gibt dazu ein paar technische Dinge zu bemerken:

Im *Suttanta* gibt es eine vierfache Einteilung der formhaften Vertiefungen im Gegensatz zur fünffachen im *Abhidhamma*, deren Stufen hier als Wolke eins bis fünf dargestellt sind. Aus praktischer Sicht ist diese Diskrepanz nicht wichtig. Nach allem, was ich gelernt habe, ist es offensichtlich, daß das fünfteilige Modell zutrifft. Nur gibt es keinen großen Unterschied zwischen der ersten und zweiten Ebene, so daß Übende oft von der ersten zur dritten übergehen und somit die dritte als zweite betrachtet werden kann.

Mir wurde auch gesagt, daß die vierfache Klassifizierung klar wird, wenn man sie zu den „Brahma-Reichen“ (*bhūmi*) in Bezug setzt. Es gibt vier Existenzebenen, die als Brahma-Reiche beschrieben werden. Das Erreichen der ersten Vertiefung kann zur Wiedergeburt im ersten Brahma-Reich führen; die zweite und dritte Vertiefung im zweiten Brahma-Reich; die vierte Vertiefung im dritten und die fünfte im vierten Brahma-Reich. So gibt es dann fünf Drachen in vier Brahma-Reichen.

Während die Drachen sich noch in irdischer Existenz befinden, stellt sich der Drachenzustand im Bewußtsein als aktive Vertiefung dar (*mahaggata kusala*), nach der Wiedergeburt jedoch in schlummernder Form als passive Resultate (*mahaggata vipāka*). Wenn man von einer Wolke zur nächsten voranschreiten möchte, sind fünf Meisterschaften zu erlernen (*pañcavisaya*):

1. Die Fähigkeit, sich an die Beschaffenheit der Wolken zu erinnern.
2. Die Fähigkeit, auf Wunsch in eine bestimmte Wolke einzutreten.
3. Die Fähigkeit, so lange wie gewünscht in einer Wolke zu bleiben.
4. Die Fähigkeit, auf Wunsch eine Wolke zu verlassen.
5. Die Rückbesinnung darauf, was diese Wolken tatsächlich sind und wie sie zustandekommen.

Rückbesinnungen ermöglichen es einem, die Beschaffenheit einer Wolke und der beteiligten Faktoren zu bestimmen, nachdem man dort gewesen ist. Dadurch ist man auch imstande, die Fehler und Unzulänglichkeiten von Wolke eins zu sehen und umso entschlossener zu sein, die größten Faktoren auszuschließen und zur nächsten Wolke zu gelangen. Wenn

man sich in einer Wolke etabliert hat, macht man von Entschlüssen Gebrauch, um in die nächste zu gelangen. Dies ist kein Buch über praktische Meditationsanweisungen, daher habe ich einige Details ausgelassen.

Nach ausreichendem Training gewinnt man auch die Fähigkeit übernatürlicher Kräfte (*iddhi*). Dann wird der Aal nicht nur zum gewöhnlichen, sondern zum voll ausgestatteten Drachen, der Feuer und Eis ausspeien kann.

### **Vipassanā-Drachen**

Nachdem nun dieser große Drache die höchsten Lagen der Vertiefungen erreicht hatte, war er noch immer unzufrieden, denn er wußte, daß er den Gesetzen der Vergänglichkeit unterworfen war. Zwar hatte er nun eine längere Lebensspanne als sich irgendein Aal vorstellen konnte und vermochte stärkere Blitze zu erzeugen als jede Gewitterwolke, doch noch immer würde er eines Tages sterben und sich erneut als kleiner Aal wiederfinden oder sogar als Wurm in schmutziger Erde.

„Es muß mehr geben als Konzentration“, diese Weisheit stieg in ihm auf und führte ihn dazu, tief in die Frage von Leben und Tod zu blicken. Schließlich gelangte er zum Gesetz der abhängigen Entstehung, das mit „Gestaltungen und Verblendung“ beginnt und mit „Geburt, Tod und Leiden“ endet. In seinen tiefen Meditationen, Reflexionen und Beobachtungen stieg eine Einsicht nach der anderen empor. Dies gipfelte schließlich in der völligen Loslösung von allen bedingten Zuständen und in der unerschütterlichen Befreiung des Geistes. In den Schriften wird oft zitiert:

„Wer ernüchtert ist, ist leidenschaftslos. Wer leidenschaftslos ist, ist befreit. Dann entsteht die Gewißheit: Das heilige Leben ist vollbracht, es gibt keine Wiedergeburt mehr.“

So entstand daraus die Abstammungslinie der *Vipassanā*-Drachen! Man erkennt, daß es in dieser Geschichte um Loslösung geht. Ein geflügeltes Wort aus dem *Paṭisambhidāmagga* sagt: „Loslösung ist der Pfad, Befreiung ist die Frucht.“ Bei der Erlangung der Konzentrationszustände kommt es zur Loslösung von den niederen Sinnen, hier dagegen zur Loslösung von allen bedingten Phänomenen. Dies ist nur möglich durch

die Einsicht in die wahre Beschaffenheit des Geistes und der körperlichen Prozesse als leidvoll, nicht zufriedenstellend und ohne Selbst.

### **Die Drachensaat**

Dies ist es, was ich als *Vipassanā*-Achtsamkeit bezeichne. Genauer ist es die Achtsamkeit, die mit dem ersten Einsichtswissen der Unterscheidung von Geist und Körperlichkeit eintritt. Eng damit verbunden ist die Natur des Nicht-Selbst, oder anders gesagt ein natürliches Geschehen ohne ein Selbst oder eine Seele. Es geht um ein Erkennen ohne Begriffsbildung, doch mit scharfer Wahrnehmung dessen, was tatsächlich da ist. Dazu braucht man nicht im Zustand der Vertiefung zu sein. Die Hindernisse oder Geistestrübungen dürfen jedoch nicht da sein.

Man muß also einen gewissen Grad an Konzentration entwickelt haben, damit diese negativen, mit Verblendung angefüllten Wolken lange genug aufgeklärt bleiben, daß Einsicht entstehen kann. Wie lang das ist, hängt von der individuellen Wahrnehmungsschärfe ab. Doch wenn die erste Einsicht zutage tritt, muß sie klar und scharf genug sein, um alle anderen Geistesprozesse so zu verändern, daß sie der gleichen Entwicklung, dem Weg zur Freiheit, folgen. So fangen mit diesem ersten Stromschlag alle Zellen des Aals an, sich zu transformieren. Mit anderen Worten: Die Einsicht muß stark genug sein, um nicht nur in Meditationsretreats erfahrbar zu sein, sondern sich auch im täglichen Leben aufrechterhalten und zum nächsten Stadium weiterentwickeln zu können. Das kann nur funktionieren, wenn man nicht durch das beengende Selbstverständnis eines begrenzten, konditionierten Wesens im *Samsāra* festgehalten wird. Diese Identifikationsfalle ist wie ein Netz, das alles tut, um seine faden-scheinige Existenz zu erhalten. Doch das Abschütteln dieser machtvollen Verstrickung hat begonnen. Die Natur, das Meer der *Dhammas*, ist offen für den furchtlosen Sucher des Todlosen.

### **Der Aufstieg des Drachens des klaren Lichts**

Wie die Einsicht sich weiterentwickelt, ist dann klar. Zunächst erblickt man eine Welle, dann die nächste. Viele miteinander verbundene Wellen bilden den Ozean. Um ein Beispiel des Meisters selbst zu benutzen: Aus

der Ferne erblickt man eine schwarze Linie, doch bei näherer Betrachtung entdeckt man, daß sie in Wirklichkeit aus vielen Ameisen besteht. Solche Bedingtheit muß nicht linear sein. Es sind viele Dinge, die zu einem Geschehen zusammenkommen – sogar aus verschiedenen Zeitabschnitten. Es mag seltsam anmuten, daß etwas nicht Vorhandenes einen Anteil an der Entstehung hat, doch das liegt nur daran, daß man in einem Zeitkonzept gefangen ist. Die Natur muß dadurch nicht beschränkt sein. Hieraus ergibt sich das Bild der Verbundenheit aller Dinge. Es schließt vielerlei Kräfte und Veränderungen mit ein. Je mehr sich die Kenntnis darüber erweitert, desto mehr Gebiete erschließen sich ihr. Manchmal ist es die Erinnerung an vergangene Leben. Manchmal vielleicht nur die unmittelbare, reine Bedingtheit geistiger und körperlicher Eigenschaften. Im Grunde wird die zyklische Verknüpfung der Existenz, für die man Abneigung entwickeln soll, durch die Bedingtheit aufrechterhalten.

Später läuft alles auf die drei universellen Merkmale hinaus. Die Erfahrung dieses Prozesses der Veränderung ist die Erfahrung von Transzendenz. Die Veränderung von Moment zu Moment entlarvt alle Phänomene als leer, ungreifbar und unwirklich. Nicht daß da nichts wäre, abgesehen davon, daß das „Nichts“, an das Leute dabei denken, nicht mehr als eine Vorstellung ist. Transzendenz muß hier wirklich in die vollkommene Transzendenz führen. Das ist es, was Loslösung von aller bedingten Existenz bedeutet: Über alles Bedingte hinauszugehen. Das mag paradox klingen, doch in der Praxis ist es das nicht. Nur die begrenzte Natur des Denkens läßt es so erscheinen!

So treibt einen die Intuition im Inneren immer weiter voran, bis man zu immer höheren und feineren Zuständen emporgehoben wird. Am Ende muß sie all diese aus Gestaltungen bestehenden Schichten aber ablegen, um eine Leerheit zu enthüllen, die die Freiheit ist. Die Entwicklung der Geistesstille kommt durch die Stärkung der *Jhāna*-Faktoren zustande, die schließlich in die Vertiefungen führen. Bei der *Vipassanā*-Meditation dagegen geht es um den Aufbau der Einsichten in das Wesen der Existenz, so wie ein Licht, das heller und heller strahlt, bis es schließlich alles durchleuchtet.

Welle um Welle steigt die Strömung an.  
Licht um Licht verdrängt die Helligkeit die Illusion.

Das Entstehen dieses Lichts wird in Form der 16 Einsichtswissen beschrieben. Seine Funktion als die sieben Arten der Reinheit dargestellt.

Der transzendierende Vorgang der Erfahrung der drei universellen Merkmale verläuft im allgemeinen zyklisch. Je häufiger die Einsicht in die Vergänglichkeit auftritt und je schärfer sie ist, umso klarer wird auch die nichtzufriedenstellende Natur bedingter Zustände erkannt. Dies wiederum führt zu stärkerer Loslösung von diesen bedingten Phänomenen und so zur weiteren Festigung des Nicht-Selbst. Wie eine Waschmaschine schmutzige Kleidung wieder und wieder herumwälzt, so wird auch hier nach und nach immer mehr Schmutz entfernt.

Irgendwann kommt der Augenblick, in dem die Einsicht so weit gereift ist, daß sie eine Umkehr im Bewußtsein bewirkt, die sowohl stark genug ist, um sich wie eine Rakete aus den Gestaltungen abzuheben, als auch scharf und transzendent genug, um das Wesen des Nichtbedingten klar wahrzunehmen. Dies ist die Stelle, an der die Verbindung zur „anderen Seite“ geknüpft wird, die sich, wenn sie einmal erkannt ist, nicht mehr rückgängig machen läßt. Damit hat die Schale der Verblendung einen Riß bekommen, und die Soldaten des Königs, in welcher Zahl auch immer, sind nicht mehr imstande, den Zustand eines dummen, gutmütigen und nachlässigen „Humpty Dumpty“ wiederherzustellen. Solcherart ist das Wunder der transzendenten Einsicht. Einmal gesehen, wird sie immer im Inneren bleiben, bis sie vollständig das Regiment übernimmt. Es gibt kein Zurück, und das ist gut so! Will man etwa zum Leiden zurückkehren? Manche würden das aus Gründen des Mitgefühls bejahen. Wäre es möglich? Eine gewisse Verzögerung erscheint möglich, jedoch nicht für allzu lange Zeit. Einige sind so voller Mitgefühl, daß sie kein einziges lebendes Wesen zurücklassen möchten. *Jedem das Seine!*

Der *Vipassanā*-Drache ist nicht nur unsichtbar und formlos. Er ist auch ohne Merkmale (*animitta*). Er ist ein Wesen aus dem Jenseits und daher unberührt von weltlichen Geistestrübungen und Vorstellungen. Und am Ende überwindet er alles! Der *Abhidhamma* bezeichnet die Geistesprozesse

Durchschnittliche Fähigkeiten:



Geschärfte Fähigkeiten:



<b>At</b>	<i>aīta bhavaṅga</i>	Vorangegangenes Lebenskontinuum
<b>Bc</b>	<i>bhavaṅga calana</i>	Vibrierendes Lebenskontinuum
<b>Bu</b>	<i>bhavaṅga upaccheda</i>	Abschließendes Lebenskontinuum
<b>M</b>	<i>manodvārāvajjana</i>	Sich zum Geistestor hinwendend
<b>Pr</b>	<i>parikamma</i>	Vorbereitungsmoment
<b>Up</b>	<i>upacāra</i>	Zugangsmoment
<b>An</b>	<i>anuloma</i>	Anpassungsmoment
<b>Go</b>	<i>gotrabhū</i>	Reifemoment
<b>Mg</b>	<i>magga</i>	Pfadmoment
<b>Ph</b>	<i>phala</i>	Fruchtmoment
<b>B</b>	<i>bhavaṅga</i>	Lebenskontinuum

**Abbildung 6.11:** Der Geistesprozeß von Pfad und Frucht bei jemandem mit durchschnittlichen und jemandem mit geschärften Fähigkeiten.

se, die zu den Erleuchtungsstufen führen, als „Geistesprozesse von Pfad und Frucht“. Es gibt vier davon:

1. Der Prozeß zur Erleuchtungsstufe des Stromeingetretenen (*sotāpanna*). Dies geschieht, wenn man das nichtbedingte Element erstmalig erkannt hat. Falsche Sichtweise und skeptische Zweifel werden dadurch vollständig ausgelöscht.
2. Der Prozeß zur Erleuchtungsstufe des Einmalwiederkehrers (*sakadāgāmi*). Dies geschieht, wenn das Nichtbedingte in weiterer Folge immer klarer erkannt wird. Die verbliebenen Geistestrübungen werden dadurch immer weiter vermindert.

3. Der Prozeß zur Erleuchtungsstufe des Nichtwiederkehrers (*anāgāmi*). Dies geschieht, wenn die Erfahrung stark genug ist, um alles Sinnesbegehren (*kāmarāga*) und alles Übelwollen (*paṭigha*) auszulöschen.
4. Der Prozeß zur Erleuchtungsstufe des Heiligen (*arahatta*). Dies geschieht, wenn eine unerschütterliche Loslösung des Geistes fest etabliert ist, so daß Verblendung und alle anderen Geistestrübungen nicht mehr auftreten können. Dann weiß man sicher, daß es keine Wiedergeburt mehr geben wird.

Abb. 6.11 zeigt die Geistesprozesse der Pfad- und Frucht-Drachen als Diagramme. Beachten Sie den Unterschied zwischen beiden. Jemand mit geschärften Fähigkeiten geht direkt in den Anpassungsmoment ohne Zugangsmoment. Ein zusätzlich entstehender Fruchtmoment ergänzt den Prozeß zu 12 Momenten.



<b>At</b>	<i>atīta bhavaṅga</i>	Vorangegangenes Lebenskontinuum
<b>Bc</b>	<i>bhavaṅga calana</i>	Vibrierendes Lebenskontinuum
<b>Bu</b>	<i>bhavaṅga upaccheda</i>	Abschließendes Lebenskontinuum
<b>M</b>	<i>manodvārāvajjana</i>	Sich zum Geistestor hinwendend
<b>An</b>	<i>anuloma</i>	Anpassungsmoment
<b>Mg</b>	<i>magga</i>	Pfadmoment
<b>Ph</b>	<i>phala</i>	Fruchtmoment
<b>B</b>	<i>bhavaṅga</i>	Lebenskontinuum

**Abbildung 6.12:** *Nachfolgende Frucht-Erreichungen.*

Die Erfahrung des Nichtbedingten, so wird gesagt, kann wiederholt werden, nachdem der Prozeß von Pfad und Frucht einmal aufgetreten ist. Dies geschieht durch den Entschluß, die überweltliche Erfahrung zurückzubringen. Für gewöhnlich wiederholen sich die Momente des „Fruchtbewußtseins“, wie sie dem Pfad entsprechen, den man durchlaufen hat, also in der Reihenfolge:

1. Fruchtbewußtsein des Stromeingetretenen.
2. Fruchtbewußtsein des Einmalwiederkehrers.
3. Fruchtbewußtsein des Nichtwiederkehrers.
4. Fruchtbewußtsein des Heiligen.

Der *Abhidhamma* erklärt, daß jedes Pfadbewußtsein nur einmal in sämtlichen Existenzen eines Wesens im Lauf des *Samsāra* auftritt. Doch die Momente des Fruchtbewußtseins können sich bis zu einer Woche lang wiederholen. Diese Drachen können also Millionen von Geistesmomenten lang sein! Das höchste erfahrbare Fruchtbewußtsein entspricht dem höchsten erlangten Pfadbewußtsein.

## Geburt und Tod



**Abbildung 7.1:** Ein buddhistischer Mahāthera und Prediger war unter Buddhisten überall in Malaysia als „der Chef“ bekannt. Nachdem er gestorben war, wurde eine unvergeßliche Bestattungszeremonie abgehalten. Der Scheiterhaufen kennzeichnet das Ende des Körpers dieses großen Mönches. Das tatsächliche Ende jedoch ist der Augenblick des Vergehens des „Cuti Citta“, des letzten Bewußtseinsmomentes einer Existenz. Und wer kein begnadeter Hellseher ist, wie der Ehrwürdige Anuruddha beim Parinibbāna des Buddha, würde diesen sehr kurzen, doch entscheidenden Moment nicht einmal bemerken.

## 7.1 Der Fluß des Lebens und des Todes, das zyklische Meer der Existenz

Der Fluß des Lebens, das Meer der Existenz;  
Der eine bewegt sich geradlinig, das andere in Zyklen,  
Wo es endet, dort beginnt es.  
Leben und Tod sind Teil desselben Vorgangs.  
Die Frage ist nicht wo und wie, sondern hier und jetzt.  
Es gibt eine Wahl zwischen der Wiederholung von Fehlern  
Und der Freiheit vom Leiden.

Im *Abhidhammattha Saṅgaha* gibt es das Kapitel des Prozeßfreien. Es behandelt Bereiche, in denen das Bewußtsein fließt, ohne von Geistesprozessen unterbrochen zu werden. Das Handbuch beschreibt 19 verschiedene Bewußtseinsarten, die zusammen das Lebenskontinuum von Individuen bilden. Sie werden auch „*bhavaṅga cittāni*“ genannt. Um es noch einmal zu wiederholen: Sie sind Resultate von vergangenem *Kamma*, entstehen also aufgrund vergangener *kammischer* Handlung. Sie kommen im Tief-schlaf auf, zwischen Geistesprozessen, im Augenblick der Geburt (dem ersten Moment der neuen Existenz) und im Augenblick des Todes (dem letzten Moment). Doch wer weiß all das und erinnert sich daran? Es mag Menschen geben, die behaupten, dazu in der Lage zu sein – aber stimmt es? Hier kommt entweder mehr oder weniger blinder Glaube ins Spiel, oder Skepsis und kritisches Hinterfragen bestimmen die Antwort – „Na und?“

Gewiß können wir akzeptieren, daß das Ende eines Momentes der Anfang des nächsten ist. In einem etwas größeren Zeitmaßstab: Das Ende eines Tages ist der Beginn des nächsten – nun ja, ausgenommen für diejenigen, für die es kein Morgen mehr gibt. Gläubige Menschen, sei es aus Intuition oder Vertrauen, würden mit etwas anderer Bedeutung sagen: „Wenn ein Leben endet, beginnt ein neues.“ Unsere Existenz besteht aus Geistesmomenten, die sequentiell aufeinander folgen. Der letzte in einem Leben heißt „*cuti citta*“, oder „Todesbewußtsein“. Seine Funktion besteht darin, eine Existenz zu beenden. Dieses Ende ist ein natürliches Phänomen, so wie eine Maschine aufhört zu laufen, wenn die Batterie am Ende

ist. Wenn noch Verlangen nach Existenz vorhanden ist, wird ein weiteres Lebenskontinuum als Resultat der *kammischen* Kräfte entstehen. Damit findet man sich in einem anderen Leben wieder, in einer anderen Welt. Wo das sein wird, hängt von der Art des Resultates ab.

Das ist etwa wie ein Code, ein Computerprogramm, mit dem man Zugang zu verschiedenen erfahrbaren Objekten bekommt. Diese sind wie Stationen, von denen wir wieder zu anderen Stationen gelangen. Die besseren Programme ermöglichen uns Zugang zu vielen interessanten Informationen und Websites. Die weniger guten lassen uns nur auf beschränkte und widerwärtige Seiten geraten.

## 7.2 Der Tod

Das Spiel ist aus – nun geht es an die Bilanz. Wie viel Guthaben und Schulden sind da, wieviele Gewinne und Verluste? Der Herr der Gerichtsbarkeit, Dr. *Kamma*, wird entscheiden, was Sie verdient haben. Anders als bei theistischen Überzeugungen ist das *kammische* Gesetz aber unpersönlich und nicht so simpel wie einfache Mathematik. Viele Faktoren sind dabei im Spiel. Sie bekommen entweder die Rechnung oder die Zinsen in Gestalt vielfältiger Erfahrungen. Egal ob es Ihnen gefällt oder nicht, ob Sie den Rechenweg nachvollziehen können oder nicht: Sie werden ausgezahlt oder haben zu zahlen! Der Tod, so wird uns gelehrt, tritt ein, wenn die Bedingungen für das Leben versiegen. Dies kann auf vier Arten geschehen:

1. Wenn die körperliche Lebensfähigkeit endet (wenn also der Lampendocht vollständig abgebrannt ist).
2. Wenn die geistige Lebensfähigkeit endet (wenn das Öl der Lebenslampe verbraucht ist).
3. Wenn körperliche und geistige Lebensfähigkeit endet (wenn alles am Ende ist).
4. Wenn destruktives *Kamma* seine Wirkungen zeigt (wenn der Wind die Flamme ausbläst).

Vermag irgendjemand genau zu sagen, wann es passiert? Manchmal kann man es zu einem gewissen Grade vorausahnen, z. B. anhand der

Ziffern des Lebensalters oder einer ärztlichen Prognose. Ganz gewiß ist aber, daß es für jeden von uns kommt. Es kann jederzeit passieren. Die meisten möchten allerdings lieber nicht darüber sprechen, ja am besten gar nicht daran denken. „Ignoranz macht glücklich, Wissen ist fürchterlich.“ Darum möchten sie lieber nicht sehen, nicht hören und auch nicht an solche dunklen Themen denken, denn was kann man am Ende schon tun? Solche Menschen werden unvorbereitet sterben. Die kontemplative Betrachtung des Todes hat viele Vorteile. Einer davon ist, schon mal eine gute Grundlage für die nächste Szene auf der Bühne zu haben. Ein weiterer, daß man das Leben wertschätzt, solange es noch andauert.

**Was geschieht nach dem Tod?** Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Beschreibungen davon. Als ich jung war, wurde mir erzählt: „Wenn du gut bist, wirst du aufwärts in den Himmel kommen, und wenn du schlecht bist, geht es hinab in die Hölle.“ Das klang für mich damals durchaus vernünftig, auch wenn ich mich fragte: „Wer weiß das eigentlich?“ Später begegnete mir die Vorstellung, daß niemand wirklich stirbt, sondern nur irgendwo anders landet. Bevor man zur nächsten Bühne oder Oper weitergeht, muß man erst einmal in einen Spiegel schauen, in dem das ganze bisherige Leben noch einmal wie ein Video abgespielt wird, das die guten und schlechten Taten zeigt, die man begangen hat. Dann können die Richter der Verhandlung einen entweder zur Strafe in die Hölle schicken, zum Genießen ins Paradies oder für einen erneuten Versuch zurück zur Erde. Davor muß man jedoch eine lange Reise antreten. Kurz vor ihrem Ende gelangt man zu einer Dame, die Tee serviert. Beim Trinken vergißt man dann alles. Als ich das hörte, war ich fest entschlossen, nichts zu trinken, falls ich ihr begegnen würde.

Als ich heranwuchs, sah ich in alldem nur dümmliche Vorstellungen. Später wurde mir klar, daß manches davon nicht ganz falsch ist. Höchstwahrscheinlich ist es bewußt so formuliert, daß selbst Simpelheimer und Deppendorfer begreifen können: *Der jüngste Tag wird kommen!*

Viele Religionen haben ihre eigene Weise, Menschen nahezulegen, umsichtig zu sein, sogar mit Benotungen für Verdienste und Fehler. Worauf gründen sie sich? Im Buddhismus ist *Kamma* die Grundlage, und das hat etwas mit der schöpferischen Natur des Bewußtseins zu tun. Die

buddhistische Lehre ist eher „wissenschaftlich“ ausgerichtet in dem Sinne, daß sie rational und erfahrungsbasiert ist – jedoch nicht zu verwechseln mit moderner materialistischer Wissenschaft.

Es gibt Menschen, die behaupten, sich an vergangene Leben erinnern zu können. Verständlicherweise sind das meist Asiaten – Hindus oder Buddhisten. Sie haben jeweils ihren eigenen Satz von Beschreibungen und Erklärungen davon, was nach dem Tod passieren wird. Allein unter Buddhisten gibt es die verschiedensten Versionen.

Als „autoritative“ Quelle gilt wohl das „Tibetische Totenbuch“, das von vielen asiatischen und westlichen Buddhisten sehr geschätzt wird. Natürlich habe ich es mit Interesse gelesen, doch ich behalte einen offenen Geist und lasse mich nicht von blindem Glauben leiten. Im großen und ganzen habe ich keine Einwände, denn es liegt nahe, achtsam und unbeteiligt zu bleiben, was auch immer geschieht. Was das genau sein wird, bleibt abzuwarten.

Nun werden wir sehen, was der *Abhidhamma* zu sagen hat. Lassen sie uns von vielen Todesmöglichkeiten zwei herausnehmen. Die erste ist, daß der Tod plötzlich kommt, so als führe man eine Autobahn entlang und eines Tages – *Wumms!* – wäre alles vorbei. Die andere: Der Tod nimmt sich Zeit. Er kommt langsam aber sicher wie der Krebs, der sich allmählich in einen hineinfrißt, wie das Alter, das langsam jedes Organ und jede Sinnesfähigkeit schwächt, wie der Fluß, der sich in einen Bach verwandelt, dann in ein Rinnsal und schließlich in eine Wüste. Welche Variante fänden Sie besser? Eventuell die zweite, da man einige Zeit zur Vorbereitung hätte? Schließlich sollten wir vorbereitet sein, oder etwa nicht? Seien sie vorsichtig mit dem, was Sie sich wünschen, es könnte wahr werden... dieser langsame Tod, wie er Ihnen den Hals zusammenquetscht und Sie langsam, unendlich langsam, ersticken läßt, bevor er Ihnen endlich den Gnadenstoß versetzt. Die Hauptsache aber ist: Seien Sie auf jeden Fall vorbereitet! Wer auf den Tod vorbereitet ist, ist auf alles vorbereitet.

Es gibt gewisse Anzeichen dafür, daß der Tod naht – die Glocke, wenn einem das Stündlein schlägt. Einige offensichtliche wurden bereits erwähnt.

1. Das Alter. Wenn Sie über 50 sind und noch etwas Sinnvolles tun

können, tun Sie es. Wenn Sie über 60 sind, haben Sie verdammt viel Glück. Wenn Sie 70 sind,...

2. Der Gesundheitszustand. Wenn eine Krankheit diagnostiziert wurde und nicht mehr weggeht, ist das eine Warnung. Wenn sie chronisch wird, sind Sie angezählt. Wenn die Diagnose einer kräftezehrenden Krankheit wie Diabetes, Parkinson oder Alzheimer gestellt wurde, hat der Tod Sie schon auf der Abschußliste. Wenn dann eines nicht so schönen Tages etwas Schlimmeres auftaucht wie Krebs im Endstadium oder so etwas, dann sind Ihre Tage gezählt.
3. Wenn in Ihrer Umgebung Gefahr und Tod wüten, wie z. B. im Krieg, wo Gewehrfeuer, Bomben, durch die Gegend fliegende Messer und Pfeile, Giftpillen, Gas und andere Vorboten der Zerstörung zuhauf vorkommen, dann ist es ziemlich wahrscheinlich, daß Sie dabei in die Luft fliegen oder gnadenlos in Stücke gerissen werden.
4. Geistige Bilder, die aus dem *Kamma* heraufsteigen, können ebenfalls eine klare Vorwarnung sein. Das sind keine gewöhnlichen Bilder, wie man sie in Träumen sieht. Sie sind, soviel ich weiß, von luzider Art und oft auch anhaltend. Das ist eine eigene Wirklichkeit für sich.

Nehmen wir den zweiten Fall an. Jemand, sagen wir eine alte Dame oder ein alter Herr, wird sichtlich schwächer und schwächer. Was geschieht mit dem Geist? Die Sinnesfähigkeiten schwinden langsam und versagen. Lebenssinn und Enthusiasmus nehmen ab. Mehr und mehr ist der Mensch ans Bett gefesselt. Ausfälle des Bewußtseins häufen sich. Oft dominieren traumähnliche Phasen, auch solche, in denen Lebensereignisse rasch vorbeischwirren.

Ich erinnere mich daran, wie meine eigene Großmutter starb. Sie redete und lachte manchmal dabei. Manchmal schimpfte sie auch. Als ich meine Mutter fragte, was da vor sich ging, erklärte sie mir, daß Großmutter ihr Leben noch einmal durchlebte. Wenn sie vergnügt sei, lache sie, und wenn sie wütend sei, schimpfe sie.

Mir kommen auch die fünf Sterbephasen von Elisabeth Kübler-Ross in den Sinn, über die ich einmal gelesen habe: 1. Nicht-wahrhaben-Wollen,

2. Zorn, 3. Verhandeln, 4. Depression, 5. Annehmen.<sup>1</sup> Sie erklärt, daß dieser Verlauf auch bei anderen Unglücken im Leben vorkommt und daß die Fähigkeit, damit zurechtzukommen, bestimmt, wie schnell die Phasen angesichts des herannahenden Todes bis zur letzten durchlaufen werden.

Früher oder später kommt der Tod. Die Lebensfähigkeit entschwindet. Es ist seltsam, aber man kann tatsächlich fühlen, daß etwas Lebendiges nicht mehr da ist. Der Körper ist dann nicht mehr als ein nutzloser Holzklötz. Für den Toten natürlich. Für Andere könnte er auch etwas Eßbares sein. Haben Sie einmal darüber nachgedacht, Vegetarier oder Veganer zu werden?

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Zeitraum vor dem Tod und dem Nahtod-Geistesprozeß. Beide beeinflussen, wohin man nach dem Tod geht. Doch der zweite ist sehr kurz und geht unkontrollierbar und natürlich vor sich. Einen großen Einfluß hat das, was etwa eine Woche, einen Tag oder einige Minuten vor dem Todeszeitpunkt geschieht. Die Geisteszustände und die Objekte, die vorbeiziehen, deuten eine gewisse Richtung an und weisen auf gewisse Gewohnheiten hin. Daher können sie die entsprechenden Arten *kammischer* Ergebnisse sowie deren Objekte hervorbringen.

Der Nahtod-Geistesprozeß hingegen findet als letzter Prozeß statt, also unmittelbar vor dem Tod. Er wird natürlich vom vorhergehenden bis zu einem gewissen Grade beeinflusst. Da er in diesen letzten Sekunden ganz nahe am Todesmoment ist, hat auch er einen sehr starken Einfluß auf das, was danach kommt.

1. Man ist eindeutig körperlich schwach. Daher ist auch die aus *Kamma* entstehende Körperlichkeit schwach, was schließlich mit dem Tod endet.
2. Willensgetriebene Handlungen in der Antriebsphase sind vielleicht nicht mehr stark ausgeprägt, doch sie können Handlungen hervorbringen, die erst im nächsten Leben Ergebnisse zeigen.

Auch was für Objekte aufkommen, ist hier von Interesse. Es gibt drei Arten:

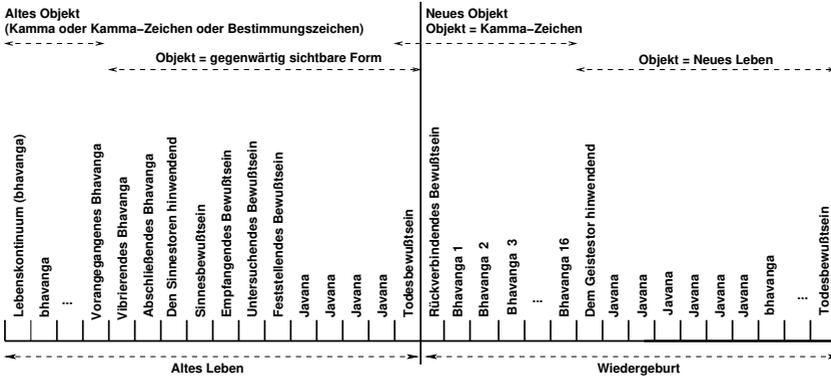
---

<sup>1</sup> Elisabeth Kübler-Ross, „Über den Tod und das Leben danach“.

1. Das *kamma ārammaṇa* – Die Handlung selbst (*kamma*).  
Dies ist, als erlebe man ein Wiederabspielen von vergangenen Handlungen. Jemand hat vielleicht Schriften rezitiert, geschimpft oder Hühner gefüttert. Dieses Wiedererleben kann auch mit körperlicher Aktivität verbunden sein wie z. B. mit Handbewegungen oder gesprochenen Worten.
2. Das *kamma nimitta ārammaṇa* – Das Zeichen des *Kamma*.  
Es erscheinen Objekte, die mit vergangenen Handlungen in Verbindung stehen. Das können Filme sein, die man vor langer Zeit gesehen hat, einmal gehörte Lieder, der Geschmack Ihrer Lieblingspeise oder jemand, den Sie sehr vermissen. Sie wirken absolut realistisch. Es ist, als würde man seine verstorbenen Verwandten wiedersehen, die einen in der neuen Existenz willkommen heißen.
3. Das *gati nimitta ārammaṇa* – ein prophetisches Vorzeichen des zukünftigen Lebens.  
Solche Zeichen hängen davon ab, wohin herangereifte *kammische* Ergebnisse jemanden bringen. Sie sind wie Vorahnungen oder Trailer des nächsten großen Kinofilms. In einer Schrift wird gesagt, daß jemand, der Feuer sieht, in der Hölle landen wird, wer Dunkelheit sieht, in der Geisterwelt, wer den Urwald sieht, im Tierreich, wer Fleisch sieht, in der Menschenwelt, und wer himmlische Schlösser sieht, im Himmel.

Es ist ausdrücklich angeraten zu beachten, daß dies nur Objekte sind. Sie lediglich zu sehen heißt noch nicht, daß man gleich sterben wird. Sie zeigen nur die unmittelbar wirkenden *kammischen* Kräfte an. Wenn man jedoch tatsächlich stirbt, während diese Zeichen auftreten, ist der Fall klar. Das Objekt des Nahtod-Geistesprozesses leitet normalerweise zusammen mit den nachfolgenden Prozessen in die nächste Geburt über. Das Nahtodobjekt kann mit einem Sinnestor- oder Geistestorprozeß auftreten. Der Nahtod-Sinnestorprozesses ist in Abb. 7.2 schematisch dargestellt.

Wenn es sich dagegen um einen Geistestorprozeß handelt, tritt abweichend an Stelle 5 das sich zum Geistestor hinwendende Bewußtsein auf, gefolgt von der letzten Antriebsphase dieses Lebens an 6. - 12. Stelle.



1. *bhavaṅga citta* (Lebenskontinuum)
2. *aīta bhavaṅga* (Vorangegangenes Lebenskontinuum)
3. *bhavaṅga calana* (Vibrierendes Kontinuum)
4. *bhavaṅga upaccheda* (Abschließendes Kontinuum)
5. *pañcadvārāvajjana* (Sich zum Sinnestor hinwendendes Bewußtsein)
6. *pañcaviññāṇa* (Sinnestor-Bewußtsein)
7. *sampaṭicchana* (Empfangendes Bewußtsein)
8. *santīraṇa* (Untersuchendes Bewußtsein)
9. *voṭṭhapana* (Feststellendes Bewußtsein)
- 10.-14. *javana* (Letzte Antriebsphase in diesem Leben)
15. *cuti citta* (Todesbewußtsein)
16. *paṭisandhi* (Rückverbindendes Bewußtsein) – Die neue Existenz beginnt von hier aus.
17. *bhavaṅga 1* (Kontinuum des neuen Lebens)
18. *bhavaṅga 2*
- 19.–32. *bhavaṅga 3–16*
33. *manodvārāvajjana* (Sich zum Geistesstor hinwendendes Bewußtsein)
- 34.–40. *javana* (erste Antriebsphase im neuen Leben)

**Abbildung 7.2:** Nahtod- und Todes-Geistesprozesse.

Es gibt unterschiedliche Meinungen über die Beschaffenheit des Objektes während des Wechsels der Existenz. Ist es ein vergangenes Objekt oder ein gegenwärtiges? Für die meisten von uns ist das jedoch nicht wichtig. Überlassen wir es den *Abhidhamma*-Experten. Am wichtigsten ist es, sehr achtsam zu sein, wenn die Zeit da ist.

## Der Prozeß nach dem Todesbewußtsein – Geburt und das neue Leben

Es dürfte nun klar sein, daß der Tod das Ende einer Existenz bedeutet und mit dem Aufkommen des Todesbewußtseins (*cuti citta*) identifiziert werden kann. Der klinische Tod ist etwas anderes. Das erklärt auch, daß manchmal Totgegläubte überleben. Grund dafür ist, daß die *kammische* Kraft für dieses Leben noch vorhanden ist, doch in so schwachem Zustand, daß körperliche Anzeichen davon nicht mehr feststellbar sind. Es hat wohl auch Leute gegeben, die für tot erklärt und dann lebendig verbrannt oder beerdigt wurden.

Die tibetische Tradition spricht über den Bardo-Zustand. Sogar einige *Theravādins* sprechen über das *antarabhava*, einem Zustand, in dem ein Wesen zwischen dem einen und dem anderen Leben existiert. Man könnte fragen: In welcher Form? Ist dort Bewußtsein vorhanden oder nicht? Wie auch immer, die Wiedergeburt wird irgendwann stattfinden, und das Leiden und *Samsāra* nehmen weiter ihren Lauf. Wozu also die ganze Diskussion?

Ich spreche nicht so gern über diese Zwischenzustände, denn sie sind nicht mein Interessensgebiet. Wichtiger ist, was im neuen Leben geschieht. Und das hängt davon ab, welche Art von *Kamma* reift. Dies wiederum unterliegt dem Einfluß der Umstände. Hier lernen wir über die vier Arten des Reifens, abhängig vom Gewicht des *Kamma*:

1. Die schwerste Art ist das „gewichtige *Kamma*“ (*garukakamma*). Solches führt allein schon zu unheilsamen Resultaten in den Höllenzuständen. Zum gewichtigen unheilsamen *Kamma* gehören: Vatermord, Muttermord, Töten eines *Arahants*, Verwunden eines Buddhas und das Herbeiführen einer Spaltung des *Saṅgha*. Manchmal werden darin auch gewisse starke falsche Ansichten mit einbezogen, wie z. B. daß es kein heilsames oder unheilsames *Kamma* einschließlich seiner Auswirkungen gäbe. Gibt es auch heilsames gewichtiges *Kamma*? Vielleicht kann man hier die Arten einschließen, die durch stringente Praxis wie rechte Konzentration, rechte Ansicht und Opfergaben entstehen.

2. Todesnahe*s Kamma* (*asaññakamma*) käme als nächstes in Betracht. Dies ist *Kamma* (körperlich, sprachlich oder geistig), das nahe dem Todesmoment verübt wurde. Gewiß beeinflussen Gedanken nachfolgende Gedanken und Geisteszustände. Wenn jemand in der Nähe des Todesmomentes wütend oder ängstlich ist, wird der nächste Film wahrscheinlich ein Horrorfilm sein. Wenn jemand beim Eintritt des Todes meditiert oder aus einer Vertiefung aufwacht, wird höchstwahrscheinlich ein vertiefungsähnlicher Zustand als Folge eintreten.
3. Gewohnheitsmäßiges *Kamma* (*āciṇṇakamma*) kommt aufgrund seiner Menge als nächstes. Gewohnheit ist eine starke konditionierende Kraft. Falls kein starkes *Kamma* in den Vordergrund tritt, wird automatisch diese Art zum Vorschein kommen. Falls Sie also Ihre schlechten Angewohnheiten noch nicht losgeworden sind, ist es an der Zeit. Pessimistisch gesprochen könnte es zu spät sein. Optimistisch betrachtet ist es besser spät als nie. Realistisch betrachtet: Tun Sie es jetzt! Also üben Sie kontinuierlich Achtsamkeit und meditieren Sie unbedingt, besonders vor dem Schlafengehen. Falls Sie in der darauf folgenden Nacht nicht sterben, werden Sie zumindest gut schlafen und süße Träume haben. Am Ende ist das Leben ohnehin nichts als ein Traum.
4. Sonstiges *Kamma* (*katattakamma*) ist zwar der am wenigsten wahrscheinliche Thronerbe, der bei der Wiedergeburt zum Zuge kommt. Es besteht aus dem Kleinkram, den man hier und da begangen und fast vergessen hat. Doch man kommt nicht drumherum – all das ist in den versteckten Ecken des Geistes noch vorhanden. Falls nichts anderes hervorkommt, um seinen Platz einzunehmen, tritt dieses wie ein Joker hervor. Wird ein weißes oder ein schwarzes Pferd darauf sein?

Allgemein können wir die Arten des reifenden *kammischen* Bewußtseins wie folgt zusammenfassen:

1. Elf unheilsame Bewußtseinsarten (11 von 12 unheilsame Bewußtseinsarten, abzüglich des rastlosen Bewußtseins, das in Verblendung

- wurzelt, denn es ist zu schwach) bewirken eine unheilsame Wiedergeburt.
2. Acht große heilsame Bewußtseinsarten bewirken eine heilsame Wiedergeburt im Sinnesbereich.
  3. Die fünf heilsamen formhaften / feinkörperlichen *Jhānas* bewirken eine Wiedergeburt in den formhaften Brahma-Bereichen.
  4. Die vier heilsamen formlosen / nichtkörperlichen *Jhānas* bewirken eine Wiedergeburt in den formlosen Brahma-Bereichen.

Wenn unheilbares *Kamma* heranreift, wird die nächste Geburt in den vier niederen Existenzbereichen (*apāya bhūmi*) stattfinden:

1. Die Hölle (*niraya*), von der es acht Haupthöllen gibt und um jede herum acht Nebenhöllen).
2. Das Geisterreich (*peta*).
3. Das Dämonenreich (*asura*).
4. Das Tierreich (*tiracchāna*).

In dieser Situation ist das rückverbindende Bewußtsein als ein wurzelloses, untersuchendes Bewußtsein mit neutralem Gefühl definiert, das ein Ergebnis unheilsamen *Kammas* ist. Die Wiedergeburt als menschliches Wesen ist ein Ergebnis heilsamen *Kammas*. Neun mögliche Bewußtseinsarten werden angegeben: Acht große Resultate (angenehmes oder neutrales Gefühl, mit oder ohne Weisheit, angeregt oder spontan) plus untersuchendem Bewußtsein mit neutralem Gefühl.

Die Wiedergeburt in den Brahma-Ebenen hängt vom Grad der Vertiefung ab, den jemand erreicht hat.

### 7.3 Existenzbereiche

Genug gesagt über den Tod. Im weiteren soll es nun um die Geburt gehen. Die Frage der Wiedergeburt ist für den westlichen Geist noch immer nicht ganz leicht zu akzeptieren, auch wenn sie mittlerweile weithin bekannt ist und als Möglichkeit anerkannt wird. Gibt es jemanden, der sich an ein vergangenes Leben erinnert und mir davon erzählen mag? Und selbst wenn nun jemand da wäre, der seinen Mund öffnete, würden Sie ihm

glauben? In China wurde einmal ein Freund über dieses Dilemma befragt. Er antwortete mit einer Gegenfrage: „Gibt es Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?“ Ich denke, daß es im früheren Indien einfacher war, dieses Phänomen nachzuweisen. Zum Teil ist es auch heute noch so, weil es dort viele Menschen gibt, die fest behaupten, sich an vergangene Leben zu erinnern, welche manchmal auch bis zu früheren Verwandten nachverfolgbar sind. Die tibetische Tradition mit ihren Dalai Lamas, Rinpoches und Tulkus pflichtet all dem voll und ganz bei, sogar mit dem Anspruch, deren Vorgänger zu sein. Ich frage mich, was wissenschaftliche Parapsychologie dazu zu sagen hat. Wenn Leute mich dazu fragen, antworte ich, daß ich aufgrund von Beobachtungen geistiger Prozesse und ihrer *kammischen* Konsequenzen daran glaube. Man kann nicht behaupten, daß dies ein unfehlbarer Beweis wäre, doch ich habe auch nicht die Absicht, Skeptiker von irgend etwas zu überzeugen. Keinesfalls aber ist der Glaube an diese Dinge notwendig, um mit der Praxis zu beginnen oder Einsicht in die Zusammenhänge der Bedingtheit zu gewinnen, welche weitere Einsichten nach sich ziehen kann. Notwendig ist lediglich das, was zur Einsicht in die drei universellen Merkmale führt. Sei man König oder Bettler, Mann oder Frau, Maus oder Ratte, all das sind nur Begriffe von Wesen und Egos, mit denen das Verlangen sich identifiziert. Allein das Erkennen der Natur des Nicht-Selbst wischt dieses Hindernis hinweg.

Durch unsere Untersuchung dürfte deutlich geworden sein, daß bei der Auflösung eines Lebenskontinuums, der Grundbedingung einer Existenz, ein anderes an seine Stelle tritt. Die Verbindung wird durch den Existenzdrang (*bhavataṇhā*) möglich, und diese Verbindung selbst ist das resultierende Bewußtsein aus vergangenem *Kamma*, das reif geworden ist. Der *Abhidhamma* zählt, um es noch einmal zu wiederholen, 19 Arten auf:

- 1 : Das unheilsame resultierende untersuchende Bewußtsein mit neutralem Gefühl in den Höllenbereichen.
- 2 : Das heilsame resultierende untersuchende Bewußtsein mit neutralem Gefühl.
- 3–10 : Die acht großen Resultierenden des Sinnesbereiches.
- 11–15 : Die fünf feinkörperlichen resultierenden Bewußtseinsarten, die eine Wiedergeburt in den feinkörperlichen Sphären bewirken.

- 16–19 : Die vier nichtkörperlichen resultierenden Bewußtseinsarten, die eine Wiedergeburt in den nichtkörperlichen Ebenen bewirken.

Von hier aus kommen wir auch zur „Buddhistischen Kosmologie“, wie sie von vielen Autoren bezeichnet wird. Sie umfaßt 31 Existenzbereiche. In der Klassifikation des *Mahāyāna* sind es abweichend 32. In Kürze sind sie von der höchsten zur niedrigsten:

**(A) Die nichtkörperliche / formlose Ebene**

1. Der Bereich von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.
2. Der Bereich der Nichtsheit.
3. Der Bereich des unendlichen Bewußtseins.
4. Der Bereich des unendlichen Raums.

Dies sind Ergebnisse der nichtkörperlichen / formlosen Vertiefungen in ihrer aktiven Phase. Darin gibt es keine körperlichen Eigenschaften und somit auch weder Form noch Raum.

**(B) Die feinkörperliche / formhafte Ebene**

1. Die fünfte Vertiefungsebene:
  - a) Die fünf reinen Gefilde. Wesen, die hier wiedergeboren werden, können nur Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*) sein, die alle fünf *Jhānas* erreicht haben.
  - b) Der Bereich der Dauerhaften.
  - c) Der Bereich der großen Verdienste.
  - d) Der Bereich der Nichtwahrnehmenden.
2. Die vierte Vertiefungsebene:
  - a) Der Bereich der beständigen Aura.
  - b) Der Bereich der unendlichen Aura.
  - c) Der Bereich der begrenzten Aura.

## 3. Die zweite und dritte Vertiefungsebene:

- a) Der Bereich des strahlenden Glanzes.
- b) Der Bereich des unendlichen Glanzes.
- c) Der Bereich des begrenzten Glanzes.

## 4. Die erste Vertiefungsebene:

- a) Der Bereich des Großbrahmas.
- b) Der Bereich der Brahma-Minister.
- c) Der Bereich des Brahma-Gefolges.

Diese vier sind Ergebnisse der feinkörperlichen Vertiefungen in ihrer aktiven Phase. Die zweite und dritte Vertiefung bewirken Wiedergeburt in der zweiten Ebene. Weil diese Ebenen von Sinnesbegehren losgelöst sind, entstehen keine Tast-, Geruchs- und Geschmackssinne.

**(C) Die Sinnesebene**

## 1. Die sechs himmlischen Bereiche:

- a) *Paranimmitavasavatti* (Himmel der Devas, die Macht über die Schöpfungen anderer Devas haben).
- b) *Nimmānarati* (Himmel der schöpfungsfreudigen Devas).
- c) *Tusita* (Himmel der seligen Devas).
- d) *Yāma* (Himmel der unbeschwerten Devas).
- e) *Tāvatiṃsa* (Himmel der dreiunddreißig Götter).
- f) *Cātummahārājika* (Reich der vier großen Könige).

## 2. Der menschliche Bereich.

## 3. Die jammervollen Bereiche:

- a) *Asura* (Das Dämonenreich).
- b) *Peta* (Das Geisterreich).
- c) *Tiracchāna* (Das Tierreich).
- d) *Niraya* (Die Hölle).

Die ersten sieben Bereiche sind die Ergebnisse heilsamen *Kammas* in der Sinnessphäre. Die letzten vier sind die Ergebnisse unheilsamen *Kammas*.

In gewisser Weise handelt es sich um Welten, die jemand um sich erfährt, nachdem er wiedergeboren ist. Mein Lehrer sagte mir, daß diese Ebenen (*bhūmi*) als geistige Ebenen begriffen werden müßten. Was auch immer man von der Welt erfährt, basiert letztlich auf den resultierenden Bedingungen, die durch das Lebenskontinuum hervorgebracht wurden. Ich stelle es mir gern als Punkt im ganzen Netz der Bedingungen vor, von dem aus man zu einer bestimmten Sphäre von Objekten Zugang hat. Mir gefällt auch die Vorstellung einer Formel oder eines Programms, das, wenn es mit bestimmten Variablen oder Bedingungen gefüttert wird, bestimmte Situationen hervorbringt. Anschließend kann man agieren oder auf sie reagieren. Welche Möglichkeiten man hat, mit ihnen umzugehen, hängt auch von den Fähigkeiten ab, die das zugrundeliegende Lebenskontinuum ermöglicht.

Die Wiedergeburt wird also durch das *Kamma* der Vergangenheit hervorgebracht. Der erste Bewußtseinsmoment erfüllt die Funktion der Rückverbindung zur vergangenen Existenz und wird daher rückverbindendes Bewußtsein (*paṭisandhi citta*) genannt. Abhängig von der jeweiligen Art des reifenden *Kammas* hat es natürlich seine eigenen, individuellen Eigenschaften. Mit ihm treten auch die übrigen körperlichen Eigenschaften zutage, die vom *Kamma* abgeleitet sind (*kammajarūpa*). Einige entstehen gleichzeitig mit dem rückverbindenden Bewußtsein, andere dagegen später. Von da an entstehen die anderen körperlichen Eigenschaften, die von Jahreszeiten, Bewußtsein und Ernährung abhängig sind. Ich lasse hier die Details aus, denn sie sind für unsere Praxis nicht bedeutsam. Wichtiger ist es, die Schlußfolgerung daraus zu verstehen: Die letztendlichen Wirklichkeiten, welche die Welt um uns entstehen lassen, sind vom schöpferischen Handeln des Bewußtseins abhängig. Sie können entweder gleichzeitig mit der Handlung entstehen oder als Folge vergangener *kammischer* Konditionierung.

Während das Lebenskontinuum für die Aufrechterhaltung einer Existenz sorgt, bedeutet Rückverbindung darüberhinaus auch das Weiterführen von *Samsāra*. Es gibt jedoch einen Unterschied. Es ist eine andere Art von *bhavaṅga*, die aus der vergangenen *kammischen* Handlung erwächst.

Dadurch entsteht ein neues Individuum. Die Geburt eines neuen Wesens kann auf vier verschiedenen Arten und Weisen erfolgen:

1. Geburt aus dem Mutterleib.
2. Geburt aus dem Ei.
3. Geburt aus Feuchtigkeit.
4. Spontane Geburt.

Anscheinend kann es im menschlichen Bereich alle vier Möglichkeiten geben, auch wenn heute die Geburt normalerweise durch den Mutterleib geschieht. In früheren Zeiten dieses Äons gab es aber Wesen, die wie Gottheiten waren und spontan geboren wurden. Ich hoffe, Sie können sich das mit dem Ei vorstellen, denn auch die menschliche Eizelle ist eines. Die Geburt aus Feuchtigkeit ist etwas eigenartig. *Ambapālī*, eine wichtige Schülerin des Buddha, wurde der Legende nach sogar aus einem Baum geboren. Oder nehmen wir Retortenbabys. Auch im Reagenzglas ist Feuchtigkeit. Interessant ist hier, daß eine Geburt nicht unbedingt der Befruchtung einer Eizelle mit Spermien bedarf. Doch lesen Sie selbst darüber oder *finden Sie es selbst heraus*.

So beginnt dann die nächste Geschichte. Haben wir nicht all das schon mal durchgemacht? Wie – haben Sie es etwa vergessen?

## 7.4 Todesbetrachtungen

Die kontemplative Betrachtung des Todes hat, fast überflüssig zu sagen, vielerlei Nutzen. Verständlicherweise ist sie aber oft auch mit Befürchtungen verbunden. Man mag sie für ein seltsames, morbides Thema halten oder meinen, daß es angenehmere Meditationsthemen gäbe. Angenehmer? Geht es darum in der Meditation? Wenn das so ist, würde ich Ihnen empfehlen, den Zweck Ihrer Meditation zu hinterfragen, denn sonst könnte sie zu einem Objekt der Anhaftung werden. Auch wenn einem zunächst etwas mulmig werden kann, wenn man sich diesem gern gemiedenen Thema nähert, wird sich mit zunehmender Akzeptanz und Stille letztendlich ein friedvolles Gefühl einstellen.

Die Todesbetrachtung hat vielerlei Nutzen. Der „Weg zur Reinheit“ zählt folgende auf:

„Er erlangt die Empfindung der Leidenschaftslosigkeit mit allem Werden, er bezwingt das Anhaften an das Leben, er verwirft das Böse, vermeidet das Ansammeln von Dingen, ist nicht mehr von Begehren befleckt. Die Erkenntnis der Unbeständigkeit wächst in ihm, gefolgt von der Erkenntnis der Leidhaftigkeit und des Nicht-Selbst. Furcht usw. werden ihn nicht befallen, und er wird ohne Verwirrung sterben. Selbst wenn er das Todlose nicht erreicht hat, wird ihm doch ein glücklicher Zustand bestimmt sein.“<sup>2</sup>

### **Möglichkeiten der Todesbetrachtung**

Es gibt verschiedene Herangehensweisen. Da dieses Buch nicht speziell für diese Form der Praxis gedacht ist, möchte ich nur einige vereinfachte Übungsmethoden nennen. Zunächst einiges aus den Schriften.

#### **Achtsame Betrachtung des Todes I**

Der Buddha sagte einst:

„Diese Mönche leben träge und bemühen sich nur nachlässig um Achtsamkeit, die zur Zerstörung der Krebsgeschwüre führt:

Doch jemand, der so denkt: Lebte ich noch einen Tag und eine Nacht und würde über das Wort des Erhabenen nachsinnen, so hätte ich viel getan. Für nur einen Tag... für einen halben Tag... lang genug, um eine Almosenspeise zu essen... lang genug um 4 oder 5 Häppchen Speise zu verzehren.

Jemand, der die Achtsamkeit folgendermaßen kultiviert: Lebte ich noch lang genug um ein Häppchen Speise zu verzehren... oder nach dem Ausatmen nur noch einmal einzuzatmen...

Nur von diesen Mönchen kann man sagen, daß sie gewissenhaft leben.“

Anāguttara Nikāya, Aṭṭhaka Nipāta<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup>Vism. VIII, 41.

<sup>3</sup>AN. 8.73.

## Achtsame Betrachtung des Todes II

Wenn der Tag zur Neige geht und die Nacht einsetzt, reflektiert ein Mönch folgendermaßen:

Viele Todesrisiken gibt es für mich. Ein Skorpion oder Tausendfüßler könnte mich stechen. Ich könnte stolpern und fallen. An Speise, die ich gegessen habe, könnte ich erkranken. Eine Gallenentzündung könnte mich erschüttern. Ich könnte an einer Entzündung der Atemwege ersticken. Stechende Winde könnten mir ein Ende setzen. Menschen oder andere Wesen könnten mich angreifen und töten.

Gibt es irgendwelche üblen oder falschen Zustände, die noch nicht entfernt wurden und die für mich zum Schaden sein könnten, wenn ich heute stürbe?

Wenn solche vorhanden sind, dann soll er sie durch starke Entschlußkraft, Anstrengung und Kampf ausmerzen. Achtsamkeit und Wissensklarheit sind erforderlich wie bei einem Mann, dessen Turban und Haare in Flammen stehen.

Wenn es keine zu entfernenden Zustände gibt, lebt er in Freude und übt sich Tag und Nacht in Rechtschaffenheit.

Und wenn die Nacht vorbei ist und der Tag anbricht, muß er in derselben Weise reflektieren.

Wenn die achtsame Betrachtung des Todes so kultiviert wird, ist sie fruchtbringend, von großem Vorteil. Sie mündet und endet im Todlosen.

Āṅguttara Nikāya, Aṭṭhaka Nipāta<sup>4</sup>

## Achtsame Betrachtung des Todes III

Folgende fünf Dinge sollten von Männern und Frauen, von Haushältern und solchen, die in die Hauslosigkeit gegangen sind, betrachtet werden :

---

<sup>4</sup>AN. 8.74.

1. Das Alter wird eintreten. Ich habe das Alter nicht überwunden.
2. Krankheit wird eintreten. Ich habe die Krankheit nicht überwunden.
3. Der Tod wird eintreten. Ich habe den Tod nicht überwunden.
4. Was immer mir lieb und nah ist, ist der Veränderung und der Trennung unterworfen.
5. Kamma ist mein wahrer Besitz, mein wahres Erbe, wahre Geburt, wahrer Verwandter, wahre Zuflucht. Was immer ich Gutes oder Böses getan habe, dessen Erbe werde ich sein.

*Aṅguttara Nikāya, Pañcaka Nipāta*<sup>5</sup>

Jedem der fünf Punkte pflege ich noch eine Zeile hinzuzufügen:

*Wenn Alter, Krankheit, Tod usw. eintreten, werde ich dies akzeptieren und im Frieden sein.*

### **Achtsame Betrachtung des Todes IV**

Hier sind einige Verse oder Redewendungen aus den Schriften, die man zur Betrachtung des Todes benutzen kann. Sie können mithilfe von Visualisierungen rezitiert werden, um Konzentration mit Achtsamkeit, Loslösung und Akzeptanz hervorzurufen.

1. Bald wird der Körper wie hingeworfen auf der Erde liegen wie ein nutzloses, verkohltes Stück Holz.
2. Alle Wesen starben, sterben oder werden sterben. Genauso wird es auch mir ergehen. Zweifel daran wird in mir nicht auftreten.
3. Das Leben währt nicht ewig. Es endet immer mit dem Tod. Das Leben ist ungewiß, der Tod ist gewiß.
4. Alle Gebilde sind vergänglich, sie sind ein Fluß. Wie sie entstanden sind, so werden sie vergehen. Ihr Vergehen ist Glückseligkeit.
5. Die Lebenskraft wird ausgelöscht werden. Der Tod wird kommen!

---

<sup>5</sup>AN. 5.57.

### **Achtsame Betrachtung des Todes V**

Im Kapitel über die achtsame Betrachtung des Todes beschreibt der „Weg der Reinheit“ (*Visudhhimaggā*) die Betrachtung zunächst so: Man denke an jemanden, der schon gestorben ist. Vorzugsweise sollte es sich um jemanden handeln, dem man weder nahestand, noch den man ablehnte. Einfach jemand, der gestorben ist. Wie ich vielleicht hinzufügen darf, sollte es jemand sein, den man zu Lebzeiten gekannt hat und der eine besondere Persönlichkeit war. Sich an solch eine Person wiederholt zu erinnern und dies mit Worten zu verbinden wie „Die Lebenskraft wird ausgelöscht werden. Der Tod wird kommen.“ kann den Geist zur Zugangskonzentration führen.

Wenn man nicht so weit kommt, kann man versuchen, sich auf folgende acht Weisen den Tod zu vergegenwärtigen:

1. In Gestalt eines Mörders.
2. Als Ruin des Erfolgs.
3. Durch Vergleich seiner selbst mit Menschen großen Ruhms, großer Macht, großer Verdienste oder großen Geistes, die gestorben sind.
4. Durch die Vorstellung, den eigenen Körper mit anderen Wesen zu teilen, wie z. B. Würmer usw., die einen letztendlich töten können.
5. Durch Betrachtung der Hinfälligkeit des eigenen Körpers. Viele Ursachen können das Leben kurzerhand auslöschen.
6. Ohne Kennzeichen, denn der Tod kann für jeden jederzeit überall kommen, ohne sich durch ein Zeichen anzukündigen.
7. Durch die begrenzte Lebenszeit. In unserem Zeitalter begegnet man z. B. relativ selten einem Hundertjährigen.
8. Durch die Kürze des Augenblicks. Diese Betrachtungsweise richtet ihr Augenmerk auf die momentane Natur der geistigen und körperlichen Prozesse, aus denen das Leben besteht. Sie leitet damit zur echten Einsichtspraxis über.

### **Achtsame Betrachtung des Todes VI**

Das Ableben der Individuen aus den diversen Klassen der Lebewesen, ihr Dahinscheiden, Auflösen, Verschwinden, Sterben,

der Abschluß ihrer Zeit, die Zersetzung der Daseinsgruppen, das Niederlegen des Körpers – dies wird Tod genannt. . .

Durch das Entstehen der Geburt entstehen auch Alter und Tod. Mit dem Erlöschen der Geburt erlöschen auch Alter und Tod. Der Weg zum Erlöschen von Alter und Tod ist der Achtfache Pfad: Rechte Sichtweise, . . . rechte Konzentration.

Wenn der edle Schüler Alter und Tod in dieser Weise verstanden hat, den Ursprung. . . das Erlöschen. . . den Weg zum Erlöschen. . . macht er jetzt und hier dem Leiden ein Ende.

Aus der *Sāriputta* zugeschriebenen Rede zur rechten Sichtweise (Mittlere Sammlung).<sup>6</sup>

### **Anderes, das nicht aus den Schriften stammt**

Es gibt darüberhinaus noch andere Methoden. Ich stelle einige davon vor.

#### (1) Was beim bevorstehenden Tod zu tun ist

Stellen Sie sich vor, Sie sterben in

- einem Monat.
- zwei Wochen.
- einer Woche.
- drei Tagen.
- einem Tag.
- der nächsten Stunde.
- der nächsten Minute.
- JETZT!

Gäbe man Ihnen einen Monat Gnadenfrist, was würden Sie tun? Ihr Testament schreiben, Ihre Erbschaft regeln, alle bestehenden Unstimmigkeiten lösen, um Vergebung bitten und vergeben, wo immer es nötig erscheint, für geliebte Menschen die wichtigsten Dinge tun und ihnen die wichtigsten Dinge sagen, sich um die Entsorgung des eigenen Leichnams kümmern, dann vielleicht alle materiellen

---

<sup>6</sup>MN. 9, *Sammādiṭṭhi Sutta*.

Vorkehrungen treffen, z. B. sich um Ärzte und Pflegepersonal bemühen und, wenn möglich, sich zur Kontemplation oder Meditation in die Einsamkeit zurückziehen (dies sollte nicht hinausgeschoben werden).

- (2) Von Zeit zu Zeit erinnere ich mich bewußt an Menschen, die ich kannte und die mittlerweile gestorben sind. Ihre Zahl ist bereits auf weit über hundert angewachsen. Darunter sind auch immer mehr Leute meines Alters. Ich finde dies sehr effektiv, um Energie aufzubringen und auch um gute Beziehungen zu Freunden zu bewahren.
- (3) Besuche auf allen Friedhöfen, die ich finden kann, wirken ebenfalls sehr beruhigend und versichernd. Wenn Sie dies tun, betrachten Sie jedes Grab und jede Person, wann und in welchem Alter sie gestorben ist. Meditieren Sie dort. Jeder Friedhof hat seine spezifische Wirkung auf die Kontemplation. Der große Friedhof in Hamburg-Ohlsdorf hat eine sehr vergebende Atmosphäre. Auf dem Mailänder Friedhof sind verschiedene Aspekte des Todes in sehr poetischer Weise als Grabskulpturen dargestellt. Das Kriegsdenkmal in Auschwitz berührt tief und erweckt Mitgefühl für die wahnsinnigen und grausamen Dinge, die die Menschheit sich selbst zugefügt hat. Die großen Grabhügel und Grabsteine auf dem chinesischen Friedhof in meiner Heimat lassen mich über die Leiden und Schwierigkeiten der einfachen Menschen in ihrem Leben reflektieren und darüber, welche große Geduld sie benötigen, um zu ein wenig Frieden zu gelangen.
- (4) Arbeiten in einem Hospiz. Die Fluktuation der Menschen, die in einem Hospiz sterben, kann höchst alarmierend sein, wenn Sie es kennen. Wenn man an einem solchen Ort dient, prägt sich die Wirklichkeit des Todes tief in das Bewußtsein ein. Sie können sich mit jedem verbinden, der dort gerade gestorben ist oder bald sterben wird und werden so erfahren, daß dies die Kontemplation sehr unterstützt.

Zusätzlich habe ich noch einige meiner Gedanken in kurzen Notizen und Versen gesammelt, die vielleicht für Andere in dieser Hinsicht hilfreich sein können. Ich hoffe, daß sie jemand lesen wird.

## Gedanken über den Tod

– 1 –

Jemand fragte mich: „Wie sieht der Tod aus?“ Ich antwortete, daß der Tod viele Formen habe.

- Stellen Sie sich Andreas Bachmann vor, wenn Haut und Fleisch abgerupft sind, so daß nur noch Knochen übrig bleiben.
- Stellen Sie sich Bhante vor, ganz in schwarz gekleidet mit einer riesigen Kapuze auf dem Kopf.
- Stellen Sie sich das Gesicht vor, das Sie im Spiegel sehen, nur viel, viel blasser und ohne Pupillen in den Augen.

– 2 –

Als mich jemand fragte: „Wie trägt der Tod einen davon?“, antwortete ich:

- Wenn man unachtsam ist, wird der Tod einen im Würgegriff an der Kehle ergreifen, hilflos durch die Straßen schleifen und schließlich in eine bodenlose Grube werfen.
- Wenn man achtsam ist und zum Beispiel über den Tod meditiert, wird der Tod einem einen stechenden Kuß mit seinen kalten, weißen Lippen geben (und achten Sie auf den Geruch von Formaldehyd, er ist unverwechselbar), einen dann wie ein Räuber, der gerade eine Braut gestohlen hat, über die Schultern werfen und in die Wolken des Nichtwissens hinforttragen.

Tod, o Tod, wann wirst du nach mir verlangen?

– 3 –

Der Tod schrieb ein Gedicht und bat mich, es Ihnen zu lesen zu geben.

Wie sehr ich dich liebe -

laß mich die Weisen aufzählen.

Ich liebe dich

wie die fallenden Herbstblätter.

Ich liebe dich

wie die letzten Strahlen der Wintersonne.

Ich liebe dich

wie den Frost,

der die späte Blütenknospe zerfraß,

bevor sie blühen konnte.

Ich liebe dich

wie die Großmutter, die nicht wieder aufwachte,

nachdem sie letzte Nacht schlafen gegangen war.

Ich liebe dich

wie die Katze, die die Ratte tötete,

und wie die Ratte, die nicht einmal schrie,

als ein Hahn ihr die Augen auspickte.

Den Rest lasse ich lieber weg, denn nun wird es wirklich morbid. Doch wir können sicher sein, daß der Tod uns alle liebt. Er denkt die ganze Zeit an uns, und wir können sicher sein, daß er sich endlos danach sehnt, uns so bald wie möglich bei sich zu haben. Genau genommen spioniert er uns sogar die ganze Zeit nach.

– 4 –

Die Farbe des Todes, falls er eine hat, ist sehr speziell. Sie ist nicht etwa schwarz, sondern weiß. Schwarz hat etwas mit Trauern und Wehklagen zu tun, mit Katastrophen und Übeln, so wie der Schwarze Tod oder das schwarze Herz. Der Tod ist nur das Ende eines Prozesses, völlig natürlich, obwohl er erschreckend sein kann. Doch nur, weil man nicht achtsam ist.

- Stellen Sie sich die Farbe ausgebleicher Knochen vor, die über alte, vergessene Gräber verstreut sind – sehr unpersönlich.

- Stellen Sie sich die Farbe bleicher Krankenhausdecken vor, die einen Toten bedecken, der gerade in die Leichenhalle transportiert wird – sehr praktisch.
- Stellen Sie sich die makellose Blüte des Berglorbeers vor, der Lieblingsblume des Todes. Sehr schön und elegant.

Der Tod kann eine wundervolle Sache sein, doch es ist an uns, ihn dazu zu machen. Also: *Meditieren Sie unermüdlich!*

– 5 –

Allzu bald wird dieser Körper  
wie hingeworfen auf der Erde liegen,  
des Bewußtseins beraubt,  
wie ein nutzloses, verkohltes Stück Holz.<sup>7</sup>

Der kranke Mönch, der diesen Ausspruch von des Buddhas Lippen hörte, wurde ein Arahanat.

– 6 –

Einmal las ich etwas ähnliches wie:

„Ein Hoch auf den Tod, der den Gefangenen aus der Zelle befreit und die Nonne von ihren Gelübden.“

Im Dhamma ist der Tod ein himmlischer Botschafter. Er erinnert uns, daß wir das Leben achtsam leben müssen, mit Mitgefühl und Weisheit. Anderenfalls wird Nachlässigkeit uns in leidvolle Daseinszustände bringen.

„Ein Hoch auf den Tod. Er soll mein bester Freund sein.“

Ein Meditierender sagte einmal, der Tod wäre sein bester Lehrer – sogar noch besser als Sayadaw U Pandita.

---

<sup>7</sup>Dhp. 41.

– 7 –

Ein Poet schrieb:  
Der Geist hat tausend Augen,  
Das Herz nur eines.  
Doch das Licht des ganzen Lebens stirbt,  
Wenn die Liebe zuende ist.

Der Tod antwortete:  
Das Leben hat tausend Schreie.  
Der Tod nur einen.  
Doch die Welt schreitet weiter,  
Selbst wenn der Tod zuende ist.

Und am Ende fügt der Tod noch hinzu, daß er eines der stillsten Dinge dieser Welt zurückläßt: Den Mund des toten Mannes. Der tote Mann erzählt keine Geschichten, es sei denn er wird von einem Forensik-Experten dazu überredet. Vielleicht kann er wenigstens dann in Frieden ruhen.

– 8 –

### **Das Dream-Team**

Mit einem Dream-Team meint man normalerweise seine Gruppe von Leuten, die außerordentlich gut zusammenarbeiten. Hier meine ich jedoch etwas anderes: Ein Team, das Träume erschafft. Drei Hauptmitglieder sind beteiligt:

1. Geburt,
2. Leben / Altern,
3. Tod.

Die Geburt läßt den Traum beginnen. Das Leben läßt ihn fortbestehen. Der Tod beendet ihn.

Wenn Sie das Leben als Illusion erkennen können, ist die Geburt der Anfang einer langen Geschichte. Sie kann durchaus tränenreich sein. Leben ist ein fortwährender Kampf, um über die Runden zu kommen, das

Beste aus den Dingen zu machen und etwas aufzubauen, das doch am Ende wieder zerfällt. Wenn nichts mehr geht, springt schließlich der Tod ein und beendet die Geschichte. So gesehen ist der Tod also der vernünftigste und sinnvollste der drei. Dennoch ist er oft der meistgefürchtete. Das ist so, weil Menschen an Träumen festhalten, seien es auch Alpträume. Daher sagt das Sprichwort: „Die Weisen fürchten nicht den Tod. Sie fürchten die Geburt.“

– 9 –

Als mein Vater starb, war ich 10 Jahre alt. Ich weinte nicht, weil ich nicht sehr an ihm anhaftete. Als meine Mutter starb, weinte ich nicht, weil ich schon etwas mehr wußte. Als mein bester Freund starb, war ich sehr traurig. Doch als er mich in Gestalt eines Geistes besuchte, verließ mich die Trauer. Wenn jemand stirbt, der uns nahesteht, sind wir traurig und glauben diesen geliebten Menschen nie wiederzusehen. Daß wir uns so fühlen, ist eine Folge der Anhaftung. Wie können wir um ihn traurig sein, wenn wir seine Bestimmung nicht einmal kennen? Vielleicht ist er an einem glücklichen Ort angekommen, und wir sollten uns für ihn freuen. Wenn er in einen schlimmen Zustand gelangt ist, wird Trauern nicht helfen, sondern eher Mitgefühl. Sich traurig zu fühlen ist also eine Art des Nichtannehmens, der Ablehnung.

Genug der Trauer und Betrübnis! Wir werden uns im *Samsāra* wiedertreffen, falls nicht jemand von uns *Nibbāna* erreicht, worüber wir uns natürlich riesig freuen!

– 10 –

Gehen Sie in einer mondlosen Nacht an einen einsamen Ort und flüstern Sie zehnmal „Psst, Psst...“. Dann warten Sie still zehn Minuten. Danach flüstern Sie weitere zehnmal: „Tod, Tod...“ und lauschen still und aufmerksam. Wenn er anwesend ist, wird er ein Anzeichen geben. Es mag ein Husten sein, ein tiefes Raunen, eine besonders helle Sternschnuppe oder sogar ein glimmend leuchtendes Gespenst. Aber eines ist unverwechselbar: Der Geruch von Formaldehyd oder verrottendem Fleisch. Dann können Sie ihn fragen, was immer Ihr Herz begehrt. Aber bitte denken Sie

daran, daß der Tod sehr beschäftigt ist und seinen Stundensatz hat. Jede Minute des Treffens könnte Sie einige Wochen oder Monate Ihres Lebens kosten. Und je nachdem, wonach Sie fragen, könnte es ein paar Jahre oder sogar Jahrzehnte Ihres Lebens kosten. Und das mag noch nicht einmal garantiert sein! Doch wonach Sie niemals fragen dürfen, ist Ihr eigener Tod. Denn wenn Sie es tun, werden Sie für Ihre Dummheit gleich in die Höllenbereiche geworfen. Das menschliche Leben ist kostbar. Spielen Sie niemals mit dem Tod, denn er hat immer den längeren Arm. Es ist sinnlos, sich ein Grab zu wünschen, das Ihnen schon gehört. Machen Sie das Beste aus der Sonne, solange sie noch scheint.

– 11 –

Das Fenster zum Geist ist das Geistestor, und dort können Sie den Tod am klarsten sehen.

– 12 –

Der Wunsch zu leben hängt eng mit dem Existenzdrang zusammen. Der Wunsch zu sterben ist eng verbunden mit dem Drang nach Nichtexistenz. Vom *Arahatta* sagt man, er hätte mit allem Begehren abgeschlossen. Er lebt aus Mitgefühl für die Welt.

– 13 –

Derrick wollte mehr über den Tod wissen, und so lud er ihn vor. Der Tod kam und wollte ihm die Hand geben. Derrick schreckte zurück. „Bist du ängstlich?“ fragte der Tod. „Na ja...“ stammelte Derrick. Der Tod sprach : „Wie kannst du etwas über den Tod herausfinden, wenn du ihn fürchtest? Du mußt mir vertrauen. Wenn du dem Tod nicht trauen kannst, wem dann? Etwa dem Leben?“

– 14 –

### **Oh, wenn nur...**

Wenn du nur die Tage zählen könntest,  
Bis der Tod dich ruft.  
Wenn du nur wüßtest, was hinter der Tür liegt,  
Du wärest sehr achtsam  
Auf jeden Atemzug, den du tust,  
Auf jedes Heben und Senken.

Wenn du nur die Gefahren kanntest,  
Wenn du nur von den Möglichkeiten wüßtest,  
Die der Geist erschaffen kann,  
Diese Welten nicht ohne Haß,  
Diese Leben nicht ohne Sorgen.

– 15 –

### **Geschöpfe des Todes**

Hast du je eine Hand gehalten, die ohne Blut und Puls war,  
Zu kalt, um sie zu berühren,  
Wurdest du je vom eisigen Gefühl des Todes berührt?  
Hast du sein bleiches, versteinertes Gesicht gesehen,  
Die Augen weit, der Mund weit offen?  
Du kannst sein verrottendes Fleisch riechen,  
Du kannst seine Lippen küssen  
    und seinen fahlen Geschmack schmecken,  
Ihn hören in jemandes letztem Schrei, letztem Seufzer,  
Hören, wie er jede Nacht jemanden ruft.  
Oh ja, wir sind alle Geschöpfe des Todes. Oh ja, das sind wir.  
**WIR STERBEN ALLE!**  
Der Tod ist der Herr und Meister.  
Wenn er kommt, berühren unsere Köpfe die Erde.  
Doch vergiß nicht, stets zu lächeln,  
Wenn du dich an des Todes gespenstisches Lächeln erinnerst.

– 16 –

Beim letzten Besuch der Einsiedelei in Kota Tinggi sah ich, wie alle vor meinen Augen älter geworden waren und sich einige sogar schon auf den Tod vorbereiteten. Bei einigen konnte ich beobachten, wie schnell ihre Vitalität dahingeschwunden war. Sie sagten mir, ich schiene nicht alt zu werden, doch mir war klar, daß das nicht stimmen konnte. Besonders in den Knochen fühle ich, wie sich das Alter sich in diesen Körper frißt. Vielleicht altere ich dem Augenschein nach langsamer. Das heißt nicht, daß ich später sterben werde. Das heißt auch nicht, daß ich keinen schrecklichen Tod haben werde. Wie der Tod einen nimmt, hängt nicht davon ab, wie man aussieht, sondern davon, wie man lebt.

– 17 –

Eine Freundin, die an einem hübschen Ort in Florenz lebt, erzählte mir folgendes: Eines Tages, als sie an diesem wundervollen Ort umherging, war ihr der Gedanke gekommen: „Ich muß im Paradies sein. Also muß ich tot sein.“ Und als sie sich dann umsah und Menschen um sie erblickte, hatte sie gedacht: „Diese Leute müssen ebenfalls tot sein.“

Daran ist etwas Wahres. Wir alle sind gestorben, sterben und werden sterben. Wir waren einmal jemand, sind jetzt jemand anders und werden wieder Andere sein. Um also Geburt und Tod zu überwinden, versuchen wir niemand, nichts und nirgendwo zu sein.

– 18 –

### **Denke an den Tod**

Denke an den Tod,  
Denke fest,  
Denke, wie du noch nie gedacht hast,  
Denke wieder und wieder,  
Denke, bis der Tod kommt,  
Dann kannst du ihm direkt in die Augen schauen.



Abbildung 7.3: Der nackte Tod.

– 19 –

### **Nicht lustig**

Einmal schrieb ich über den Tod, daß er immer in der Nähe sei, um diejenigen zu fangen, die unachtsam sind, und hing diesen Satz in einem Retreat aus. Ein Teilnehmer schrieb zurück, er hätte ihn nicht gesehen und daher existierte er nicht. Er fand das lustig, doch der Tod ist alles andere als lustig. Jetzt mag der Betreffende noch lachen, doch wenn der Tod eintritt, wird er schreien.

– 20 –

### **Wenn der Tod kommt**

Als heute der Tod kam, ging Michael Jackson,  
Und auch viele andere, die weniger bekannt waren.  
Wenn der Tod kommt,  
Kann ihn auch keine Einwanderungsbehörde stoppen,  
Er hat kein Visum und braucht auch keines.  
Er ist der König aller Lebenden.  
Wenn der Tod kommt,  
Werden sogar Königin Elizabeth von England,  
Obama oder George Bush niederknien müssen.  
Dies ist eines der wenigen Momente,  
In denen alle Männer und Frauen gleich sind.

– 21 –

### **Leben und Tod**

Die Lebenden sterben,  
Die Sterbenden leben noch,  
Jene, die todgeweiht sind,  
Sind am lebendigsten,  
Jene, die leben,  
Können wie unter Toten sein,

Denn für die, die gestorben sind,  
Sind sie mehr als tot.

– 22 –

### **Die Zeit messen**

Du bist so alt wie du denkst,  
So sagte man mir, doch ich denke,  
Ich bin noch immer süße sechzehn.  
Der Geist sei zeitlos, erklärt die Vernunft,  
Und der Körper sei nichts als ein Maß  
Für einen vergänglichen Traum.

Du kannst, wie es viele tun,  
Das Alter am Datum der Geburt messen,  
Oder besser am Aussehen deines Gesichtes?  
Was ich aber bevorzuge,  
Ist die Nähe des Todes,  
Doch wann wird er kommen,  
          seinen Anspruch geltend zu machen,  
Wer kann das wissen?  
Solche Unsicherheit ist eine Tatsache des Lebens,  
Nicht des Todes.  
Die Ursache dafür ist Verblendung,  
Nicht Wissen.  
Doch der Körper ist wie ein sprechendes Zeichen  
Und der Geist wie ein Finger, der deutet,  
Wohin man gehen wird.

Einst maß das Alter sich selbst  
An der Zahl der fehlenden Zähne,  
Bis man den Zahnersatz erfand.  
Einst maß das Alter sich selbst  
Am Ergrauen der Haare,

Bis man Farbe und Perücken benutzte.  
Einst erschien das Alter  
Als hängende, faltige Haut,  
Bis man sich mit Superkosmetik  
Bemalte und beklebte.  
Immer versuchen die Menschen,  
Das Alter und den Tod zu verbergen,  
Doch sie können sie nur verzögern  
                  und hinter Illusionen verstecken.  
Je früher man sie akzeptiert, um so besser.  
Ohne Illusionen ist man glücklicher.

Prag, 28. Juli 2009

– 23 –

### **Der Tod und die vier Körperhaltungen**

#### a) Tod und Gehmeditation

Kommen wir immer dort an, wohin wir wollen, wenn wir gehen?  
Nicht immer. Wo kommen wir dann schließlich an? Mit jedem  
Schritt, den wir gehen, egal wohin wir wollen, zur Schule, Einkaufen,  
nach Hause. . . kommen wir letztlich dem Tod einen Schritt näher.  
Es trägt einen hinüber zum nächsten Leben. Und wo das sein wird,  
hängt davon ab, wie achtsam man sein kann. Gehen Sie also achtsam  
durch das Tor des Todes!

Wer achtsam geht, gelangt zu den Himmeln und darüber hinaus.  
Wer nachlässig ist, stolpert und fällt in die niederen Bereiche.

#### b) Tod und Stehmeditation

Wenn der Lehrer das Klassenzimmer betritt, stehen wir aus Respekt  
auf. Auch vor der Nationalflagge oder beim Klang der Nationalhym-  
ne stehen wir aus Respekt. Doch wir stehen auch auf und schauen,  
wenn die Sargträger vorbeigehen. Wir stehen auf und schauen, wie  
die Toten beerdigt werden. Wenn wir stehen, können wir auch die

Körper- und Geistesprozesse beobachten, wie sie vorbeigehen und in die Vergangenheit verschwinden. Auf diese Weise stehen wir auch mitten in der Beobachtung des endgültigen Todes, der in jedem Moment geschieht. Eines Tages können wir auch achtsam sein, wenn der Tod eintrifft, während wir in stehender Position sind.

### c) Tod und Liegen

Nachdem ich über die Todesbetrachtung gesprochen hatte, hörte ich jemanden, wie er auf dem Bett lag und zu sich selbst murmelte: „Ich werde sterben, ich werde sterben. . .“ Das hörte sich zwar amüsant an, ist aber nicht spaßig. Es sind schon Leute im Schlaf gestorben. Wir können nie ganz sicher sein, ob wir am nächsten Tag noch aufwachen. Wenn das Leben vorbeigeht, während sich böse Träume abspielen, kann dies eine unglückliche Wiedergeburt bedeuten. Es ist also wichtig, daß wir achtsam schlafen. Die Todesbetrachtung vor dem Schlaf kann tatsächlich dabei helfen. Tatsächlich ist es eine der Meditationstechniken, die Trägheit entgegenwirken können, so daß wir weniger schlafen und früher und achtsamer aufwachen, um unsere spirituelle Praxis fortzusetzen. Es ist nicht ungewöhnlich, daß Yogis, die vor dem Schlaf die Todesbetrachtung praktizieren, zu Einsichtswissen gelangen.

### d) Tod und die Sitzposition

Ich wundere mich immer noch darüber, wenn ich höre, wie jemand während der Sitzmeditation gestorben ist. Es zeigt beträchtliche Konzentration. Solch eine Person muß ein intensives Training durchlaufen haben. Es ist nicht so einfach, denn wenn der Tod kommt, ist der Körper schwach. Deshalb liegt man für gewöhnlich. Weil der Tod ein so wichtiger Übergang ist, ist auch die Achtsamkeit dabei äußerst wichtig. Sie ist normalerweise in der Sitzposition am besten. Man könnte also sagen, daß sie die am ehesten für den Tod bereite Position sei. Wer vorbereitet ist, sollte alles andere beiseite legen und in ein Meditationsretreat gehen. Wenn der Tod kommt, kann man vielleicht tatsächlich die Anzeichen erkennen. Manchmal steht dies im Einklang mit dem Willen, der Natur ihren Lauf zu lassen.

Wenn jemand wirklich die gewünschten Grade der Konzentration erreicht hat, kann der Tod eintreten, während man Sitzmeditation praktiziert. Wenn der Körper sehr geschwächt ist, kann er auch mit Hilfsmitteln in die Sitzposition gebracht werden. Das macht definitiv einen Unterschied im Grad der Achtsamkeit.

– 24 –

**Der Tod kann zu jedem kommen – überall und jederzeit.**

- a) Exekutionen werden oft vor Tagesanbruch ausgeführt, doch nicht nur Hingerichtete, sondern auch Andere gehen, bevor ein weiteres Mal die Sonne aufgeht.

Zu früher Stunde vor Tagesanbruch wachen Sie auf. Vor Ihnen steht der Tod höchstselbst mit seinem Skelettgesicht und in seiner Skelettgestalt.

Er kommt näher und flüstert: „Es ist Zeit zu gehen. . .“

Sie antworten noch ganz schläfrig: „Gib mir einen Moment. . .“

Doch er entgegnet: „Es gibt keine Momente. Es gibt nur das *Jetzt!*“

- b) Eines guten Tages klopft jemand an Ihre Tür. Nachdem Sie geöffnet haben, um nachzusehen, erblicken Sie den Tod, der neben einer schwarzen Limousine steht. Er öffnet die Tür und lädt Sie ein: „Bitte steigen Sie ein.“

Sie fragen: „Können Sie einen Augenblick warten? Lassen Sie mich kurz noch etwas holen und eine Notiz hinterlassen.“

Doch er antwortet: „Aber mein Herr, Sie brauchen nichts mitzubringen und können es auch nicht. Alles, was Sie brauchen, finden Sie auf der anderen Seite. Abgesehen davon ist es Ihnen nicht möglich, eine Notiz zu hinterlassen. Es ist zu spät.“

- c) Auf der Straße nehmen Sie einen Anhalter mit. Nachdem er sich neben Sie gesetzt hat, wird Ihnen beim Anblick des fleischlosen Gesichtes klar, daß es sich um den Tod höchstpersönlich handelt. Er fragt: „Können Sie mich bringen, wohin ich möchte?“ Und sie werden antworten müssen: „Zu Ihren Diensten. Bitte zeigen Sie mir den Weg.“

- d) Im Flugzeug stellen Sie fest, daß der Passagier neben Ihnen kein Gesicht hat. Er fragt: „Mein Herr, wissen Sie, wohin Sie fliegen?“ Und Sie antworten: „Ich fliege, wohin auch Sie fliegen.“
- e) Eines Tages bringt Ihr Kind einen Freund mit, der Sie sehen möchte. Es ist ein kleines, blutverschmiertes Skelett. Und das Kind sagt Ihnen: „Mein Freund hier sagt, er ist gekommen, um mich an einen wundervollen Ort zu bringen.“  
Schnell ergreifen Sie das Kind und flehen: „Bitte geh nicht!“. Doch es entschlüpft Ihren Armen. Sie hätten sagen sollen: „Auf Wiedersehen. Und ich liebe dich!“ So hätten Sie sich zumindest im Guten getrennt, hätten Ihr letztes Bißchen getan und Ihr letztes Wort gesprochen. Es gibt Dinge, die nicht vermieden werden können, wenn sie kommen.
- f) Wenn Sie eine alte und graue Person sehen, die beim Gehen schwankt, dann sehen Sie auch Ihr eigenes Ende nahen. Wenn Sie einen Kranken sehen, der vor Schmerzen stöhnt, so sehen Sie auch Ihren eigenen fortschreitenden Verfall. Wenn Sie jemanden sehen, der stirbt oder gerade tot ist, schauen Sie sich schnell um. Falls Sie noch jemand anders erblicken, so ist das der Tod.
- g) Während Sie im Meer schwimmen, bemerken Sie plötzlich, daß der Himmel sich verdunkelt und Blitze krachend niedergehen bis hin zum Horizont. Ein Boot kommt heran, um Sie aufzufischen, doch Sie stellen fest, daß die Leute darin alte Kostüme tragen.  
Sie fragen: „Ist das eine Kostümparty?“  
Jemand an Bord antwortet: „Nein, mein Herr. Das ist keine Kostümparty. Sie sind in der zeitlosen Zone angekommen.“  
Und so antworten Sie: „Bitte reichen Sie mir die Hand. Ich segle mit Ihnen.“
- h) Wenn der Tod kommt, kann er jederzeit und überall jeden ereilen – mich eingeschlossen. Dann nehmen Sie diese kalte Hand mit einem warmen Herzen an. Hören Sie der stillen Stimme mit friedvollem Herzen zu. Folgen Sie seinen Schritten wie in der Gehmeditation. Und niemals, niemals fragen Sie, wohin er sie bringt.

i) Während Sie meditieren, klopft Ihnen jemand auf die Schulter und flüstert Ihnen ins Ohr: „Ich bin der Tod. Ich bin gekommen, um Sie mitzunehmen.“ Doch Sie sagen ihm: „Aber mein Herr, ich bin auf dem Weg zum *Nibbāna*.“ Darauf kann er auf zwei Weisen antworten.

1. „Oh nein, sind Sie nicht. Sie kommen mit mir.“ In diesem Fall antworten Sie: „Wenn ich denn gehen muß, so gehe ich in Frieden.“
2. „Darf ich Ihnen folgen?“ Und Sie sagen ihm: „Aber mein Herr, *Nibbāna* hat keinen Platz für den Tod.“ Dann können Sie sich ausrechnen, was er als nächstes tun wird. Vielleicht wird er Sie als schreiendes Bündel durch die Gegend schleifen. Es sei denn, natürlich, Sie sind ein *Arahant*. Dann wird der Tod sich verbeugen. Denn der Tod verbeugt sich nur vor einem *Arahant*. Wenn Sie nicht so viel vorweisen können, sind dagegen Sie mit dem Verbeugen dran.

Also verbeugen Sie sie dreimal.

Verbeugen Sie sich dreihundertmal.

Verbeugen Sie sich drei Millionen mal.

Verbeugen Sie sich so oft, wie Sie wieder und wieder sterben müssen, bis Sie sich selbst aus *Samsāra* befreit haben.



## Bedingungsabhängigkeiten



**Abbildung 8.1:** Die Tautröpfchen glitzern kristallklar und erhellen ein fein gewobenes Spinnennetz, das sonst unsichtbar bliebe, um ahnungslose Beute einzufangen. Die Verbindungen spiegeln die komplizierten Beziehungen zwischen Wesen und Gestaltungen in dieser Welt wider, die Praktizierende der Einsichtsmeditation zu durchdringen versuchen, um sich selbst zu befreien.

## 8.1 Die großen Bedingungsbeziehungen

### Wenn Wolken sich begegnen und trennen

Wenn Wolken einander begegnen,  
Vereinigen sie sich und verschmelzen,  
Wenn sie sich trennen,  
Breiten sie sich aus und zerstreuen sich.  
Was hält sie zusammen? Was hält sie voneinander fern?  
Große Bedingungsbeziehungen -  
Unsichtbare Fäden, erkennbare Verknüpfungen,  
Sichtbare Kräfte, verdeckte Einflüsse.  
So ist die Welt gemacht, so sind auch unsere Wege,  
Sie erscheinen und verschwinden auf verschiedene Weisen  
Wie die Wolken am Himmel.

Als ich mich das erste Mal mit diesem Thema beschäftigte, beschrieb mein *Abhidhamma*-Lehrer die Bedingungen als eine Art von Kräften. Ich blieb mit zunehmender Faszination bei dieser Sichtweise, denn sie geht nicht nur mit den Fragen nach „Warum“ und „Warum nicht“ auf einer Ebene oberhalb der Begriffe um, sondern auch mit den verschiedenen Formen und Wirkungen, die auftreten können. Bildlich gesprochen gibt es verschiedene Arten von Wolken: Cumulus, Stratus, Cirrus, um nur einige zu nennen. Einige bringen Regen, andere nicht. Darüberhinaus gibt es noch weitere atmosphärische Phänomene, die Anzeichen für bevorstehende Wetterveränderungen sind. Im „Buch der Individuen“<sup>1</sup> finden wir Beispiele für „Wolken, die donnern, aber nicht regnen“ und „Wolken, die nicht donnern, aber regnen“, womit Personen gemeint sind, die sprechen, aber nicht handeln und umgekehrt. Manchmal beschreiben wir auch Stimmungen damit, z. B.: „Eine stürmische Beziehung“ oder „Ruhe vor dem Sturm“. Interessant ist hier aber, daß wir diese Beziehungen auf der Ebene letztendlicher Wirklichkeiten betrachten. Ihre Ursachen werden daher nicht dieselben sein wie in konventioneller Logik. Und auch im Buddhismus werden Ausdrücke manchmal verwaschen. Ursache und Wirkung

---

<sup>1</sup> *Puggala-Paññatti*, viertes Buch des *Abhidhamma Piṭaka*.

werden oft ausschließlich mit *Kamma* in Verbindung gebracht, denn viele Übersetzer haben es als „Gesetz von Ursache und Wirkung“ dargestellt. Tatsächlich ist *Kamma* aber nur eine von 24 Arten der Bedingtheit.

Als ich in Burma einmal meinem damaligen Lehrer, Sayadaw U Javana, über meine Erfahrungen bei der Beobachtung von Gefühlen berichtete, bemerkte er, daß ich alle drei Arten des Leidens (*dukkha*) auf einmal beobachte: Leiden aufgrund von Schmerz (*dukkha-dukkha*), aufgrund von Veränderung (*vipariṇāma-dukkha*) und aufgrund von Gestaltungen (*saṅkhāra-dukkha*). Das überraschte mich, und ich fand es sehr interessant. Später wurde mir klar, daß es um Bedingtheit ging, die auf drei verschiedenen Ebenen wirkt: der konventionellen und der letztendlichen Ebene sowie der Transzendenz. Diese unsichtbaren Kräfte wirken überall und in allen Dingen!

Am Anfang des Kapitels über dieses Thema sagt Anuruddha Thera im *Abhidhamma*-Handbuch: „Ich werde hier auf angemessene Weise eine gründliche Analyse der bedingten (*saṅkhāta dhammānaṃ*) und der sie bedingenden Phänomene (*dhamma*) darlegen und zeigen, auf welche Weise dies vor sich geht.“ Zunächst erstreckt sich die Analyse lediglich auf:

- a) Bedingende Phänomene (*paccaya dhamma*).
- b) Bedingte Phänomene (*paccayupanna dhamma*).

Letztere sind durch Erstere bedingt. Beispiel: Wenn A zur Entstehung von B führt, ist die Existenz von B abhängig von A. Doch ganz so einfach ist es im allgemeinen nicht, denn es gibt in unseren Untersuchungen auch Fälle, in denen A und B zusammen entstehen, ohne daß man sagen kann, welches von beiden zuerst auftritt. In dieser Zusammenstellung sind alle letztendlichen Wirklichkeiten bedingte Phänomene – mit Ausnahme von *Nibbāna*, dem Nichtbedingten.

Zu den bedingenden Phänomenen gehört also alles, einschließlich *Nibbāna*. *Nibbāna* beeinflußt also auch Dinge des *Saṃsāra*, und das auf wundersame Weise, ungefähr nach dem Motto: „Haare ab, aber nicht den Kopf!“

Das Gebiet der Bedingtheit wird üblicherweise zum Schluß des *Abhidhamma*-Studiums behandelt. Seine profunde Tiefe gilt als Zeichen der

Allwissenheit des *Sammāsambuddha*. Der Legende nach dachte der Buddha nach seiner Erleuchtung über den *Abhidhamma* nach. Als er zur Bedingtheit kam, begann sein Körper in verschiedenen Farben zu leuchten. Sie wurden später die Farben der buddhistischen Flagge.

Nyanaponika Thera beschrieb die Bedingungsbeziehungen als synthetischen Teil des *Abhidhamma* im Gegensatz zum analytischen Teil, der seinen Schwerpunkt auf die Klassifizierung der Phänomene legt<sup>2</sup>. Es ist, als würde man eine Maschine verstehen wollen. Zunächst muß man sie auseinandernehmen und dann stückweise wieder zusammensetzen. Durch das Zusammenfügen, die Synthese, begreift man, wie das Ding funktioniert, d. h. man gewinnt ein Gesamtverständnis.

Das erinnert mich daran, wie wir während meines Studiums an der Universität eine Maschine untersuchten. Wir nahmen sie komplett auseinander, und als wir sie wieder zusammengebaut hatten, waren einige Schrauben übriggeblieben. Wo kamen sie nur her? Ganz offensichtlich hatten wir irgendetwas noch nicht perfekt verstanden. Die übriggebliebenen Teile konnten für die Funktion der Maschine entscheidend sein.

Es bedarf vieler Jahre des Studiums, bis man dieses Gebiet zumindest intellektuell versteht. Ich kann in aller Bescheidenheit sagen, daß ich dieses schwer verständliche Thema zwar angerissen habe, aber noch viel zu lernen hätte und manche Fragen habe. Daher ist dies hier bestenfalls die Einführung in eine Einführung in eine Einführung... Ich beschränke mich hier vereinfachend auf die Grundlagen und lasse viele wichtige Einzelheiten aus, die einen, wenn man nicht mit den grundlegenden Begriffen vertraut ist, sonst nur mit der Frage zurücklassen, was all das zu bedeuten hat. Hier möchte ich nur soviel Wissen vermitteln, wie es für die Praxis nützlich sein kann. Nicht zuletzt der Vollständigkeit halber kann dieses wichtige Thema jedoch nicht ausgelassen werden.

Zunächst werde ich allgemein darlegen, was die jeweilige Bedingungsart bedeutet, was die bedingenden Faktoren sind und was durch sie bedingt wird. Diese Systematik bewegt sich auf der Ebene der letztendlichen Wirklichkeiten oder zumindest ihrer begrifflichen Untersuchung. Dabei wird vieles unerwähnt bleiben, um die Leserschaft, an die sich dieses

---

<sup>2</sup>Venerable Nyanaponika Thera, „Abhidhamma Studies“.

Buch richtet, nicht unnötig zu verwirren. Diese dem *Abhidhamma* eigenen Beziehungsbeziehungen sind nicht unbedingt auf herkömmliche Alltagserfahrungen anwendbar, auch wenn sie sich auf jeden Fall darin widerspiegeln. Einige davon kann ich aber ohne weiteres hier einbringen, zumal sie auch in den *Suttas* Erwähnung finden.

Es gibt 24 Arten von Bedingungsbeziehungen:

1. Wurzelbedingung (*hetu paccaya*)
2. Objektbedingung (*ārammaṇa paccaya*)
3. Vorherrschaftsbedingung (*adhipati paccaya*)
4. Angrenzungsbedingung (*anantara paccaya*)
5. Unmittelbarkeitsbedingung (*samanantara paccaya*)
6. Bedingung des gemeinsamen Entstehens (*sahajāta paccaya*)
7. Gegenseitigkeitsbedingung (*aññamañña paccaya*)
8. Unterstützungsbedingung (*nissaya paccaya*)
9. Starke Unterstützungsbedingung (*upanissaya paccaya*)
10. Vorentstehungsbedingung (*purejāta paccaya*)
11. Nachentstehungsbedingung (*pacchājāta paccaya*)
12. Wiederholungsbedingung (*āsevana paccaya*)
13. *Kamma*-Bedingung (*kamma paccaya*)
14. *Kamma*-Wirkungsbedingung (*vipāka paccaya*)
15. Nährstoffbedingung (*āhāra paccaya*)
16. Fähigkeitsbedingung (*indriya paccaya*)
17. *Jhāna*-Bedingung (*jhāna paccaya*)
18. Pfadbedingung (*magga paccaya*)
19. Verbindungsbedingung (*sampayutta paccaya*)
20. Getrenntheitsbedingung (*vippayutta paccaya*)
21. Anwesenheitsbedingung (*atthi paccaya*)
22. Abwesenheitsbedingung (*natthi paccaya*)
23. Bedingung des Verschwindens (*vigata paccaya*)
24. Bedingung des Nichtverschwindens (*avigata paccaya*)

## 1. Wurzelbedingung (*hetu paccaya*)

*Bedingende Phänomene:* Die sechs Wurzeln

- a) Unheilsame Wurzeln:
  - i. Begehren (*lobha*)
  - ii. Ablehnung (*dosa*)
  - iii. Verblendung (*moha*)
- b) Schöne Wurzeln:
  - iv. Nicht-Begehren / Loslösung (*alobha*)
  - v. Nicht-Ablehnung / Annehmen (*adosa*)
  - vi. Weisheit (*amoha*)

*Bedingte Phänomene:*

- a) 71 mit Wurzeln verbundene Bewußtseinsarten und deren 52 Geisteszustände (mit Ausnahme des Faktors der Verblendung bei den zwei Bewußtseinsarten, die in der Verblendung wurzeln),
- b) Körperlichkeit, die aus mit Wurzeln verbundenen Bewußtseinsarten entsteht (*sahetuka cittajarūpa*), Körperlichkeit aus mit Wurzeln verbundenem Wiedergeburtbewußtsein (*sahetuka paṭisandhi kammajarūpa*).

Hier ist es wichtig zu wissen, was mit „Wurzeln“ gemeint ist. Der *Abhidhamma* definiert sie als

„... diejenigen Zustände, die Ergebnisse oder Früchte hervorbringen und diese im Objekt ansiedeln und entfalten.“

Aus Wurzeln hervorgehende Ergebnisse sind körperliche, sprachliche und geistige Handlungen, die moralisch, nichtmoralisch oder unmoralisch sind. Ho ho! Nun wissen Sie, daß aus jedem Objekt, das Ihren Geist berührt, Wurzeln tief ins Bewußtsein hineinwachsen. Einen ziemlichen Wald haben wir da in uns!

Hierzu gibt es das Bild eines Baumes, dessen Wurzeln tief in die Erde reichen, damit er den Stamm, die Zweige, Blätter, Blüten und Früchte hervorbringen kann. Dieser Baum unserer Existenz ist ein gewaltiges

Wunder. Er wächst seit unermesslicher Zeit und wird immer weiterwachsen, falls ihn nicht irgendetwas aufhält. Bringe mal jemand die Kettensäge!

Denjenigen, die meditieren und mit dem Geist umgehen, ist klar, wie tief diese Wurzeln ins Bewußtsein eindringen. Allein durch Beobachtung ist es relativ leicht zu erkennen, daß die Wurzeln Schlüsselfaktoren sind, welche die Zustände des Geistes in Richtung des Niedergangs oder des Wachstums konditionieren. Sie sind wie die Hauptzweige des Wachstums, sei es in schadhaftem oder heilsamem Sinn. Am wichtigsten erscheint mir ihre Rolle als Wurzeln der Existenz. Wenn man die Hindernisse beobachtet, kann man sie auf die Wurzeln zurückführen. Dies wird noch offensichtlicher im Zusammenhang mit der Auslöschung der Geistestrübungen. Der Verwirklichte (*arahatta*) hat keine unheilsamen Wurzeln. Interessanterweise gibt es bei ihm zwar heilsame Wurzeln, doch kein heilsames Bewußtsein. Die Bedeutung von all dem ist letztlich darauf zurückzuführen, was Wahrheit und Wirklichkeit ist. Das gibt uns eine Vorstellung davon, warum Wurzeln diese besondere Art bedingender Kraft besitzen.

Wenn man das einmal weiß, kann man sie gesondert erkennen, sobald sie entstehen. Damit läßt sich die Situation unter Kontrolle bekommen, so als würde man die Nachschubrouten und Einfallswegen von Räuberbanden beobachten, um sie abschneiden zu können und damit den Sieg über sie zu ermöglichen und weitere Sorgen zu verhindern.

Wie dies mit Achtsamkeit untersucht wird, steht im Abschnitt „Hindernisse“ des *Satipaṭṭhāna Sutta*. Es kommt auch am Anfang des Abschnittes über die achtsame Betrachtung des Bewußtseins vor (Bewußtsein, welches in Begehren, Ablehnung, Verblendung wurzelt). Man beobachtet die Hindernisse und die Wurzeln intensiv, aber nicht, um sie einfach nur loszuwerden, sondern um ihr Wesen in der Tiefe zu verstehen, d. h. ihre direkten Bedingungen und die Bedingungen um sie herum.

Der gesamte Kreislauf des *Samsāra* hat drei unheilsame Wurzeln: Begehren, Ablehnung und Verblendung. Die Verblendung ist als Hauptübeltäter zu betrachten. Wie man sich denken kann, sind die drei heilsamen Wurzeln mit ihnen verbunden: Nicht-Begehren, Nicht-Ablehnung und Weisheit können nur zustandekommen, wenn ihre unheilsamen Gegenstücke abwesend sind. In weiterentwickelter Form wirken sie nicht

nur heilsam, sondern können zu transzendenten / überweltlichen Ebenen hinführen. Da sie durch die Einsichtspraxis hervorgerufen werden, ist offensichtlich, daß sich die Überwindung weltlicher Existenz mittels fortschreitender Einsichtspraxis entfalten muß. So wachsen die Wurzeln tief in Richtung der Wirklichkeit und zerreißen schließlich das Fundament der Verblendung.

### **2. Objektbedingung (*ārammaṇa paccaya*)**

*Bedingende Phänomene:* 89 Bewußtseinsarten, 52 Geisteszustände, 28 körperliche Phänomene und *Nibbāna*.

*Bedingte Phänomene:* 89 Bewußtseinsarten und 52 Geisteszustände.

Der Schlüssel zum Verständnis ist die Bedeutung des Begriffes „Objekt“. Es gibt dafür üblicherweise zwei Definitionen:

- a) Etwas, das Freude bereitet.
- b) Etwas, woran man anhaftet.

Sie beziehen sich darauf, wie das Bewußtsein und seine Geisteszustände von Objekten abhängig oder diesen geneigt sind. Die jeweilige Beziehung zwischen diesen Phänomenen ermöglicht also das Phänomen der Erfahrung.

Für gewöhnlich wissen wir sehr gut, daß Bewußtsein und seine Objekte voneinander abhängig sind. Welcher Art ist diese Abhängigkeit? Das ist die Objektbedingung. Was sie so interessant macht, ist, daß sie ganze Welten verschiedenartigster Erscheinungen und Wirkungen hervorbringt, auch wenn alles nach klaren Gesetzmäßigkeiten abläuft. Die grundlegende Tatsache, daß das Bewußtsein ein Objekt benötigt, um irgendetwas erkennen zu können, macht diese Bedingung zu einer grundlegenden und durchdringenden Kraft, die Phänomene miteinander in Verbindung bringt. Noch wichtiger ist aber, daß wir das Wie verstehen, denn dadurch können wir größtenteils durchschauen, was geschieht, wenn wir Dinge erleben.

Vielleicht kennen Sie das Märchen von Alice im Wunderland, die in den Spiegel hineingeht und sich völlig verloren vorkommt. Das kommt der Sache nahe, nur daß man von einem Spiegel in den nächsten und wieder

in den nächsten eintritt, etwa so, als wache man aus einem Traum auf, um sich in einem anderen wiederzufinden. Objekte und Bewußtsein sind aufeinander bezogen. In der Erfahrung wirkt dies so, als sei man mit dem Objekt verbunden oder gar in dem Objekt. Das Bewußtsein verbindet sich von einem Objekt aus mit anderen Objekten, und so bewegen wir uns von einer Welt zur nächsten, von einem Leben zu zahllosen Leben. Was passiert, wenn Sie zwei Spiegel einander gegenüber halten? Einerseits ist es faszinierend, andererseits aber auch erschreckend. Ist es möglich, einen Ausweg aus diesem Labyrinth zu finden?

Die Antwort besteht darin, durch die richtigen Türen zu gehen, was diesem Beispiel die Objekte sind – *Vipassanā*-Objekte natürlich! Doch fragen wir weiter: Was ist das wirklich? Zunächst lernen wir, *Vipassanā*-Achtsamkeit zu entwickeln, dann uns von Begriffen abzuwenden und die letztendlichen Wirklichkeiten zu sehen, um zuerst deren spezifische und dann die universellen Merkmale zu erkennen. Wir haben auch über die drei universellen Merkmale als Objekte der Einsichtsmeditation gesprochen. Diese sind interessanterweise „frei und offen“. Auf verschiedenen Stufen der Einsicht gibt es unterschiedliche Erfahrungen. Wenn die Einsicht vervollkommen ist, bleibt nur die alleinige Wahrheit des nichtbedingten Zustandes.

In der Analyse der Objekte im *Abhidhammattha Saṅgaha* finden sich einige Gesichtspunkte, die hier von Interesse sind. Obwohl es viele Objekte und Bewußtseinsarten gibt, entstehen einige Bewußtseinsarten nur mit ganz bestimmten Objekten, was für andere nicht gilt. Dies hängt mit dem Existenzbereich zusammen, in dem sie auftreten. Am Geistestor ist im Prinzip alles vorhanden. Die Frage ist, ob man die Kraft besitzt, drauf zuzugreifen. Um gewisse Dinge zu erfahren, sind sehr präzise und hochentwickelte Formen des Bewußtseins erforderlich. Das Objekt ist somit ein Indikator, wenn auch nicht immer ein narrensicherer. Es hängt von der Achtsamkeit und der Unterscheidungsfähigkeit ab, diese Wege und Zeichen zu erkennen.

- a) Die Bewußtseinsarten der fünf Sinne (sehen, hören usw.) können jeweils nur die dazugehörigen Sinnesobjekte erfassen (Farbe, Klang usw.)

- b) Am sechsten Sinn, dem Geistestor, können Sinnesobjekte der fünf anderen Sinne in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auftreten. Darüberhinaus auch jene, die nicht über die Sinnestore aufgenommen werden: Feinkörperlichkeit, Bewußtsein, Geisteszustände, Begriffe und *Nibbāna*.

In der Ruhemeditation gibt es spezifische Objekte, die „Zeichen“ (*nimitta*), die man bis zu ihrer verfeinerten Form entwickelt. Dies führt schließlich in die Vertiefungen. Solche Objekte sind vom Bewußtsein selbst erschaffen. Im weiteren Verlauf wird das Bewußtsein jedoch durch sie bedingt.

In der *Vipassanā*-Meditation dagegen werden Objekte nicht erzeugt, sondern nur beobachtet. Dies wirkt auf das beobachtende Bewußtsein zurück, so daß es dadurch transformiert wird.

Besondere Erwähnung verdienen die Objekte beim Herannahen des Todes, die im vorangegangenen Kapitel beschrieben wurden. Sie führen uns zum Objekt und zur Grundlage des nächsten Lebenskontinuums, dem Grundbewußtsein des darauffolgenden Lebens. Es ist, als gäbe es besondere Fenster oder Türen, durch die man als Ergebnis seines *Kammas* geworfen wird.

### 3. Vorherrschaftsbedingung (*adhipati paccaya*)

Diese Art der Bedingung beschreibt, wie eine vorherrschende Kraft das Bewußtsein und die Geisteszustände bestimmen und dadurch eine Person zu Handlungen und Resultaten führen kann. Zwei Arten davon werden hier behandelt: Objektvorherrschaft und Vorherrschaft mit gleichzeitiger Entstehung. Sie üben jeweils auf sehr unterschiedliche Weise einen dominierenden Einfluß aus.

- a) Objektvorherrschaft

*Bedingende Phänomene:* Vorherrschende, sehr geschätzte und verehrte Objekte. Dies sind alle Objekte mit Ausnahme von Bewußtseinsarten und begleitenden Geisteszuständen, die in Ablehnung und Verblendung wurzeln sowie Bewußtsein, das von körperlichem Schmerz begleitet ist.

*Bedingte Phänomene:* Acht Bewußtseinsarten, die in Begehren wurzeln, acht heilsame und acht funktionelle Bewußtseinsarten in der Sinnessphäre, die von Weisheit begleitet sind, acht überweltliche Bewußtseinsarten und 45 Geisteszustände.

Es ist offensichtlich, daß abstoßende Objekte unsere Handlungen stark beeinflussen. Hier geht es jedoch nicht darum, was starken Einfluß hat, sondern um das Bevorzugte, welches den größeren Einfluß ausübt, wenn das Individuum die Wahl hat. Das ist interessant, denn für gewöhnlich wollen Menschen lieber Genuß als Schmerz. Daher preisen Werbung und Verkäufer als Vorzüge an, was die Menschen mögen. Auch das Sprichwort: „Die Gewalt besitzt nicht halb so viel Macht als die Milde“ ist nicht von der Hand zu weisen.

b) Vorherrschaft mit gleichzeitiger Entstehung

*Bedingende Phänomene:* Die vier vorherrschenden Faktoren: Der Wunsch, etwas zu tun, Erforschung (Weisheit) und Bewußtsein (in 52 Antriebsmomenten). Dies sind auch die „Grundlagen geistiger Kraft“.

*Bedingte Phänomene:* Bewußtseinsarten und begleitende Geisteszustände sowie die von ihnen erzeugten körperlichen Eigenschaften.

In diesem Fall gründet sich der Erfolg einer vorherrschenden Bedingung auf ihre Heilsamkeit. Heilsames kann sich viel weiter entwickeln als Unheilsames, was nicht heißen soll, daß letzteres nicht sehr machtvoll sein kann. Bezüglich der höchsten Ziele stellt sich die Frage, um wieviel kraftvoller das Heilsame ist. Offensichtlich besteht hier ein Rückbezug zur Praxis und eine Verbindung zur Gruppe der Grundlagen geistiger Kraft, die zu den zur Erleuchtung führenden Dingen gehören. Sie sind wie ein General, der eine Armee anführt und schließlich zum König wird.

Es ist interessant, daß es nur jeweils einen vorherrschenden bedingenden Faktor geben kann. Selbst wenn bei jemandem mehrere dieser

Geisteszustände vorhanden sind, so herrscht schließlich nur einer und wird zur bedingenden Kraft.

Wissen Sie, was Ihr vorherrschender Faktor ist? Wenn Sie keinen haben, erzeugen Sie einen. Ich denke, ich würde mit dem erstbesten arbeiten, der sich zeigt, doch mit der Zeit kann auch ein anderer seine Rolle übernehmen. Am besten ist es, wenn der Faktor der Erforschung oder der Faktor der Weisheit die Rolle des weisen Regenten einnimmt.

Nun ein kurzer Exkurs zu den Grundlagen geistiger Kraft (*iddhipāda*)<sup>3</sup>, die auch in den *Suttas* beschrieben sind. Die erste ist der starke **Wunsch**, der Antrieb. Er treibt den Willen an, mehr zu erreichen. *Dhammacchanda*, wie er im *Dhamma* heißt, ist mit Glauben verwandt. Verbunden mit Begehren wäre er dem Zweck der Verwirklichung im weltlichen Sinne zwar ebenfalls dienlich, doch würde dies nicht zu höheren spirituellen Stufen und wahrer Zufriedenheit führen.

Natürlich erreichen manche auch etwas, weil sie gewissenhaft sind und hart arbeiten. Das sind jene, die monatelang, vielleicht sogar jahrelang Tag und Nacht geduldig ihren Acker pflügen. Dies fällt unter die zweite Grundlage: **Energie**.

Die dritte, **Bewußtsein**, beschreibt Ledi Sayadaw<sup>4</sup> als den Geist, der in seinem Tun völlig absorbiert ist. Ständig seine Aufgabe im Blick zu haben ist ein kraftvoller Antrieb.

Zu guter Letzt kommt die **Wahrheitsergründung**, die Nachdenken und Unterscheidung umfaßt und mit Weisheit einhergeht. Sie ist die beste und sicherste Grundlage, doch nicht einfach zu erlangen. Sie entwickelt sich aber durch Übung.

#### 4. Angrenzungsbedingung (*anantara paccaya*)

*Bedingende Phänomene:* Vorhergehende 89 Bewußtseinsarten und 52 Geisteszustände (außer dem Todesbewußtsein des *Arahatta*).

*Bedingte Phänomene:* Nachfolgende 89 Bewußtseinsarten und 52 Geisteszustände.

---

<sup>3</sup>Im Deutschen oft als „Machtfährten“ übersetzt.

<sup>4</sup>Ledi Sayadaw, „Requisites of Enlightenment“.

Diese Art der Beziehung tritt nur im Bewußtseinsstrom auf und trifft nicht auf körperliche Phänomene zu. Ein Bewußtseinsmoment entsteht und vergeht, und ein anderer folgt. Den Bewußtseinsstrom können wir als einen äußerst feinen und subtilen Fluß verstehen. Wenn er nicht sehr scharf beobachtet wird, hat es den Anschein, als würde er sich nicht verändern. Daher wird die falsche Sichtweise eines permanenten Selbst oft mit dem Bewußtsein identifiziert. Der Wechsel von einem Bewußtseinsmoment zu einem nächsten ist so subtil, daß er eher im Blickfeld der Buddhas anzusiedeln ist. Doch diese „Kraft“ ist da, und daher können wir Bewußtsein als einen Prozeß betrachten. Mit Achtsamkeit und Konzentration läßt sich das beobachten, doch was man normalerweise erkennt, sind größere Gruppen solcher Prozesse.

## 5. Unmittelbarkeitsbedingung (*samanantara paccaya*)

*Bedingende Phänomene:* Vorangehende 89 Bewußtseinsarten und 52 Geisteszustände (außer dem Todesbewußtsein des *Arahatta*).

*Bedingte Phänomene:* Nachfolgende 89 Bewußtseinsarten und 52 Geisteszustände.

Diese Bedingung ist im Prinzip die gleiche wie die vorhergehende, doch sie unterscheidet sich in der Funktionsweise, z. B. welches Bewußtsein auf welches folgt. Beispiele sind das Pfadbewußtsein, welches das Fruchtbewußtsein bedingt oder das sich zum Geist hinwendende Bewußtsein, das den ersten Antriebsmoment bedingt. Die Unterscheidung beider Bewußtseinsarten ermöglicht eine genauere Analyse der Prozesse, doch im Sinne einer „Kraft des Flusses“ sind beide im Grunde die gleiche.

Ein Kommentar sagt, daß dieser Bedingungsbeziehung selbst dann weitergeht, wenn körperliche Prozesse unterbrochen sind, wie etwa in der Verwirklichung des Erlöschens bei *Anāgāmis* und *Arahants* (*nirodha samāpatti*) oder bei geistlosen Brahmawesen (*asaññasatta*). Die Zeit ist zwiefältig, sie geht bei geistigen und körperlichen Vorgängen getrennt vor sich. In den genannten Fällen geht der Fluß des Körperlichen weiter, daher ist „körperliche Zeit“ vorhanden, während das Bewußtsein jedoch nicht da ist. Dennoch geht der auch Fluß der Bewußtseinszeit weiter, und zwar

aufgrund genau dieser Bedingung bzw. Kraft. Es erscheint nur so, als wäre sie nicht vorhanden, weil es bei dieser Bedingung einen Unterschied zwischen geistiger und körperlicher Zeit gibt.

Noch ein weiterer Punkt wird aufgeführt. Die beiden letzten Bedingungsarten haben eine Ausnahme, nämlich das Todesbewußtsein des *Arahants*, der ja nicht wiedergeboren wird. Der Lauf des *Samsāra* ist beendet. Interessant ist, daß *Samsāra* keinen nachweisbaren Anfang hat, sehr wohl aber ein Ende.

Der Kommentar verdeutlicht den Unterschied zwischen Angrenzungsbedingung und Unmittelbarkeitsbedingung anhand folgenden Beispiels: Die Angrenzungsbedingung entspricht einem Monarchen, der der Welt entsagt. Daher übernimmt sein Sohn den Thron. Im Falle der Unmittelbarkeitsbedingung stirbt der Monarch, und sein Sohn folgt ihm auf den Thron.

### 6. Bedingung gemeinsamen Entstehens (*sahajāta paccaya*)

*Bedingende Phänomene:* Die vier geistigen Daseinsgruppen untereinander; geistige Daseinsgruppen und Herzgrundlage bei Wiedergeburt; die vier großen Elemente untereinander und mit den abgeleiteten Elementen; das Bewußtsein, das im Geburtsmoment mit körperlichen Eigenschaften koexistiert, die aus *Kamma* und Geist entstanden sind.

*Bedingte Phänomene:* Entsprechen den bedingenden Phänomenen.

Bei dieser Bedingungsart entstehen zusammenhängende Phänomene gemeinsam. Als Beispiel kann man sich eine Kerzenflamme vorstellen, die gemeinsam mit dem Licht und der erzeugten Wärme entsteht. Es ist, als ob ein Ganzes aus Teilen gebildet wird, die auch einzeln erfahren oder als letztendliche Wirklichkeiten gesehen werden können. Zwischen den vier geistigen Daseinsgruppen ist das einfach zu verstehen, doch wenn es um körperliche Eigenschaften geht, muß man vorsichtiger sein. Die Bedingung gemeinsamen Entstehens tritt bei Körperlichkeit nur auf, wenn diese geistig und *kammisch* erzeugt ist, also nicht bei solcher, die aus Nährstoffen oder Jahreszeiten abgeleitet ist. Auf diese Weise ist der Bewußtseinsmoment der Wiedergeburt mit den drei *kammisch* abgeleiteten

Körperlichkeiten (im Bereich der fünf Sinne) verbunden, und später der entstehende Submoment und das darauffolgende Entstehen jedes Bewußtseinsmomentes zusammen mit geistgeschaffener Körperlichkeit. Diese Beziehung von Geist und Körperlichkeit ist allerdings nicht wechselseitig, genau wie bei den primären Elementen und der abgeleiteten Körperlichkeit, auch wenn sie gemeinsam entstehen.

Interessehalber seien die fünf verschiedenen Formen der Bedingung gemeinsamen Entstehens aufgezählt. Sie besteht zwischen:

- a) Geist und Geist.
- b) Geist und Körperlichkeit (im Falle geistgeschaffener Körperlichkeit jedoch nicht wechselseitig).
- c) Geist und Geist-Körperlichkeit.
- d) Körperlichkeit und Körperlichkeit.
- e) Körperlichkeit und Geist (Nur im Fall der Wiedergeburt, wo Körperlichkeit gleichzeitig entsteht).

Auch Koinzidenz hat einiges mit dieser Bedingung zu tun, gehört jedoch zur Anwesenheitsbedingung, die weiter unten beschrieben wird. An dieser Stelle geht es mehr darum, wie Koinzidenz entsteht. Auf konventioneller Ebene kann man an wichtige Begegnungen oder Erlebnisse denken, die unser Leben verändern. Oft lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Wenn sich etwas als gleichzeitiges Entstehen wiederholt, ist die Beziehung oft nicht rein zufällig. Dahinter können tiefere Verbindungen liegen. Ich achte sehr auf solche Dinge, wenn ich an einen neuen Ort gehe und dann bestimmte Menschen treffe. Da ich mit Meditation zu tun habe, haben sie vielleicht gleiche Neigungen. Ein weiteres Beispiel ist, daß es manchmal nicht weise ist, Dinge voranzutreiben, obwohl es warnende Zeichen gibt.

## 7. Gegenseitigkeitsbedingung (*aññamañña paccaya*)

Begleitende Phänomene treten hier in der Entstehungsphase auf.

*Bedingende Phänomene:* Das Bewußtsein und die Geisteszustände, die vier Elemente und die Herzgrundlage im Augenblick der Wiedergeburt.

*Bedingte Phänomene:* 89 Bewußtseinsarten und 52 Geisteszustände und die vier Hauptelemente (gegenseitig).

Diese Beziehung ist der gemeinsamen Entstehung ähnlich. Sie ist sogar eine Form davon. Der Unterschied ist, daß bedingendes und bedingtes Phänomen sich hier gegenseitig unterstützen, ungefähr wie bei einem dreibeinigen Stativ: Wenn ein Bein fehlt, fallen die anderen beiden mit um.

Anders als bei der gleichzeitigen Entstehung, bei der z. B. ein Hauptelement gleichzeitig mit einem abgeleiteten entsteht, aber nicht umgekehrt, d. h. Letzteres muß nicht zusammen mit Ersterem entstehen, ist die Wechselseitigkeit bei der Gegenseitigkeitsbedingung unbedingt erforderlich, wie z. B. zwischen den vier Hauptelementen.

Interessant hierbei ist wieder das Phänomen der Koinzidenz. Auch wenn die Ebene der Begriffswelt anders ist, sind Vergleiche manchmal nützlich, besonders wenn *kammische* oder geistige Kräfte am Geschehen beteiligt sind. So fiel z. B. die Geburt des Bodhi-Baums der Legende nach mit der letzten Geburt des *Bodhisatta* zusammen. Was ist mit der simultanen Geburt von Zwillingen? Einmal las ich die Geschichte zweier eineiiger Zwillinge, die zwei eineiige Zwillinge geheiratet hatten. Beide Paare bekamen am selben Tag Kinder. Das dürfte mehr als bloßer Zufall sein. Daher sollten wir Koinzidenzen Aufmerksamkeit schenken, besonders in kritischen Momenten oder Situationen, die sich wiederholen. Welche Entscheidung man dann trifft, kann einen großen Unterschied bewirken, so wie wenn man eine weniger befahrene Straße wählt.

### **8. Unterstützungsbedingung (*nissaya paccaya*)**

Diese Bedingungsart scheint recht weit gefaßt zu sein. Definitionen sagen normalerweise nur, daß die Entstehung eines Phänomens von einem anderen abhängt, wie der Baum von der Erde oder das Gemälde von der Leinwand. Manchmal sind zwei, drei oder vier Arten dieser Bedingung angegeben. Hier beschränken wir uns auf drei, was schon kompliziert genug ist:

- a) Unterstützung mit gleichzeitiger Entstehung

*Bedingende Phänomene:* Wie bei der Bedingung gleichzeitiger Entstehung, muß jedoch Grundlage und Unterstützung sein.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

b) Unterstützung mit Vorentstehung der Grundlage

*Bedingende Phänomene:* Fünf körperliche Grundlagen und die Herzgrundlage.

*Bedingte Phänomene:* Sieben Bewußtseinsglieder und das Bewußtsein an der Herzgrundlage, welches die Herzgrundlage zum Objekt macht.

c) Unterstützung mit Vorentstehung des Basisobjekts

*Bedingende Phänomene:* Die Herzgrundlage als Objekt des Bewußtseins.

*Bedingte Phänomene:* Die Bewußtseinsarten, die durch die Herzgrundlage bedingt sind. Auch die Herzgrundlage ist ein Objekt und wirkt als Grundlage.

Der bedingende Faktor muß hier eine Grundlage (*vatthu*) sein, d. h. Körperlichkeit. Er ist wie ein Büro, in dem gearbeitet und produziert wird. Bauen Sie ein Haus, und Sie werden mit der Zeit viele Dinge anhäufen. Kaufen Sie einen Computer, und Sie werden wie festgeklebt auf einem Stuhl sitzen. Wenn Sie sich davon nicht mehr lösen können, dann kaufen Sie zumindest einen ergonomischen Stuhl für Computersüchtige. Und vergessen Sie nicht, auch gleich einen für Ihr Kind zu kaufen. Das hilft die Haltung zu verbessern und damit die Gesundheit zu fördern. Damit wird Körperlichkeit durch Körperlichkeit bedingt mit späteren Bedingungen im Sinn. Welche Art der Bedingung ist das? Sagen Sie es mir bitte.

## 9. Starke Unterstützungsbedingung (*upanissaya paccaya*)

Diese Bedingungsart ist trotz einiger Unterschiede ähnlich wie die vorhergehende, nur stark und fehlerlos. Drei Formen werden unterschieden:

a) Starke Unterstützung durch Objekte

*Bedingende Phänomene:* Wie bei der Objektbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

Der Unterschied zur Objektvorherrschaft besteht darin, daß eine der vier Grundlagen geistiger Kraft das Objekt stark macht. In diesem Fall ist es das Wesen des Objektes, das eine starke Ursache für das Entstehen der betreffenden geistigen Daseinsgruppen ist.

b) Starke Unterstützung durch Angrenzung

*Bedingende Phänomene:* Wie bei der Angrenzungsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

Dies ist fast dasselbe wie die Angrenzungsbedingung. Der Unterschied besteht darin, daß bei der Angrenzungsbedingung der vorhergehende Zustand den folgenden bedingt. Hier dagegen ist das Erlöschen des vorherigen Zustands das Bedingende.

c) Natürliche starke Unterstützung

*Bedingende Phänomene:* Starke vorhergehende 89 Bewußtseinsarten, 52 Geisteszustände, 28 Körperlichkeiten und einige Begriffe.

*Bedingte Phänomene:* Nachfolgende 89 Bewußtseinsarten und 52 Geisteszustände.

Die Adjektive „natürlich“ und „stark“ bestimmen hier die Bedeutung. „Natürlich“ (*pakata*) bedeutet hier so viel wie „genau passend“, d. h. die inneren und äußeren Bedingungen sind gerade richtig. Es ist, als würden die Bedingungen, der Zeitpunkt und der Zusammenhang sich genau richtig fügen, damit etwas Erwünschtes geschieht. Natürlich bedeutet außerdem, daß etwas aus sich selbst heraus wirkt statt wie oben durch Objekte oder Angrenzung. Starke Gier etwa oder starkes Vertrauen können Ergebnisse hervorbringen, die nicht vom Einfluß eines Objektes oder eines vorhergehenden Zustandes abhängen. Auch eine Kombination aller drei Formen ist möglich, beispielsweise in Augenblicken der Verwirklichung.

Zu beachten ist hier erstens, daß Begriffe als bedingende Phänomene überhaupt nicht in Betracht kommen. Zweitens kann Körperlichkeit nicht zu den bedingten Phänomenen gehören. Des weiteren ist der Anwendungsbereich im *Abhidhamma* nur auf letztendliche Wirklichkeiten beschränkt. In den *Suttas* ist das nicht unbedingt so.

Ich denke, daß die starke Unterstützungsbedingung ein sehr wichtiger Grund bzw. eine sehr wichtige Bedingung ist, damit Dinge geschehen. Die Buddhas werden oft als natürliche hinreichende Bedingungen zitiert. Oder die Eltern für Neugeborene. Auch Geisteszustände können gemeint sein, so wie der Buddha Eifersucht und Habgier als Ursache für das Zerbrechen von Gemeinschaften genannt hat. Selbst leblose Dinge wie Meditationszentren für die geistige Entwicklung oder sogar ein schattiger Baum für einen Asketen können starke unterstützende Faktoren sein.

## 10. Vorentstehungsbedingung (*purejāta paccaya*)

Diese Art der Bedingung ist sehr einfach und direkt. Was nach etwas geschieht, ist die Grundlage für später Entstehendes. Eltern kommen vor ihren Kindern auf die Welt und versorgen sie. Die Sonne entsteht zuerst und unterstützt die Pflanzen, die später entstehen. Es gibt zwei Arten: Vorentstehung von Grundlagen und Vorentstehung von Objekten.

### a) Vorentstehung von Grundlagen

*Bedingende Phänomene:* Die sechs körperlichen Grundlagen.

*Bedingte Phänomene:* 85 Bewußtseinsarten (abzüglich vier nicht-körperlicher Resultate) und 52 Geisteszustände.

Die sechs körperlichen Grundlagen (*vatthu*) entstehen als erste. Sie wirken als Unterstützung für das Bewußtsein und die Geisteszustände, die nach ihnen entstehen. Die Herzgrundlage wirkt jedoch im Rückverbindungsmoment der Wiedergeburt nicht auf diese Weise, sondern erst im nächsten Moment.

Vorentstehung von Grundlagen ist dasselbe wie Unterstützung mit Vorentstehung der Grundlagen.

### b) Vorentstehung von Objekten

*Bedingende Phänomene:* Anwesenheit einer der 18 konkreten Körperlichkeiten

*Bedingte Phänomene:* 54 Bewußtseinsarten der Sinnessphäre, zwei Bewußtseinsarten direkter Erkenntnis und 50 Geisteszustände (abzüglich der zwei Unbegrenzten).

Dieser Fall betrachtet den Augenblick des Zusammentreffens der fünf Sinnesobjekte mit den fünf Sinnesgrundlagen. So entsteht Bewußtsein. Doch nur im statischen Submoment (*ṭhitikkhaṇa*) wirken sie als bedingende Faktoren. Am Geistesort, das in drei Zeitspannen Objekte aufnimmt, wirken im Sinne der Vorentstehung nur die Objekte der jeweils aktuellen Zeitspanne. Beachten Sie, daß Bewußtsein und Geisteszustände nicht dazugehören, denn sie sind zu flüchtig, um als bedingender Zustand dieser Bedingungsart zu wirken.

Als Vergleich auf der konventionellen Ebene könnte man anführen, daß bestimmte Grundlagen vorhanden sein müssen, damit Geistesaktivitäten entstehen können. Ein gesunder Körper zum Beispiel hilft bei der Meditation. Manche sagen sogar, daß man heutzutage Geld braucht, um an einem Meditationsretreat teilnehmen zu können.

### **11. Nachentstehungsbedingung (*pacchājāta paccaya*)**

Nachdem die Grundlagen entstanden sind, wird das abhängig von ihnen entstandene Bewußtsein zum bedingenden Faktor, der ihre Fortsetzung unterstützt. Beispiele hierfür sind:

- a) Der Regen frischt die Vegetation auf, die vor ihm existierte.
- b) Die Muttermilch ernährt den Säugling, der bereits geboren ist.
- c) Der erwachsene Sohn umsorgt die Eltern.

Wenn man um die Macht und die Fähigkeiten des Geistes weiß, hört sich das nicht seltsam an. Beispielsweise gibt es die vielbesagte „Überlegenheit des Geistes über die Materie.“ Menschen mit sehr tiefer Konzentration können den Körper einige Zeit ohne Nahrung am Leben erhalten.

So erhalten sie die körperlichen Grundlagen aufrecht, die schon vorher existierten.

Auf der konventionellen Ebene können wir gewisse Vorbereitungen für das Alter treffen. Viele ältere Menschen bekommen Rente, auf die sie Ansprüche angesammelt haben. In der Meditation kann uns die Konzentration helfen, wieder auf Stufen zu gelangen, die wir vorher einmal erreicht, aber mit der Zeit verloren haben. Den Entschluß zu fassen, frühere Erfahrungen wieder hervorzurufen, fällt ebenfalls in diese Kategorie.

*Bedingende Phänomene:* 85 Bewußtseinsarten (abzüglich vier *Arūpa*-Resultate) aus dem ersten Lebenskontinuum.

*Bedingte Phänomene:* Körperlichkeit, die mit dem vorhergehenden Bewußtsein nach der Wiedergeburt-Verbindung entsteht.

Bei den vier Arten der von abgeleiteter Körperlichkeit bedingten Körperlichkeit gibt es eine Besonderheit. Bei Menschen wird im ersten Lebenskontinuum Körperlichkeit zweifach verursacht (*kamma, utu*), im zweiten Lebenskontinuum dreifach (+ *citta*), und sobald Nahrung eingenommen wird, vierfach (+ *āhāra*).

## 12. Wiederholungsbedingung (*āsevana paccaya*)

Das Entstehen eines Bewußtseinsmomentes überträgt auf viele Weisen Kraft auf den nächsten. Die Angrenzungsbedingung läßt ihn entstehen, natürliche starke Unterstützung läßt ihn stärker werden, und Wiederholung verstärkt noch einmal seine Kraft. Einige Beispiele: Wenn jemand mit Eifer ein Mantra wiederholt, gewinnt es mit der Zeit mehr und mehr Stärke und Schwungkraft. Ohne Achtsamkeit kann so etwas in einem ziemlichen Taumel enden, besonders wenn ein Energieüberschuß da ist. Häufiges Eintreten in Konzentrationszustände läßt sie kraftvoller und tiefer werden und ebnet damit den Weg für längere und tiefere Versenkungen. Wiederholtes Durchdringen mit Einsicht sorgt dafür, daß sie tiefer in die Illusion hineinschneidet. Aus dem gewöhnlichen Leben wissen wir, wie stark die Macht der Gewohnheit unsere Handlungsmuster weiterbestehen läßt. Doch mit Entschlußkraft und starkem Willen lassen sich Veränderungen erreichen.

Diese Bedingung bezieht sich ausschließlich auf das Bewußtsein. Es ist immer die gleiche Bewußtseinsart, die sich wiederholt. Sie tritt nur in der Antriebsphase auf, nämlich im *kammischen* Bewußtseinsmomenten und in funktionellen Bewußtseinsmomenten des *Arahant*. In der Sinnessphäre sind sieben Antriebsmomente beteiligt. Der erste davon gehört nicht zu den bedingten und der letzte nicht zu den bedingenden Phänomenen. Der bedingende Zustand ist jeweils einer vor den beiden. Dasselbe gilt für die *jhānische* Antriebsphase. Auf die Verbindung zwischen Pfad- und Fruchtbewußtsein ist diese Bedingung nicht anwendbar, zum einen aufgrund der Unähnlichkeit und zum anderen, weil es sich um Resultate handelt. Ein interessanter Gesichtspunkt ist, daß dieselbe Bewußtseinsart in der Antriebsphase durchaus unterschiedliche Objekte aufnehmen und dennoch zu dieser Bedingungsart gehören kann.

*Bedingende Phänomene:* 47 weltliche Antriebsarten außer dem letzten Bewußtseinsmoment in der Antriebsphase und 52 beteiligte Geisteszustände.

*Bedingte Phänomene:* Die folgenden 51 Antriebsmomente außer dem ersten in der Antriebsphase und mit Ausnahmen von Frucht-Antriebsmomenten.

Im täglichen Leben zeigt sich diese Bedingungsart als Macht der Gewohnheit. Sie ist sowohl machtvoll als auch größtenteils unbewußt. Wer eine Handlung häufig wiederholt, wird sie irgendwann unbeabsichtigt ausführen. Dies wird noch wirksamer, wenn es mit betonter Intensität ausgeführt wird, wie etwa beim Rezitieren eines Mantras. Wenn man es melodisch und rhythmisch macht, kommt Freude hinzu, und die Kraft steigt immer mehr an. Am Ende gerät man entweder in hysterischen Tummel oder, wenn Achtsamkeit vorhanden ist, in konzentrierte Vertiefungen.

### **13. *Kamma*-Bedingung (*kamma paccaya*)**

Von dieser Bedingung gibt es zwei Unterarten:

- a) Gleichzeitige *Kamma*-Bedingung.

Von gleichzeitiger *Kamma*-Bedingung (*sahajāta-kamma*) spricht man, wenn Willenskraft Bewußtseinsphänomene, andere Geisteszustände oder Körperlichkeit zeitgleich hervorbringt.

*Bedingende Phänomene:* Willenskraft in 89 Bewußtseinsarten.

*Bedingte Phänomene:* 89 Bewußtseinsarten, 51 Geisteszustände (abzüglich Willenskraft) und gleichzeitig entstehende Körperlichkeit.

Gleichzeitige *Kamma*-Bedingung ist anderen Bedingungsarten ähnlich, wie z. B. der Wurzelbedingung. Hier stehen allerdings Willenskräfte im Vordergrund, deren Funktion es ist, ermutigend und handelnd zu wirken. Es geht um das Erschaffen eines Geschehens. Beispiel: Bei einem Schauspieler verändern sich Körper, Stimme und Geisteszustände, sobald er sein Spiel beginnt. Die Show geht los. Gleichzeitig passieren viele andere Dinge: Der Vorhang öffnet sich, Lichter gehen an, und ein Raunen geht durch das Publikum. Körperliche, stimmliche und geistige Handlungen beginnen mit der Willenskraft und mit anderen geistigen Phänomenen.

b) Verzögerte *Kamma*-Bedingung.

Verzögerte *Kamma*-Bedingung (*nānākkaṇṇika-kamma*) enthält heilsame oder unheilsame Willenskräfte. Sie lassen *kammische* Resultate und deren Geisteszustände und Körperlichkeiten entstehen, die im Rückverbindungsmoment oder später als Wirkung von *Kamma* entstehen.

*Bedingende Phänomene:* 33 vergangene heilsame oder unheilsame Willensregungen.

*Bedingte Phänomene:* 36 resultierende Bewußtseinsarten, ihre Geisteszustände (38) und alle aus *Kamma* entstandenen Körperlichkeiten.

Interessant ist hier, daß die bedingten Phänomene erst entstehen, wenn die bedingenden erloschen sind. Dennoch bleibt eine unsichtbare Kraft zurück, eine Latenz, die Ergebnisse hervorbringen kann, sobald Bedingungen vorliegen, die diese begünstigen. Das kann

unmittelbar im Anschluß geschehen wie bei Frucht- und Pfadbewußtsein. Hierfür gibt es die spezielle Bezeichnung „angrenzende / unmittelbare *Kamma*-Bedingung“. Die Ergebnisse können aber auch erst später oder in zukünftigen Leben auftreten, falls die bedingende Kraft bis dahin nicht unwirksam geworden ist. Man denke als Beispiel an einen Kredit, der entweder als Ganzes oder in Raten zurückgezahlt werden muß. Man könnte sagen, daß im konventionellen Geschäftsleben ein Vertrag existiert, der zur Rückzahlung verpflichtet. Hier dagegen bleibt eine Kraft in latenter Form zurück. Viele finden das verwirrend, denn sie denken, daß diese Kräfte in irgendeiner konkreten Form im Bewußtsein oder im Körper erscheinen müßten. Doch Bedingungen wirken auch als ungreifbare Eigenschaften und Formen, wie etwa verdeckte Neigungen. Vielleicht darf ich hinzufügen, daß genau dies auch in der „Leerheit des Universums, die nicht das Nichtbedingte ist“ enthalten ist. Nichts anderes ist die wahre Bedeutung und Substanz der Sphäre des Bedingten selbst.

*Kamma* und seine Ergebnisse sind ein wichtiger Teil der Lehren des Buddha. Es zu verleugnen führt zu falschen Ansichten (*niyata micchā-dit̐hi*)<sup>5</sup>, die jemanden, der ihnen folgt, in der nächsten Existenz in elende Zustände führen können. Wer sein Bewußtsein beobachtet, kann alle erdenklichen schöpferischen Aktivitäten in Aktion sehen, seien sie moralisch oder unmoralisch. Sich darüber klar zu werden, welche Unmenge an Kräften täglich größtenteils unbewußt erzeugt wird, kann äußerst erschreckend sein. Auch wenn Qualität wichtig ist, können wir die Quantität nicht ignorieren. Damit umzugehen kann nur heißen, sich immer wieder daran zu erinnern und dies zu einer beständigen Gewohnheit zu machen.

Das Leben hält für uns bereit, was die *kammischen* Bedingungen mitbringen, sei es als Paket geschnürt oder in abzählbaren Raten. Auf den Seiten Ihres Lebensbuches steht viel von den Ergebnissen Ihrer Taten in der Vergangenheit, und das nicht nur in dieser Existenz. Dieser Speicher – „Oh was für ein Speicher, den der namenlose Schöpfer *Kamma* nutzen kann, um uns glücklich lächeln oder ernsthaft krank werden zu lassen.“

---

<sup>5</sup>Leugnung der Wirkung von Taten, Verneinung der Ursächlichkeit, Nihilismus.

Vor vielen Jahren las ich mit großem Interesse eine Sammlung wahrer Geschichten über Menschen, die sich an Erfahrungen aus vergangenen Leben erinnerten. Darin wurde das Wirken der *Kamma*-Bedingung sehr deutlich. Sie wurden in einem Thai-Magazin namens „Gesetz des *Kamma*“ abgedruckt.

In einer Geschichte geht es darum, wie jemand einem Freund helfen wollte, indem er die einzige Kuh eines Anderen stahl. Einige Zeit später trat er auf ein seltsames Objekt, welches sich ungünstigerweise als Sprengkörper erwies. In seiner Todesstunde erzählte er seinem Freund, daß die Kuh, die er für ihn gestohlen und getötet hatte, ihn jetzt angreife. In dem Augenblick, als die Kuh ihn erreichte, starb er.

Im *Kamma*-Kapitel zählt der *Abhidhammattha Saṅgaha* vier Unterteilungsgruppen von je vier Arten von *Kamma* auf und gibt uns damit einen guten Überblick seiner Wirkungsweisen.

### a) Unterteilung nach der Funktion

- i. Erzeugendes *Kamma*.
- ii. Unterstützendes *Kamma*.
- iii. Unterdrückendes *Kamma*.
- iv. Zerstörendes *Kamma*.

Es gibt viele solcher *kammischen* Kräfte. Sie interagieren miteinander. Zerstörerisch bedeutet hier, daß die Lebenszeit vorzeitig endet, wie wenn z. B. ein junger Mensch bei einem Autounfall oder an einer schweren Krankheit stirbt.

### b) Unterteilung nach der Reihenfolge der Reifung

- i. Schwerwiegendes *Kamma*.
- ii. Todesnahes *Kamma*.
- iii. Gewohnheitsmäßiges *Kamma*.
- iv. Aufgespeichertes *Kamma*.

In dieser Gruppe ist die Reihenfolge der Kräfte durch ihre Priorität bei der Reifung gegeben. „Schwerwiegend“ bezieht sich auf die Stärke der *kammischen* Kraft, „todesnah“ auf die Nähe zum Tod,

„gewohnheitsmäßig“ auf die Häufigkeit und „aufgespeichert“ auf Kleinkram und Überbleibsel, eine Art Joker-Karte.

c) Unterteilung nach der Art der Reifung

- i. Unmittelbar wirksames *Kamma* (in diesem Leben).
- ii. Nachfolgend wirkendes *Kamma* (im nächsten Leben).
- iii. Unbeschränkt wirkendes *Kamma* (in späteren Leben).
- iv. Unwirksames *Kamma* (dessen Ergebnisse nicht reifen).

Diese Gruppe bezieht sich auf die Lebenszeit, in welcher sich die Resultate zeigen.

d) Unterteilung nach der Ebene der Reifung

- i. Unheilsames *Kamma* (reift in den elenden Bereichen).
- ii. Heilsames *Kamma* der Sinnessphäre (reift in den glücklichen Bereichen der Sinnessphäre).
- iii. Heilsames *Kamma* der feinkörperlichen Sphäre (reift in den *Rūpabrahma*-Ebenen).
- iv. Heilsames *Kamma* der nichtkörperlichen Sphäre (reift in den *Arūpabrahma*-Ebenen).

Diese Gruppe bezieht sich auf die verschiedenen Existenzebenen, in denen das Resultat eintritt.

#### 14. ***Kamma*-Wirkungsbedingung (*vipāka paccaya*)**

Der bedingende Zustand ist hier das resultierende Bewußtsein, das selbst wiederum durch vergangenes *Kamma* bedingt ist. Es erscheint als passiv, mühelos, subtil und still, doch nur, weil die aktive Kraft bereits in der aktiven Phase verbraucht worden ist. Das herangereifte Ergebnis ist aber so still wie der Tiefschlaf des Menschen. Auch die Wirkungen der Sinneswahrnehmungen sind mehr oder weniger mühelos und passiv. Sogar bei Tieren sind die unheilsamen Ergebnisse, die im Schlaf auftreten, passiv und still. Sie übertragen ihre Wirkung auf gleichzeitig entstehende Geisteszustände und Körperlichkeiten – und wie ich hinzufügen darf, auf alle Dinge drumherum und danach. Was kann guter Schlaf bewirken?

Gewiß vieles, auch wenn der Schlaf selbst inaktiv erscheint. Nachdem wir geruht haben, sind wir bereit, es wieder mit der Welt aufzunehmen. Auch der Körper kann wieder weiterarbeiten, wenn er erholt und wiederbelebt ist. Wenn es um Frucht-Verwirklichungen geht, so sorgen sie gewiß für ein stilleres Leben, abgesehen davon, daß sie als Grundlage für weitere Pfade wirken. Machen Sie Gebrauch von den Ergebnissen guten *Kammas*, solange Sie können. Lernen Sie es kennen, besonders die Beschaffenheit des Lebenskontinuums und des Geistestores. Das Wissen darüber kann außerordentlich nützlich sein.

*Bedingende Phänomene:* 36 resultierende Bewußtseinsarten, ihre 38 Geisteszustände und gleichzeitig entstehende Körperlichkeiten.

*Bedingte Phänomene:* Eben diese resultierenden Bewußtseinsarten, außerdem Geisteszustände sowie aus *Kamma* und Bewußtsein erzeugte Körperlichkeit.

## 15. Nährstoffbedingung (*āhāra paccaya*)

Die Nährstoffbedingung wirkt unterstützend, so wie eine Stange ein Zelt hält oder wie Dünger eine Pflanze wachsen und sich selbst aufrechterhalten läßt. Es gibt zwei Arten:

### a) Körperliche Nährstoffbedingung

Hiervon gibt es zwei Unterarten:

- i. Das Essen betreffend, das vom Körper aufgenommen und verdaut wird und so anderen körperlichen Eigenschaften zur Entstehung verhilft.
- ii. Die stoffliche Nahrung, die in allen Gruppierungen der Körperlichkeit (*kalāpa*) vorhanden ist.

Offenbar besitzt jede Stofflichkeit das Potential, andere Stofflichkeit zu unterstützen. Ob sie das tut oder nicht, hängt aber von den Bedingungen ab. Am Ende sind dies alles Wechselwirkungen der Elemente. Wie man sagt: Des einen Brot, des anderen Tod. Dinge, die zu hart sind, müssen gekocht werden. Was im Rohzustand giftig

ist, wird durch Kochen ungiftig. Den Bauch mit Dingen zu füllen ist nur ein Teil der Geschichte. Ob man sie verdauen und aufnehmen kann, ist ein anderer. Was sonst noch für Wirkungen auftreten können, erfährt man später. Ich nehme an, daß im Laufe der Geschichte viele Wesen bei dem Versuch umkamen, herauszufinden, was eßbar ist.

Im *Theravāda*-Buddhismus scheint die Wertschätzung guten Essens zu fehlen. Sehr viel findet man dagegen im hinduistischen Systemen wie Ayurveda oder bei den chinesischen Adepten des Taoismus, die nach Unsterblichkeit strebten. Ich vermute, die *Theravādins* haben wohl höheres im Sinn als gesunde Rezepte zu überliefern.

*Bedingende Phänomene:* Stoffliche Nahrungsbedingungen

- i. Nährgehalt im Essen.
- ii. Innerer Nährgehalt, der aus vier Ursachen entstanden ist.

*Bedingte Phänomene:* Körperlichkeit aus der gleichen oder einer anderen Gruppe.

### b) Geistige Nährstoffbedingung

Hierzu gehören drei Faktoren:

- i. Kontakt. Aus Kontakt entstehen Gefühle. So wird der Zug der bedingten Entstehung in Fahrt gehalten. Dieser erste Faktor stellt die ursächliche Verbindung dar, aus der die Schöpfungsprozesse entstehen, denen Wirkungen nachfolgen. Ohne Kontakt fehlt die Futterstation. Ohne Nahrung sterben die Dinge.
- ii. Willenskraft. Aus der Willenskraft entstehen alle weiteren Handlungen und folglich alle *kammisch* wirksamen Aktivitäten und deren Folgen, welche den Kreislauf des *Samsāra* aufrechterhalten und auch den Strom der Bedingtheit selbst. Sie sorgt also dafür, daß die unsichtbare, unterschwellige Kraft, die wir verzögerte *Kamma*-Bedingung nennen, funktionsfähig bleibt. Dieser Treibstoff ist an einem Ort gespeichert, wo ihn kein Dieb stehlen und kein König beschlagnahmen kann und zudem so, daß man ihn nicht einfach entleeren kann wie einen Mülleimer in den Garten des Nachbarn.

- iii. Bewußtsein. Bewußtsein (*viññāṇa*) ist die Grundlage, auf der alle anderen Aktivitäten in einer Lebenszeit entstehen. So nährt es die Kontinuität des *samsārischen* Kreislaufs. Tatsächlich ist es die Grundlage allen Wirkens und Geschehens in einer Lebenszeit. Wieviel kann jemand verkraften? Als Beispiel erzählen die *Suttas* von einem Mann, der am Morgen, später am Tag und noch einmal in der Nacht von tausend Speeren durchbohrt wird.<sup>6</sup> Ähnlich verhält es sich mit der Nahrung, deren Aufnahme man zuläßt, wenn man sich wieder in den Kreislauf begibt.

*Bedingende Phänomene:* Geistige Nährstoffe: Kontakt, Willenskraft, Bewußtsein.

*Bedingte Phänomene:* 89 Bewußtseinsarten; 52 Geisteszustände; Körperlichkeit, die mit jeder Nahrungsaufnahme gleichzeitig entsteht.

Die westliche Welt ist besessen vom Essen. Gleichzeitig haben viele Andere nicht genügend Nahrung. In den USA war ich sehr von den dortigen Super-Duper-Märkten beeindruckt. Wer aus einem Land kommt, in dem Hunger herrscht, würde darin einen Herzinfarkt bekommen. Asien dagegen hatte sich schon jahrhundertlang mit der Ernährung beschäftigt, bevor der weiße Mann in die Neue Welt kam. Wenn Menschen weiser werden, legen sie Wert auf gesundes Essen. So entstehen verschiedene Theorien der Ernährung, bis man schließlich zugeben muß, daß auch der Geist nicht außer acht gelassen werden darf. Dann wird man zwar weiser, doch es wird trotzdem nicht leichter. Was gesund ist, so sagt man, schmeckt scheußlich, und was ungesund ist, schmeckt himmlisch. Eine genaue Entsprechung gibt es bei der geistigen Nahrung. Dies betrifft einerseits die Objekte, doch noch wichtiger ist das Bewußtsein, das mit ihnen einhergeht. Schauen Sie mal, womit das Fernsehen und andere Medien Sie füttern. Wie man sagt: „Du bist, was du ißt.“

---

<sup>6</sup>SN. 56.35, *Sattisata Sutta*.

## 16. Fähigkeitsbedingung (*indriya paccaya*)

Fähigkeiten sind Phänomene, die andere, durch sie bedingte Phänomene steuern. Man könnte sie mit Ministern vergleichen, die ausschließlich ihre jeweiligen Aufgabenfelder kontrollieren, d. h. hervorbringen, entwickeln und fortführen. 22 solcher Fähigkeiten werden aufgeführt. Es gibt drei Unterarten der Fähigkeitsbedingung:

### a) Fähigkeitsbedingung durch vorentstandene Grundlage

Als Grundlage sind hier die fünf Sinnesgrundlagen zu verstehen, die vor den durch sie bedingten Phänomenen entstanden sind, also den Sinnesbewußtseinsarten und ihren Geisteszuständen. Die sechste Grundlage, die Herzgrundlage des Bewußtseins, ist hingegen keine Fähigkeitsbedingung. Was im Geistestor entsteht, wird nicht durch sie gesteuert.

*Bedingende Phänomene:* Vorentstandene Fähigkeiten: Fünf körperliche Sinnesgrundlagen.

*Bedingte Phänomene:* Die zehn Sinnesbewußtseinsarten und die sieben universellen Geisteszustände.

### b) Bedingung durch die körperliche Lebensfähigkeit

Die körperliche Lebensfähigkeit entsteht nach dem rückverbindenden Bewußtsein. Danach hat sie eine steuernde Funktion (durch Unterstützung usw.) bezüglich der neun durch sie bedingten *Kamma*-geborenen Körperlichkeiten – allerdings nur in der statischen Phase, daher kann dies nicht als gleichzeitige Entstehung betrachtet werden. Es gibt den interessanten Vergleich mit einer Amme. Die Mutter der *kammisch* erzeugten Körperlichkeiten sind die *kammischen* Kräfte, doch sie liegen in der Vergangenheit. Nun werden sie durch diese Fähigkeit aufrechterhalten.

*Bedingende Phänomene:* Körperliche Lebensfähigkeit bei Wiedergeburt und während der Existenz.

*Bedingte Phänomene:* Aus *Kamma* geborene Körperlichkeit, gleichzeitig entstehend mit der körperlichen Lebensfähigkeit.

Eine Bemerkung, die vielleicht von Interesse sein könnte, betrifft die zwei geschlechtlichen Fähigkeiten, denn Sie sind nicht der Fähigkeitsbedingung zuzuordnen. Obwohl sie nämlich für die männliche oder weibliche Ausprägung des Körpers verantwortlich sind, steuern sie nicht die neun *kammisch* bedingten Körperlichkeiten und sind bei deren Entstehung auch nicht vorhanden. Sie sind eher so etwas wie Gene, die zwar die geschlechtlichen Merkmale bestimmen, jedoch keine sie hervorbringenden Faktoren erzeugen, entwickeln und aufrechterhalten.

c) Bedingung durch gleichzeitig entstehende steuernde Fähigkeit

Die Bedingung durch gleichzeitig entstehende steuernde Fähigkeit bezieht sich auf die verbleibenden acht Geisteszustände. Sie bedingen andere Geisteszustände, die gleichzeitig mit ihnen entstehen. Beispiel: Gefühl steuert das Entstehen von Bewußtsein und gleichzeitig entstehenden Geisteszuständen.

*Bedingende Phänomene:* Gleichzeitig entstehende Fähigkeit: Acht geistige Fähigkeiten: Psychische Lebenskraft, Bewußtsein, Gefühl, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Einspitzigkeit, Weisheit, die auch einschließt: Die „Ich werde wissen, was ich nicht wußte“-Fähigkeit, die Fähigkeit zu höherer Verwirklichung, die „Der, der gewußt hat“-Fähigkeit.

*Bedingte Phänomene:* 89 Bewußtseinszustände, 52 Geisteszustände und Körperlichkeit, die mit den Fähigkeiten gleichzeitig entsteht.

Im Unterschied zur Vorherrschaftsbedingung ist diese Bedingung stärker auf ihr jeweiliges Wirkungsfeld begrenzt – ähnlich wie Minister, die jeweils ein Ressort haben im Unterschied zum König, der über jeden bestimmt.

Die Vorstellung des Steuerns oder der Kontrolle sollten wir noch etwas näher beleuchten. Zum einen sprechen Buddhisten über das Nicht-Selbst (*anattā*) als Abwesenheit einer steuernden Instanz. Das bedeutet aber nicht, daß es keine Kontrolle gäbe. Zum zweiten wird Steuern oft mit Freiheit in

Zusammenhang gebracht. Freiheit wird oft so aufgefaßt, als könne man tun, was man wolle. Das kann verheerende Folgen haben. Besser sollte Freiheit daher als die Möglichkeit begreifen, etwas zu tun, was wirklichen Frieden bringt. Dafür muß man achtsam sein. Doch offensichtlich geht es hier um etwas anderes, nämlich um so etwas wie Steuerungseinheiten, die für bestimmte Aspekte von Körper und Geist zuständig sind. Natürlich ist dies alles Nicht-Selbst. Mit Achtsamkeit läßt sich herausfinden, wie man von diesen steuernden Fähigkeiten Gebrauch machen kann.

### 17. *Jhāna*-Bedingung (*jhāna paccaya*)

*Jhāna*-Bedingung bedeutet Bedingung durch Konzentration. Es gibt fünf *jhānische* bedingende Faktoren: Anfängliche Hinwendung, anhaltende Hinwendung, Freude, Gefühl und Einspitzigkeit. In den ersten vier Vertiefungen ist das Gefühl angenehm und ab der fünften neutral. Die *jhānischen* Faktoren lassen dadurch, daß sie fest auf ihr Ziel / ihr Objekt ausgerichtet sind, die gleichzeitig entstehenden Zustände im Einklang wirken. Man könnte sie mit einem Taucher vergleichen, der eine wundervolle Wasserstelle unter sich sieht und hineinspringen will, wobei er auch die passende Körperhaltung einnimmt. Oder mit jemandem, dem Meditation so wichtig ist, daß er notfalls seine ganze Familie mit ins Zentrum schleppt. Diese Eigenschaft der festen und fixierten Ausrichtung ist nicht auf formhafte und formlose Vertiefungen beschränkt. Sie ist immer erforderlich, wenn Handlungen einen starken Geist benötigen, sei es auch nur, um einen Schritt zu tun. Auch unmoralische Handlungen sind nicht ausgenommen.

*Bedingende Phänomene:* Fünf *jhānische* Faktoren: Anfängliche Hinwendung, anhaltende Hinwendung, Gefühl und Einspitzigkeit in 79 Bewußtseinsarten (abzüglich der 10 Sinnesbewußtseinsarten).

*Bedingte Phänomene:* 79 Bewußtseinsarten, 52 Geisteszustände und gleichzeitig entstehende Körperlichkeit.

Über Vertiefungen und wie sie mit Konzentration zusammenhängen ist in diesem Buch schon viel gesagt worden. Der entscheidende Faktor ist die Einspitzigkeit. Wenn sie gut entwickelt ist, führt auch alles andere Richtung des Objekts. Wenn jemand sich beispielsweise auf eine

Lichtvertiefung ausrichten würde, nehme ich an, daß sein Geist sich allem Hellen zuwenden würde – sowohl innerlich, wie heller Wahrnehmung und klaren Gefühlen, als auch äußerlich, indem er vielleicht weiße Kleidung bevorzugte.

Als bedingende Faktoren arbeiten alle fünf zusammen und generieren einen kraftvollen Fluß, der alle geistigen Bedingungen dazu veranlaßt, ins Objekt hineinzuspringen. Das Ergebnis ist ein Zustand starken Antriebs und starker Konzentration.

### 18. Pfadbedingung (*magga paccaya*)

Ein Pfad ist etwas, das jemanden zum Ziel führen kann. In diesem Sinne spricht der *Dhamma* von einem rechten (edlen) Pfad, der die Faktoren enthält, die zum *Nibbāna* führen, wie auch von einem falschen Pfad mit den entgegengesetzten Geisteszustände, die zu leidvollen Zuständen führen. Es vergleicht die Pfade mit Kutschen, die einen zum Glück oder zum Unglück befördern. Für diese Bedingung sind daher auch die Wurzeln wichtig.

*Bedingende Phänomene:*

Die *cetasikas*<sup>7</sup>, die den zwölf Pfadfaktoren zugrundeliegen:

- a) Rechter Pfad: Weisheit (rechte Sichtweise), anfängliche Hinwendung (rechte Absicht), die drei Enthaltungen (rechte Rede, rechte Handlung, rechter Lebenserwerb), Energie (rechtes Bemühen), Achtsamkeit (rechte Achtsamkeit), Einspitzigkeit (rechte Konzentration).
- b) Falscher Pfad: Falsche Sichtweise, anfängliche Hinwendung (falsche Absicht), Energie (falsches Bemühen) und Einspitzigkeit (falsche Konzentration). Die übrigen vier Glieder des falschen Pfades haben keine zugrundeliegenden letztendlichen Wirklichkeiten und fallen daher nicht unter diese Bedingungsart.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Insgesamt kommt man auf neun *cetasikas* für die zwölf Pfadfaktoren.

<sup>8</sup> Sie entstehen durch Verblendung oder durch das Fehlen der *cetasikas* des rechten Pfades.

Zu bemerken ist auch, daß die 18 wurzellosen Bewußtseinsarten und die unbestimmten (funktionellen) Zustände nicht in diese Kategorie fallen.

*Bedingte Phänomene:* Gleichzeitig entstehende 71 mit Wurzeln verbundene Bewußtseinsarten und damit verbundene Geisteszustände.

Der Achtfache Pfad hat bekanntlich drei Stufen, deren jede aus folgenden drei Teilen besteht:

1. Sittlichkeit.
2. Konzentration.
3. Weisheit.

Jeder Teil führt zum nächsten, welcher wiederum den vorhergehenden verstärkt. Damit bauen sich die Kräfte in ihren drei Stufen auf:

1. Die Grundstufe, in welcher der Hauptteil der Praxis in der Sittlichkeit besteht, jedoch einem gewissen Ansatz zur Weisheit. Die *Vipassanā*-Praxis im täglichen Leben gehört in diese Stufe. Man benötigt zumindest das erste Einsichtswissen der Unterscheidung von Geist und Körperlichkeit, um eine gewisse Ahnung von der Richtung zu bekommen, die aus dem Kreislauf des *Samṣāra* führt.
2. Die vorbereitende Stufe, in der der Hauptteil der Praxis aus Konzentration besteht und die schon stärker in Weisheit übergeht. Wenn man tiefer in die Praxis der Konzentration eintaucht, besonders wenn man sehr intensiv praktiziert, wird der Grad der Konzentration von selbst steigen. Damit tiefere Einsichten entstehen können, ist mindestens der Konzentrationsgrad der Zugangskonzentration nötig.
3. Der Edle Pfad, in dem die Weisheit den Hauptteil übernimmt. Sie beflügelt auch weiterhin die Qualität der anderen beiden Stufen. In diesem letzten Teil hat die Weisheit die überweltliche Ebene erreicht.

Man darf jedoch nicht den Schlüsselfaktor zum Aufbau des Pfades vergessen, nämlich die Natur des *Vipassanā-Objektes*. Diese zu erkennen hängt wiederum von weiser Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) ab.

Insgesamt könnte man sagen, daß das Ganze mit einem Strom oder einem Fluß vergleichbar ist, der ins Meer fließt. Der Unterschied der Pfadbedingung zur *jhānischen* Bedingung besteht darin, daß letztere in die tiefen Wasser des *Samādhi* fließt, während erstere aus dem Kreislauf des *Samsāra* herausführt.

### 19. Verbindungsbedingung (*sampayutta paccaya*)

Die Verbindungsbedingung besteht zwischen Bewußtsein und Geisteszuständen. Es liegt in ihrer Natur, daß sie gemeinsam entstehen, gemeinsam erlöschen, dieselbe Grundlage und dasselbe Objekt haben. Man kann sie also im Moment ihres Auftretens nicht klar unterscheiden. Sie wurden einmal mit dem Wasser zweier Flüsse verglichen, die in den Ozean fließen. Man kann nicht mehr sagen, welcher Teil aus Fluß A und welcher aus Fluß B kam. Darum wurde die Fähigkeit, sie dennoch zu unterscheiden, dem Bereich der Allwissenheit zugeordnet. Das war die Antwort des *Arahants* Nāgaseṇa auf eine Frage des Königs Milinda.<sup>9</sup>

Das führt uns nun zum Beispiel der Spinne zurück. Zuerst sehen wir die Spinne. Dann sehen wir ihre unterschiedlichen Bestandteile: die haarigen Beine, den weichen Hinterleib, die perlenartigen Augen, die Beißwerkzeuge, das Gift... und wieder sehen wir die Spinne, nur noch detaillierter: Wie sie ihr Netz webt, ihre Beute fängt, diese tötet und frißt, und wie sie schließlich weitere Spinnen gebiert. Nun gut, wenn Sie die ganze Geschichte der Schwarzen Witwe hören wollen, da gibt es noch den abstoßenden Teil über ihre Paarung und wie sie ihren kleinen männlichen Partner anschließend auffrißt. Etwas Ähnliches wie die Spinne tut jedenfalls auch der *Abhidhamma*. Er hilft Ihnen, ein klareres Bild des Bewußtseins zu bekommen und etwas Edleres daraus zu machen.

*Bedingende Phänomene:* 89 Bewußtseinsarten, 52 Geisteszustände.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

Noch etwas von Interesse: Die Gruppierungen der Körperlichkeit (*kalāpa*) sind keine verbundenen Bedingungen, auch wenn sie zusammen

---

<sup>9</sup>Mil. 3.7.16.

entstehen und vergehen. Der Grund ist, daß nicht alle vier Bedingungen erfüllt sind. Beispielsweise bezieht sich Körperlichkeit nicht auf ein Objekt. Diese Art der Bedingung gibt es daher nur für geistige Phänomene.

## 20. Getrenntheitsbedingung (*vippayutta paccaya*)

Hier geht darum, daß etwas gemeinsam Entstandenes dennoch unterschiedlich ist.

### a) Getrennte gleichzeitige Entstehung

Getrennte gleichzeitige Entstehung ist gegeben, wenn zwei Dinge gleichzeitig entstehen, aber nicht miteinander verbunden sind. Das ist z. B. der Fall, wenn Bewußtsein und geistig erzeugte Körperlichkeit gleichzeitig entstehen. Ähnlich verhält es sich bei dem Wiedergeburtbewußtsein und der *kammisch* erzeugten Körperlichkeit. Ein Gleichnis dafür sind Öl und Wasser. Obwohl beide flüssig sind, bleiben sie getrennt, auch wenn sie vermischt werden.

*Bedingende Phänomene:* 75 Bewußtseinsarten (89 abzüglich der vier nicht-körperlichen Bewußtseinsarten und der 10 Sinnesbewußtseinsarten sowie des Todesbewußtseins des *Arahatta*).

*Bedingte Phänomene:* Gleichzeitig entstehende Körperlichkeit.

### b) Getrenntheit mit Vorentstehung

Getrenntheit mit Vorentstehung ist gegeben, wenn eines vor dem anderen entsteht, d. h. die körperliche Grundlage ist der bedingende Zustand für die geistigen Daseinsgruppen, die nur nach ihr entstehen.

*Bedingende Phänomene:*

Wie bei der Unterstützungsbedingung mit Vorentstehung der Grundlage.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

### c) Getrenntheit mit Nachentstehung

Getrenntheit mit Nachentstehung ist gegeben, wenn der bedingende Zustand erst nach dem bedingten entsteht, so wie die geistigen

Daseinsgruppen erst entstehen, nachdem die körperliche Grundlage schon vorhanden ist.

*Bedingende Phänomene:*

Wie bei der Nachenstehungsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

Eine Stelle in einem Kommentarleitfaden besagt, daß diese Bedingung nicht auf die fünf Sinnesgrundlagen und die fünf Sinnesobjekte anwendbar ist, denn sie sind extern. Sie kommt dann zum Tragen, wenn es nur so scheint, als seien Dinge miteinander verbunden.

Auch in der konventionellen Wirklichkeit können wir daraus etwas lernen. Zwei Dinge sind nie genau gleich. Die Welt ist vielfältig, und doch sind wir mit allem und auf gewisse Weise verbunden. Daher gehört es zum Wichtigsten, andere Menschen so akzeptieren, wie sie sind. Sie umzubringen ist wohl meist keine gute Lösung – leben und leben lassen ist der bessere Weg. Und wenn Situationen unerträglich werden, versuchen Sie zu überleben, ohne mehr schlechtes *Kamma* zu generieren als Sie sowieso schon angehäuft haben. Der Ausspruch „Wir sind und einig, daß wir verschiedener Meinung sind“ hilft uns, auf friedlichem Wege mit Getrenntheit zu leben. Doch wie gesagt, das ist es nicht, was der *Abhidhamma* meint, sondern es sind nur gedankliche Reflexionen über die Idee dahinter.

## 21. Anwesenheitsbedingung (*atthi paccaya*)

Diese Bedingung ist sehr allgemein. Ein Lehrer beschrieb sie als Koexistenz. Was in den drei Submomenten Entstehen, Bestehen (Stasis) und Erlöschen vorhanden ist, unterstützt andere, zur gleichen Zeit vorhandene Phänomene. Bei kleinen Details scheint diese Bedingung nur in der statischen Phase wirksam zu sein. Es gibt verschiedene Arten, von denen wir sieben hier nicht behandeln.

a) Anwesenheit mit gleichzeitiger Entstehung

*Bedingende Phänomene:*

Wie bei Bedingung gemeinsamen Entstehens.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

- b) Anwesenheit mit Vorentstehung

*Bedingende Phänomene:* Wie bei Vorentstehungsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

- c) Anwesenheit mit Nachentstehung

*Bedingende Phänomene:* Wie bei Nachentstehungsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

- d) Anwesenheit von Nährstoff

*Bedingende Phänomene:* Wie bei körperlicher Nährstoffbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

- e) Anwesenheit von Fähigkeiten

*Bedingende Phänomene:*

Wie bei geistiger Lebensfähigkeitsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

Als Hinweis für fortgeschrittene Praktizierende sei hier erwähnt, daß *Nibbāna*, welches auch ein bedingender Faktor ist, nicht in diese Art der Bedingung gehört. Der Grund dafür ist, daß sie nur auf Phänomene beschränkt ist, die die drei genannten Prozeßphasen (Submomente) aufweisen, d. h. die Eigenschaften des Bedingten (*sankhāta lakkhaṇa*).

Aus der Synthese der Bedingtheiten wird klar, daß Anwesenheit viele Bedingungen beinhaltet, einschließlich der Pfadbedingung. Anwesenheit im gegenwärtigen Moment hat daher die Kraft, viele Bedingungen hervorzubringen. Das hat in gewisser Weise auch etwas mit der Objektbedingung zu tun, die die gesamte individuelle Existenz ausfüllt.

## **22. Abwesenheitsbedingung (*natthi paccaya*)**

Dies ist das Gegenteil der Anwesenheitsbedingung. Die Beziehung zum bedingenden Faktor ist durch dessen Abwesenheit gegeben. Dies ist der

Angrenzungs- und der Unmittelbarkeitsbedingung ähnlich, d. h. die Abwesenheit eines vorangegangenen Bewußtseins schafft Raum für das folgende.

*Bedingende Phänomene:* Wie bei der Angrenzungsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

### **23. Bedingung des Verschwindens (*vigata paccaya*)**

Einer meiner Lehrer erklärte mir, daß diese Bedingung genau im Augenblick der Vollendung des letzten Erlöschensmomentes auftritt. Es ergibt also Sinn, wenn man sagt, dies sei das gleiche wie die Unmittelbarkeitsbedingung, wenn die Abwesenheit der vorherigen Bedingung das Entstehen des darauf folgenden bedingt.

*Bedingende Phänomene:* Wie bei der Angrenzungsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

### **24. Bedingung des Nichtverschwindens (*avigata paccaya*)**

Dies ist wiederum das Gegenteil der Bedingung des Verschwindens. Der Unterschied zur Anwesenheitsbedingung besteht darin, daß alle drei Submomente an der bedingenden Funktion beteiligt sind.

*Bedingende Phänomene:* Wie bei der Anwesenheitsbedingung.

*Bedingte Phänomene:* Ebenso.

## **Zusammenfassung**

Alle Bedingungsarten lassen sich auch in vier Gruppen zusammenfassen:

1. Objekt: Objektvorherrschaft, Unterstützung durch Vorentstehung des Basisobjekts, Vorentstehung von Objekten, Getrenntheitsbedingung.

2. Starke Unterstützung: Objektvorherrschaft, Unterstützung durch Vorentstehung des Basisobjekts, Vorentstehung von Objekten, verzögertes *Kamma*, Getrenntheit, Angrenzung, Abwesenheit, Verschwinden.
3. *Kamma*: Asynchrones *Kamma*.
4. Anwesenheit: Objektvorherrschaft, Vorherrschaft mit gleichzeitiger Entstehung, Unterstützung mit Vorentstehung der Grundlage, Unterstützung mit Vorentstehung des Basisobjekts, Vorentstehung von Grundlagen, Vorentstehung von Objekten, gleichzeitiges *Kamma*, Getrenntheit, Wurzelbedingung, gemeinsames Entstehen, Gegenseitigkeit, *Kamma*-Wirkung, Nährstoff, Fähigkeit, *Jhāna*, Pfad, Verbindung, Nichtverschwinden, Nächstentstehung.

Zusammenfassend kann man sagen, daß alles mit allem auf irgendeine Weise verbunden ist. Hier ist es also, das Netz des *Abhidhamma*, welches gleichzeitig auch ein Labyrinth ist. Dieses Puzzle hat nicht nur drei, sondern vier oder sogar mehr Dimensionen. Jetzt muß man die Spinne zähmen, so daß sie zum loyalen Diener und Führer wird. Denn wer kann sich in solch einem Netz besser umherbewegen als eine Super-Duper-Spinne? Nehmen Sie den Kurs auf, den die Pfadbedingung zeigt. Bewegen Sie sich mit der Objektvorherrschaft vorwärts, deren Wirkungsfeld das rettende *Nibbāna* berührt!

# Bon Voyage



**Abbildung 9.1:** *Die Reise ist weit und ungewiß. Darum gibt es nicht viele, die sich hinauswagen. Doch wie auch immer, small is beautiful, und die Wunder warten. Komm an Bord!*

## 9.1 Die Verfolgung der Fußfaden der göttlichen Schnecke durch die wilden, wilden Nebel des Berges der Illusion.

Wie bereits im vorangegangenen Kapitel geschildert, wirken viele Dinge zusammen, um ein Ergebnis hervorzubringen. Wir haben das große Glück, daß die Funktionsweise des Schiffes wie auf einem Silbertablett für uns dargelegt ist und daß unsere Lehrer uns mit goldenen Löffeln füttern. Nun lassen Sie uns herausfinden, wie wir einen Blick auf das Zusammenwirken dieser Teile werfen können.

Man sagt, die letzten Worte eines Menschen seien sehr wichtig. Drei Monate vor seinem Tod kündigte der Buddha das feststehende Ende seiner Lebensspanne an. So hatte er noch ausreichend Zeit, letzte Worte zu sagen. Die längste Lehrrede in der *Dīgha*-Sammlung<sup>1</sup> erzählt recht detailliert, was in diesen letzten drei Monaten geschah. Sie enthält auch eine gute Zusammenfassung seiner Lehren, angefangen von den äußeren Umständen, die zur Verwirklichung führen, bis zu den letzten Details der Elemente des Bewußtseins. Den Kern bildet die Darstellung der sieben-unddreißig zur Erleuchtung führenden Dinge (*bodhipakkiya dhamma*), die wiederum in sieben Gruppen unterteilt werden. Jede dieser Gruppen beleuchtet einen anderen Teil der Praxis. So erhalten wir insgesamt ein hervorragendes, umfassendes Bild der gesamten Praxis aus mehreren Blickwinkeln. In anderen Worten: Wir lernen, wie das Schiff funktioniert. Die Reise selbst findet auf dem Wasser statt, denn das *Vipassanā*-Objekt besteht letztlich aus den drei Universellen Merkmalen, dem fließenden Prozeß von Körperlichkeit und Geist.

Die 37 zur Erleuchtung führenden Dinge sind:

A) Die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

1. Achtsame Betrachtung des Körpers.
2. Achtsame Betrachtung der Gefühle.
3. Achtsame Betrachtung des Bewußtseins.
4. Achtsame Betrachtung aller Phänomene.

---

<sup>1</sup>DN. 16, Parinibbāna Sutta.

B) Die vier höchsten Bemühungen.

1. Entstandene unheilsame Zustände überwinden.
2. Nicht entstandene unheilsame Zustände verhindern.
3. Nicht entstandene heilsame Zustände hervorbringen.
4. Entstandene heilsame Zustände erhalten und fördern.

C) Vier Grundlagen geistiger Kraft.

1. Wunsch / Verlangen.
2. Energie.
3. Bewußtsein.
4. Wahrheitsergründung.

D) Die fünf steuernden Fähigkeiten.

1. Vertrauen.
2. Energie.
3. Achtsamkeit.
4. Konzentration.
5. Weisheit.

E) Die fünf spirituellen Kräfte

1. Vertrauen.
2. Energie.
3. Achtsamkeit.
4. Konzentration.
5. Weisheit.

F) Die sieben Erleuchtungsfaktoren

1. Achtsamkeit.
2. Untersuchung der *Dhammas*.
3. Energie.
4. Freude.
5. Geistesruhe.
6. Konzentration.
7. Gleichmut.

### G) Der Edle Achtfache Pfad

1. Rechte Sichtweise.
2. Rechtes Denken.
3. Rechte Rede.
4. Rechte Handlung.
5. Rechter Lebenserwerb.
6. Rechte Bemühung.
7. Rechte Achtsamkeit.
8. Rechte Konzentration.

In jeder der sieben Gruppen geht es grundsätzlich um das gleiche, denn jede von ihnen wurde als *der eine und einzige Weg* bezeichnet. Jeder Gruppe hebt aber einen bestimmten Aspekt der Praxis hervor. Wenn man sich mit allen befaßt, lernt man dadurch die verschiedenen Gesichtspunkte der Praxis kennen. Wir können sie also als unterschiedliche Darstellungen des Pfades betrachten.

### A) Die vier Grundlagen der Achtsamkeit – der Weg der Spinne

Wie es der Ehrwürdige Anuruddha beschrieb, der die Praxis der vier Grundlagen exzellent beherrschte, webt die Spinne ihr Netz so fein, daß es auch die subtilsten Geistesstrübungen einzufangen vermag, um sie mittels der Einsicht zu eliminieren. Das kann auf zwei Arten geschehen. Wie schon beschrieben, besteht die eine darin, die Schädlinge, die uns quälen, einzufangen. Sie können so schlau und geschickt sein wie Milben, die sich unter der Haut eingraben, oder Läuse, die sich in der Kopfhaut einnisten. Deswegen ist gründliche und allumfassende Achtsamkeit vonnöten. Dieses Wundernetz zu spinnen ist nicht einfach, ganz zu schweigen davon, es dauerhaft aufrechtzuerhalten. Wir brauchen ein großes Netz, denn es muß die ganze Welt überziehen. Die ganze Welt? Ist das möglich? Auf die äußere, räumliche Welt bezogen kann diese Vorstellung schon angsteinflößend sein. Doch auf die innere Welt bezogen besteht diese Möglichkeit, auch wenn sie einige Zeit beanspruchen kann, eventuell sogar mehr als eine Lebensspanne.

Dieses Netz besteht aus den vier Grundlagen der Achtsamkeit, die zur Einsicht führen. Dies ist der Stoff, der Ausdehnung und Durchdringung

möglich macht. Gesammelt wird er zur Konzentration, geschärft wird er zur Einsicht. Nur diese Art der Achtsamkeit kann das Boot erbauen, mit dem das Meer des Leidens überquert werden kann.

Zuerst muß die Spinne die Hauptfäden an etwas Stabilem befestigen, z. B. an Zweigen eines Baumes oder an einem Stein. Dies entspricht der ersten Grundlage, dem Körper, weil er als größtes Objekt am einfachsten zu beobachten ist. Man kann mit den häufigsten Körperhaltungen beginnen und mit den selteneren weitermachen. Sobald es angemessen ist, kann man tiefere Konzentration entwickeln und in engere Felder eindringen wie den Atem, das Heben und Senken der Bauchdecke oder das sehr langsame Gehen. Mit zunehmender Erfahrung und Verfeinerung verbinden sich alle vier Grundlagen zu einem starken, funktionierenden Netz. Wenn nämlich die körperlichen Phänomene klar sind, werden auch die geistigen Phänomene klarer. Als nächstes werden Gefühle immer häufiger bemerkt, und so entwickelt man sich weiter bis zum Bewußtsein, welches sehr subtil und schwer faßbar ist. Letzten Endes sind alle miteinander verbunden, auch wenn die Formen ihrer Beziehungen unterschiedlich sind. Irgendwann ist man geübt genug, um auch das subtilste Objekt zur Grundlage für *Vipassanā* zu machen. Da *Saṃsāra* sehr umfassend ist, muß das Training der Achtsamkeit systematisch geschehen. Man muß sehr geduldig und Schritt für Schritt vorgehen, um die vier Grundlagen zu meistern.

Jede dieser Grundlagen ist mit den anderen verbunden. Man kann sich von der einen oder der anderen Seite nähern, so als besteige man einen Berg. Obwohl eine von ihnen zur Überquerung schon ausreichend wäre, werden normalerweise doch mehrere oder alle benutzt. Hansdampf in allen Gassen, wie man sagt, aber Meister auf einem Gebiet. Warum nicht Meister auf allen Gebieten? Das hängt davon ab, ob und wie weit es der Befreiung dient.

Schließlich verharrt die Spinne in der Mitte des Netzes. Warum? Hauptsächlich aus strategischen Gründen. Was könnte ihre Grundlage sein? Man könnte auf Anhieb meinen: natürlich das Bewußtsein! Doch stimmt das? Wohl eher ist es diejenige, die sie am geschicktesten beherrscht. Selbstverständlich ist hierbei eine starke Achtsamkeit wichtig. Ohne sie könnte sich sogar eine vermeintlich gute Strategie als „Wischiwaschi“ entpuppen. Wer in allen vier Grundlagen Geschicklichkeit besitzt, wählt am ehesten

die vierte, *Dhamma*, weil sie auch das Überweltliche mit einschließt.

Als zweites Bild kann man sich Achtsamkeit auch als einen Maler vorstellen, der sorgfältig jeden Teil seines Bildes füllt, als wäre es aus vielen Puzzle-Teilen zusammengesetzt. Je feiner jeder Pinselstrich ist, umso klarer wird das Resultat sein. Was ist es, das wir darstellen? Was malen wir?

Wie tötet die Spinne die Schädlinge? Kein netter Gedanke, doch Widerliches möchte man loswerden. Natürlich ist dies nur ein Sinnbild. Niemand bricht die erste Tugendregel, denn es geht nicht um lebendige Wesen, sondern vielmehr um eine Reinigung oder Heilung, so als wolle man Viren ausmerzen. Man muß zu den Wurzeln ihrer Existenz gelangen, die in die tiefsten Wahrheiten der Natur hineinreichen und außerhalb der Reichweite der Geistesübungen liegen.

### **Die Höhle der grenzenlosen Netze**

Die Öffnung zu dieser Höhle ist formlos. Man mag sie sich vielleicht rund vorstellen, so wie das Mondtor, das die chinesischen Feng-Shui-Meister zur Förderung der Romantik und des Wohlstandes im Gartenbau verwenden. Tatsächlich besitzt sie jedoch keine Form. Sie ist wie ein Eingangspunkt, eine ätherische Öffnung, die man willentlich durchschreiten kann, wenn man weiß, wie. Manchmal kann sie wie ein Spiegel aussehen, manchmal auch wie ein Tor, das zu zahllosen anderen Toren führt. Die *Abhidhamma*-Meister sprechen daher vom Geistestor. Es ist ein Aspekt des Bewußtseins, genauer gesagt einer seiner funktionellen Aspekte. Das mag nun relativ einfach erscheinen. Doch freuen Sie sich nicht zu früh, denn oft ist es hinter den zehntausend Dingen verborgen, die aus der Dualität hervorgehen.

Sobald sie eingetreten sind, finden Leute unzählige Dinge. Ein Lehrer sagte einmal: „Alles ist dort“. Doch die wahre Sucherin des Weges, die stets sorgfältig und achtsam ist, so wie die göttliche Schnecke, weiß, daß in Netzen auch Spinnen sind. Unzählige Spinnen leben hier, die auf ihre Beute lauern, auf Momente der Achtlosigkeit, in denen ihre Opfer ausrutschen und sich in klebrigen und giftigen Netzen verfangen, die äußerst fein, ja nahezu unsichtbar sein können. Die Spinne, nach der sie

suchen muß, ist die *Dhamma*-Spinne. Sie sieht genauso aus wie jede andere Spinne. Tatsächlich sind sie Spiegelbilder voneinander.

„Du siehst nicht wie ein potentiell Opfer aus, so wie alle Anderen“, sagte die Spinne, die die Schnecke ins Auge faßte.

„Worin unterscheide ich mich denn von Anderen?“

„Nun ja, zum einen bewegst du dich langsam und vorsichtig. Außerdem achtest du sehr empfindsam und aufmerksam auf Gefahren und Möglichkeiten. Doch am meisten ist es dieses „Licht“, das deine Achtsamkeit umgibt, während du dich bewegst. An diesen Zeichen erkenne ich die wahre Sucherin des Weges. In so einem Fall bin ich genau die Spinne, nach der du gesucht hast, und werde dich in die Geheimnisse dieser Höhle einweihen.“

Die Schnecke hörte aufmerksam zu. Die Spinne, deren Augen ein Glühen ausstrahlten, das tief in ihre eigenen drang, faszinierte sie. Oft kommunizierten sie telepathisch, wodurch sie eine Verbindung zu beider Existenzen seit undenkbarer Zeit aufbauten. Wirklich, es hatte nie „du“ oder „ich“, „hier“ oder „dort“ gegeben. Alle Existenzen sind nur oberflächliche Gebilde, die sich verschieben und schnell verändern, abhängig von Momenten fortlaufender Bedingungsbeziehungen.

Die Botschaft war klar: die Netze sind die Verflechtungen der Existenz. Für Unbedachte stellen sie Fallen und Ketten dar, endlose Labyrinth. Sie alle enden in Sackgassen. Nur dem, der wirklich achtsam ist, verraten sie, wie die endlose Geschichte der Existenz gewoben ist, so daß er ihre Wirkungsweise begreifen lernen kann. So wird es ihm letztlich möglich, die Freiheit zu finden.

„Das Licht, das du trägst, wird dich führen und dir den Weg zeigen. Die Klebrigkeit des Netzes ist das Begehren. Das Gift ist die Ablehnung, und die Unsichtbarkeit ist die Verblendung. Sei niemals unachtsam. So kannst du frei entlang dieser Fäden reisen. Nur solltest du dich stets an eines erinnern: Deine Zeit ist endlich!“ Nachdem sie das gesagt hatte, hielt die Spinne für eine Weile inne, bevor sie schließlich der Schnecke andeutete, ihr zu folgen. „Laß mich dir ein paar wichtige Netze zeigen. Die Erleuchteten hoben sie besonders hervor. Daher wird es gut sein, wenn du sie im Gedächtnis behältst.“

Es gab zahllose Netze, die mit so festen Verbindungen ineinander

verstrickt waren, daß es schon an ein Wunder grenzte, wenn jemand sich nicht darin verfangt. Die Spinne hatte recht: Sicherheit gründete sich auf die heilsame Funktion der Achtsamkeit, und sie muß äußerst stark sein. Auch die Schnecke wußte, daß Achtsamkeit unverzichtbar war und daß selbst der Tod ihren Einfluß nicht aufhalten konnte. Das ist es, was das Netz zum Weg macht. Anderenfalls führt es ins Verderben.

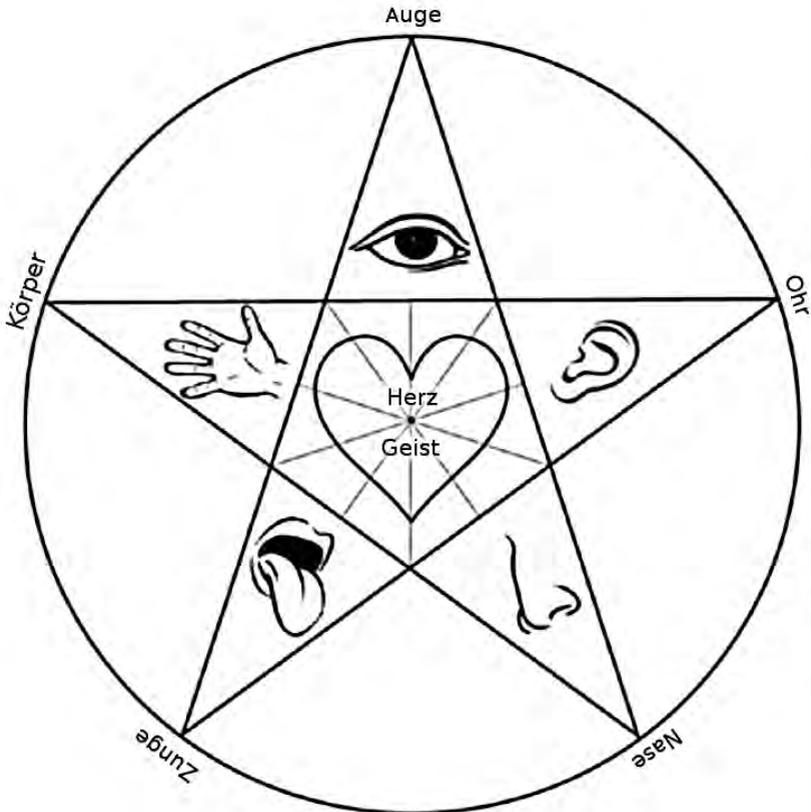
„Dies“, sagte die Spinne und zeigte auf ein Gewirr von Netzen, „ist eine vereinfachte Version der gesamten Höhle, in der du dich gerade befindest. Beobachte es genau!“

Und als die Schnecke ihre sensiblen vielfachen „Augen“ ausschickte, bemerkte sie ein eingebautes System in diesem scheinbaren Wust aus kugelförmig verwobenen Fäden, die wie ein Globus erschienen. „Das hier sieht wie Amerika aus mit der Freiheitsstatue, die immer noch stolz dasteht. Das mit den Viktoriafällen muß Afrika sein und der andere Teil mit den strahlend goldenen Pagoden ist Burma, Asien.“ Als sie weiter beobachtete, konnte sie auch unterscheiden, daß es dort dich, mich und die ganze Welt der Wesen gab. In einer noch tieferen Schicht gibt es interessanterweise fünf Systeme, die alle mit einem Hauptsystem verbunden sind. Insgesamt also sechs.

„Ja“, fuhr die Spinne fort, „dies sind nichts anderes als die sechs Sinnesstraßen und ihre Prozesse, die von den Erleuchteten so deutlich herausgestellt und erklärt worden sind. Im Leben sind die Sinnestore, die Sinnesobjekte und das Bewußtsein so eng miteinander verbunden, daß sie wie eine untrennbare Masse erscheinen. Und so denken die Wesen, daß sie und ihre Welt eine wundervolle Schöpfung seien. Sie sind tatsächlich ein erstaunliches Phänomen, doch womit und wo sie letztlich enden, ist krankhaft. Es gibt dort eigentlich kein wirkliches Ende, sondern nichts als Sackgassen – es sei denn, man durchschaut den gesamten Komplex der Bedingungszusammenhänge.“

„Aber wie kommt man dann heraus?“ stellte die Schnecke die unvermeidliche Frage. Die Antwort aber war nicht die, die sie erwartete, zumindest teilweise.

„All diese Fäden sind Verbindungen, und alle können verletzt werden. Manche sind verletzlicher und andere ausgesprochen stark. Manche erwischt man eher im Netz des Visuellen, andere eher im Netz der Klänge.“



**Abbildung 9.2:** Das Netz der sechs Sinnesgrundlagen.

„Stimmt“, sagte die Schnecke sanft, als sie in das Netz des Sichtbaren schaute. Es schienen viele ‚Insekten‘ darin gefangen zu sein. Als sie näher hinsah, erblickte sie einen kleinen Freund, der völlig hypnotisiert vom Videospiel „Angry Birds“ war, während seine Eltern sich von der Fernsehserie „Der Mann im Netz“ gefesselt waren. Dann gab es noch Künstler und Kunstsammler, die an Gemälden klebten, und so weiter. Und doch ist dieses ganze Netz nur ein Spiel aller Spektralfarben, so herrlich und wunderschön. Im Netz der Klänge gefangen, die doch eigentlich nichts weiter sind als dicht verwobene Vibrationen, stecken Wesen, die dies lei-

der nicht erkennen können, wie etwa Beethoven und Mozart, Rocksänger und Rapper. Sie alle stecken darin fest und wälzen sich in Begeisterung, während ihre Geister wie Springbohnen herumhüpfen und ihre Hände wie Orchesterdirigenten wogende Gesten vollführen. Das Netz der Geschmäcker hingegen sieht lustig aus. Die „Insekten“ darin wirken wie an Stofffäden hängende Kugeln. Wow, die Opfer sind fett wie Schweinchen, die unaufhörlich von der aus Geschmäckern gemachten klebrigen, zuckrigen Netzsubstanz naschen.

„Doch die Geistesgrundlage, die mittlere, ist am kompliziertesten.“ Die Schnecke schaute tief in sie hinein. Die Wesen, die sich darin verfangen hatten, machten den Eindruck, als würden sie in der Leere umhertreiben. Darunter befanden sich Philosophen, Intellektuelle und genauso auch spirituelle Menschen, die sich Roben der verschiedenen Traditionen angelegt hatten.

Genau hier ist das Zentrum aller Fäden dieses Labyrinths zu entdecken. Und nur wer es findet und die Fäden mit dem Licht er Einsicht abschneidet, kann frei sein. Das ist der schwierigste Teil, denn dieses Netz ist das dunkelste und feinste. Es ist, wie ein Spruch sagt: „Das Dunkelste ist unsichtbar. Es ist grenzenlos. Darum muß man das hellste Licht dagegenhalten, so hell, daß es nicht zu sehen ist, denn es transzendiert die Welt. Wenn sich diese beiden treffen, wird das Nichtbedingte sein, was es immer war.“ Mit diesen Worten enthüllte die Spinne ihre Giftzähne, so daß ein Schaudern durch jede Zelle ging und elektrischen Strom durch jeden Schleimfluß der Schnecke jagte. Denn die Giftzähne waren aus kraftvollstem Laserlicht, das alles im Universum durchdrang. Dies unterschied sie von anderen Spinnen. Sie war unbesiegbar und unzerstörbar.

„Komm, laß uns mit der nächsten Ebene des Netzes weitermachen, den zwölf Gliedern des bedingten Entstehens.“

„Aber wie? Sie scheinen ja ganz ineinander verwickelt zu sein!“

„Das ist der Grund, warum der Erwachte sagte, er habe ein unauflösbares Knäuel verknotteter Fäden entwirrt, das schwer zu entflechten sei. Wir haben großes Glück, daß es uns zur Untersuchung zur Verfügung steht, bevor diese Gabe verschwindet. Gehe von den sechs Sinnesgrundlagen und den sechs Sinnesbewußtseinsarten aus und verfolge ihre Bewegungen und Spuren. Es zeigt sich, daß diese Netze sich ständig verschieben und

verändern und alles andere als statisch sind. Wenn wir uns auf ihnen bewegen, ist es als bestiegen wir ein Karussell, setzten Gurte und Leinen in Bewegung oder wie die Alten sagten, als segelten wir einen Fluß entlang. Das wichtigste ist, im Fluß und im Gleichgewicht zu bleiben.“

„Aber... ich bin langsam...“

„Egal. Spring auf meinen Rücken, ich nehme dich huckepack. Aber merke dir alles deutlich, was du siehst und was ich dir sage.“



**Abbildung 9.3:** *Die schwarze Witwe.*

Die Spinne sprang hoch und schwang sich mit einem feinen Leuchtfaden bis in die Netze des Sichtbaren empor. Dann raste sie geschickt und gewandt bestimmte Linien entlang bis zum Hauptnetz. Auf dem Weg beschrieb sie die verschiedenen Objekte und Verbindungen um sie herum.

„Schau dir diese unsinnigen Dinge an, manche schön, manche häßlich, doch alles als ‚sehr weltlich‘ zu bewerten. Sie führen dich weiter und weiter in Sackgassen hinein. Wenn du nur ein paar mal falsch abbiegst, wirst du unweigerlich mit etwas konfrontiert, das du nicht bewältigen kannst, oder wie wir Spinnen sagen: ‚Da ist mehr in deinem Mund als du kauen kannst.‘“

Folge den Objekten, die spirituelle Verbindungen haben. Sie sind wie Wegweiser, die zu anderen Wegweisern führen. Die einfachen sagen mehr als die verzierten, so wie die ursprünglichen spirituellen Kunstformen einfach und die späteren kompliziert sind. Oder nimm das Beispiel der römischen und der barocken Kirchen oder auch der Buddhastatuen des Chiengsen- und des Ayuthya-Stils in Thailand.“

Auf dem Weg kamen sie auch an vielen Wesen vorbei, die in Geruchsobjekten gefangen waren. Dann auf einmal war da ein lautes Geräusch: „KROCK“, und ein Schrei. . .

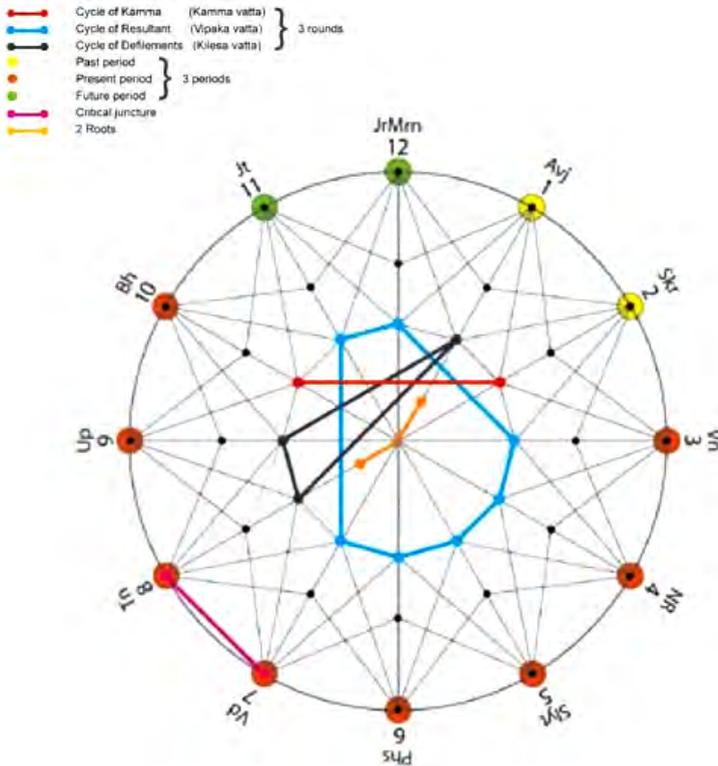
„Was ist das?“

„Oh, das ist nur eine schwarze Witwe, die eines ihrer Opfer frißt. Du magst nicht zufällig schwarze Witwen, oder? Die sind echt sexy!“

Immer wieder hob die Spinne hervor, auf wie viele verschiedene Weisen das Netz des Visuellen mit dem Hauptnetz, kurz „Meinem Netz“ verbunden ist. Die Veränderungen, die durch diese Verbindungen jagten, waren wie elektrische Schlangen, die darin herumflitzten und Funken sprühten. Wie schnell sie sich bewegten und in der ganzen Höhle verbreiteten, macht das ganze umso verwirrender. Hinzuzufügen wäre noch: Sie sind selbsterzeugend, sie vervielfältigen sich, replizieren und verkomplizieren sich und explodieren oft wie riesige Feuerwerke, nur um dann wieder von vorn zu beginnen.

„Es gibt zwölf Verbindungen in dieser Kette. Sie drehen die Räder in den Rädern, so wie ein Monster-Generator, der bis in alle Ewigkeit läuft. Diese Höhle der Netze ist tatsächlich wie ein Monstercomputer, eine Matrix der Möglichkeiten, von ‚Vielleichts‘, ‚Könnte-Seins‘ und vielen ‚Abers‘, die wie Kommata dazwischenstehen. Seine Nabe ist nichts anderes als die drei üblen Wurzeln: Begehren, Ablehnung und Verblendung.“

„Beachte, daß die Verblendung den Anfang bildet. Sie ist nicht linear, sondern zyklisch und konzentrisch. Sie steht an erster Stelle, weil sie am subtilsten und radikalsten ist. Tatsächlich gibt es keinen eindeutigen Anfang in dem ganzen Gefüge, denn Anfang ist an und für sich auch nur ein Konzept. Es gibt die Wurzelbedingung. Verblendung ist die Wurzel der Wurzeln. Halte also immer Ausschau nach den blinden und schwarzen Flecken der Existenz. Ein kleiner achtloser Ausrutscher genügt schon, um in irgend etwas Schreckliches hineinzufallen.“



- |  |   |
|--|---|
| 1) Verblendung ( <i>avijjā</i> )             | 2) Gestaltungen ( <i>saṅkhāra</i> )   |
| 3) Bewußtsein ( <i>viññāṇa</i> )             | 4) Geist und Körperlichkeit ( <i>nāmarūpa</i> )   |
| 5) Sechs Sinnesgrundl. ( <i>salāyatana</i> ) | 6) Kontakt ( <i>phassa</i> )  |
| 7) Gefühl ( <i>vedanā</i> )                  | 8) Begehren ( <i>taṇhā</i> )  |
| 9) Anhaften ( <i>upādāna</i> )               | 10) Werden ( <i>bhava</i> )   |
| 11) Geburt ( <i>jāti</i> )                   | 12) Alter, Tod, Sorge, Trauer, Schmerz, Verzweiflung<br>( <i>jarāmaraṇa sokaparideva dukkha domanassupāyāsa</i> ) |

Äußerer Kreis: 12 Verbindungen und 3 Zeiträume (Gelb=Vergangenheit, Orange=Gegenwart, Grün=Zukunft)

Innerer Kreis: 3 Zyklen / Runden

Rote Linie: Aktiver Zyklus (*kammavaṭṭa*)

Blaue Linie: Zyklus der Resultate (*vipākavaṭṭa*)

Dunkelbraune Linie: Zyklus der Geistestrübungen (*kilesavaṭṭa*)

Hellbraune Linie (Mitte): Die zwei Wurzeln: Verblendung und Begehren

Violette Linie: Kritische Position der kammischen Antwort

Abbildung 9.4: Das Netz der 12 Glieder der bedingten Entstehung.

Nach einer kurzen Pause beeilte sich die Spinne darzulegen, wie die Prozesse sich durch die folgenden Verbindungen ausbreiten. Doch als sie am Punkt des Kontaktes und des Gefühls angelangt war, hielt sie inne, um etwas genauer zu erklären.

„Wie du siehst, sind es diese Punkte, an denen die Netze miteinander verbunden sind und in verschiedene Richtungen schießen. An einem Verbindungspunkt bleiben die Objekte zwar ähnlich, doch die geistigen Veränderungen breiten sich in unterschiedliche Richtungen und in vielgestaltige Schöpfungen aus. Die Weise, auf die jemand reagiert, bringt jedesmal eine völlig andere Bedingungsmenge hervor. Mit anderen Worten, die ganze Netzstruktur ist Veränderungen unterworfen. Die Landkarte ist also nicht so beschaffen, daß man sie auf ein Stück Papier drucken könnte, sondern eher wie eine mathematische Formel, die auf einem vierdimensionalen Computerbildschirm dargestellt werden könnte, auf dem sich die Kurven und Koordinaten schnell verändern. Wenn du in den Geist der Leute blicken kannst, weißt du, was ich meine.“

Die Schnecke wagte einen flüchtigen Blick in den Geist der Spinne. Welch ein verblüffender Anblick! Er war sehr hell und klar. Funkensprühende Vibrationen formten vielfältige Muster, die jedoch immer zu einem zentralen Punkt unbestimmbarer Gewißheit führten und stets mit ihm verbunden waren. Er wirkte wie ein leerer Raum und auch wieder nicht. Er schien völlig getrennt und übte doch Einfluß auf das gesamte innere System aus. Sieht so der Geist eines verwirklichten Wesens aus?

„Das wird später klar werden, wenn du selbst Verwirklichung erreicht hast.“ Sie fuhr fort zu erklären: „Hier kommt es darauf an, das Objekt mit rechter Achtsamkeit zu betrachten. Man nennt es weise Aufmerksamkeit, in Pāli *yoniso manasikāra*. Es gibt verschiedene Ebenen davon. Die erste ist achtsame Aufmerksamkeit in Bezug auf das Heilsame. Dann gibt es weise Aufmerksamkeit auch als spirituelle und transzendente Achtsamkeit, die das Bewußtsein auf die Transzendenz und das Nichtbedingte ausrichtet. Dadurch wird der Pfad stark beschleunigt. Denn was ist kürzer als eine gerade Linie? Und gerade bedeutet direkt: *Genau dorthin, wo die Wirklichkeit ist!* Die Hauptfaktoren, die den Pfad hervorbringen, sind weise Aufmerksamkeit und willentliche Ausrichtung. Unweise Aufmerksamkeit dagegen führt auf falsche Pfade und damit zu Alter, Tod, Sorge,

Wehklagen, Schmerz, Trauer, Verzweiflung und der ganzen Masse des Leidens“.

Nach diesem Ausflug ins Netz der bedingten Entstehung war sie bereit für das nächste.

„Nun ist es Zeit für die nächste Stufe und das nächste Netz, auch das ‚Netz der unsichtbaren Kräfte‘ genannt.“

Dann rannte die Spinne auf und ab durch verschiedene Teile des Netzes, während sich der Netzkomplex veränderte. Dies wirkte sich so aus, als wären mehrere Objekte in einem oder als gäbe gleichzeitig zwei Objekte. Mit zunehmender Klarheit verschwanden die Bestandteile des Netzes, bis an ihrer Stelle nur noch Veränderung da war. Was veränderte sich? Die Kräfte hinter den Veränderungen. Sie scheinen unsichtbar, weil sie in Übergangszuständen sind.

„Wenn der Wind über einen See bläst, bilden sich Wellen und Kräuselwellen. Das liegt an den unsichtbaren Winden und Unterströmungen. Die Bedingungsbeziehungen sind die unsichtbaren Kräfte im Hintergrund, die die Netze fortbestehen lassen. Es ist überaus schwierig, sie zu erkennen, geschweige denn die verschiedenen Arten unterscheiden zu können. Schau dir genau jede Art und ihre Verbindungen an, und du wirst das Netz der unsichtbaren Kräfte des universellen Zusammenhalts entdecken.“

„Wie kann man etwas Unsichtbares sehen?“, fragte die Schnecke.

„Das geht mit dem Erkennen der letztendlichen Wirklichkeiten einher. In gewisser Hinsicht kann man sagen, daß sie nicht wirklich letztendlich sind. Nur *Nibbāna* ist letztendlich. Daher ist die übliche Übersetzung des Wortes, „*paramattha*“ nicht ganz angemessen. Man könnte stattdessen sagen, daß sie Teil eines größeren Bildes sind, doch wenn man es erfassen möchte, scheinen sie zu verschwinden. Der Grund dafür ist, daß die letztendlichen Wirklichkeiten eben nicht letztendlich sind. Der Fokus und die Wahrnehmung müssen daher offener sein und tiefer reichen. Es ist wie bei einem Mikroskop, mit dem man, wenn man damit ein Blatt betrachtet, stattdessen viele Zellen erkennt – nur daß sich hier deren Eigenschaften ständig verändern, etwa als würde man Kräuselwellen auf einem Fluß beobachten. Wenn man genauer hinsieht, erkennt man Kräuselwellen in Kräuselwellen, und am Ende ist es nur ein Fließen. Wird dieses ständige Bedingen jetzt etwas vertrauter? Es ist in Wirklichkeit ein Schritt weiter

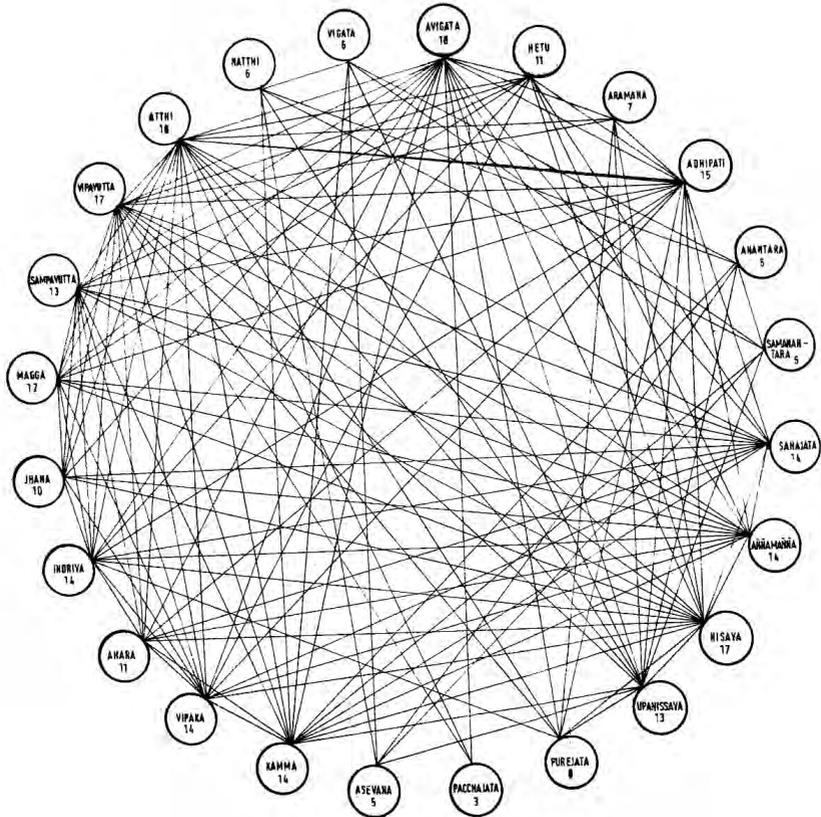


Abbildung 9.5: Das Netz der 24 Bedingtheiten.

im Fortschreiten der Transzendenz mittels des Merkmals der Unbeständigkeit. Ähnlich bringt die Bedingtheit gleichzeitigen Entstehens ein Gespür für die Nicht-Substanzhaftigkeit hervor, die auch eine andere Übersetzung von *Anattā* (Nicht-Selbst) ist. Damit wird auch die Bedeutung des Leidens an Gestaltungen klar, denn die ganze Masse des Netzes ändert sich so schnell und gewaltsam, daß sie wie ein riesiger Strudel wirkt, der alles in die bodenlose Tiefe ewiger Dunkelheit reißt.“

Es war still, als die Spinne der Schnecke etwas Zeit gab, um sich tiefer

in das Netz der 24 Arten von Bedingungsbeziehungen hineinzukonzentrieren. Sie begann mit der Wurzelbedingung und sah, wie sich verschiedene Phänomene der Wurzel folgend veränderten. In diesem Fall war es die Wurzel der Weisheit, die sich selbst in der Beschleunigung in ein Objekt verwandelte. Am Ende verwandelte sich alles in einen großen Strudel, der tief ins Unbekannte hineinwirbelte.

Im weiteren Verlauf der Geschichte erklärt die Spinne dann die Beschaffenheit des Edlen Achtfachen Pfades. Die Schnecke folgt seinen Bahnen und erreicht die Verwirklichung. Dieser Teil der Geschichte muß noch warten und wird erst im letzten Teil dieses Kapitels erzählt.

## **B) Die vier höchsten Bemühungen – Der Flug des Heiligen Kranichs**

Die vier höchsten Bemühungen sind:

1. Entstandene unheilsame Zustände zu überwinden.
2. Nicht entstandene unheilsame Zustände zu verhindern.
3. Nicht entstandene heilsame Zustände hervorzubringen.
4. Entstandene heilsame Zustände zu erhalten.

Bemühen ist wie das Schlagen der Flügel oder die Bewegung der Füße beim Laufen. Die Darstellung des vierfachen rechten Bemühens beschreibt klar, worin sein Ziel liegt. Man bewegt sich aus der Dunkelheit ins Licht und darüber hinaus. Daher setze ich es mit dem Flügelschlag des Heiligen Kranichs gleich, mit dem er sich in die Luft erhebt, höher und höher, weiter und weiter, bis er das andere Ufer erreicht. Das dritte Bemühen faßt auch die anderen vier zusammen: Die heilsamen Zustände hervorzubringen, die noch nicht entstanden sind, nämlich die überweltlichen Pfade und Früchte.

Klingt das ermüdend? Es ist nicht so schlimm wie es scheint, denn nach einiger Zeit stellt sich Gewöhnung ein, und was Anfangs mühevoll war, geschieht zunehmend automatisch und mühelos. Die richtige Beschreibung wäre also: „Rechtes Bemühen, das frei fließend und zur Gewohnheit geworden ist“. Auch das Merkmal des Nicht-Selbst wird dabei mit der Zeit klarer hervortreten. Das gehört zum Lauf der Dinge.

In allen Gruppen der zur Erleuchtung führenden Dinge ist Energie beteiligt – folglich wirkt sie in allen Aspekten der Praxis mit. Sie ist wie der Treibstoff, der benötigt wird, um all diese Funktionen möglich zu machen. Schaut man sich die beteiligten Bedingungen an, so verleiht Energie den Verbindungen und Einflüssen Kraft.

### **Möge die Macht mit dir sein!**

Haben auch Sie wie ich früher Flugzeuge betrachtet und dabei den Wunsch verspürt, fliegen zu können? Schon bevor das Flugzeug erfunden war, waren die Menschen eifersüchtig auf die Vögel, die sich nach Belieben in die Luft erheben konnten. Das Flugzeug wurde ja erst im letzten Jahrhundert erfunden und nach ihm die Raketen. Werden Weltraumreisen eines Tages so selbstverständlich sein wie man heute in einen Flieger steigt? Möglicherweise haben Menschen das schon früher durch Levitation getan, einem Phänomen, das manche als Wunder oder gar Hexerei ansehen. Dinge entstehen aus Bedingungen und verschwinden wieder, wenn die entsprechenden Bedingungen verschwinden. Hier kommt auch das Gesetz der bedingten Entstehung ins Bild. „Das ist alles sehr wissenschaftlich“, habe ich schon einige Vortragende sagen hören. Die Wissenschaft hat jedoch noch einiges zu erklären, besonders im Zusammenhang mit Bewußtsein.

Als die Schnecke eines Tages in den Himmel blickte und die Vögel fliegen sah, dachte sie: „Ach, wenn ich nur Flügel hätte, würde ich fliegen. Das scheint mir doch eine einfachere und schnellere Art des Reisens zu sein.“ Doch dann überlegte sie: „Aber die innere Reise findet im Inneren statt, und mir scheint, als wäre sie ein Fall von ‚schneller ist langsamer‘. Man braucht viel Energie, solange die Geduld noch nicht vollkommen ist.“

Genau in diesem Moment schaute sie zur Seite. Sie sah einen wunderschönen, eleganten, weißen Kranich mit goldenem Kamm, der auf einem Felsvorsprung eines steil abfallenden Berggrates stand und seinen Blick auf sie richtete. Das mußte mehr als ein Zufall sein. Wie man sagt: „Wenn die Zeit reif ist, wird der Meister erscheinen“ oder wie mein Lehrer einmal sagte: „Wenn dein *Kamma* gut ist, wir dir sogar der Buddha zur Hilfe eilen.“ Natürlich muß es dann schon richtig gutes spirituelles *Kamma* sein. Doch was ist, wenn der Meister nicht kommt, wie es wohl meistens

der Fall sein dürfte? Dann muß man versuchen, die Vervollkommnung richtigen *Kammās* durch die Suche nach dem Meister zu bewirken. Haben Sie einmal an den inneren Meister gedacht? Mehr als einmal sagen ja die Schriften: „Suche Zuflucht in dir selbst und nirgendwo sonst. Suche Zuflucht im *Dhamma* und nirgendwo sonst... und wie? Durch Übung der vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

Und so arbeitete sich die Schnecke zum Kranich empor, der sich nicht bewegte, sondern stattdessen einen derart intensiven Blick auf sie richtete, als wäre er jederzeit bereit, die Hölle aus ihr herauszupicken. Doch die Schnecke fürchtete sich nicht, denn sie hatte schon vorher von diesem göttlichen Vogel gehört. Und göttliche Vögel fressen keine göttlichen Schnecken!

„Sag mir, großer Himmelsvogel, du reist so weit durch die ganze Welt und darüber hinaus. Woher nimmst du soviel Energie?“

„Na ja, auch wir müssen essen, so wie ihr. Nahrung frischt die Kräfte wieder auf. Wir müssen häufig Nahrung zu uns nehmen. Ist das nicht auch im Buch der Bedingungszusammenhänge als Nährstoffbedingung erwähnt? Wie du weißt und wie es überliefert ist, gibt es mehrere Arten von Nahrung: Essen, Kontakt, Willenskraft und Bewußtsein. Das sagt etwas darüber aus, was die Welt am Laufen hält. Ein Beispiel ist der Liedtext: ‚Love is a many splendored thing... it gives a reason to be living‘<sup>2</sup>, was als Willensaktivität einzuordnen wäre. Oder nehmen wir den Ausdruck ‚Gedankenfutter‘, der sich auf verbundene Objekte bezieht und somit zu ‚Kontakt‘ gehört. Doch wir sprechen hier über spirituelles Futter, welches genauso wichtig ist, nur daß es spirituellen Zwecken dient. Das kann alles sein außer vielleicht dem rückverbindenden Bewußtsein in einer neuen Existenz, mit welcher *Vipassanā* ja abschließen will (d. h. Existenz in *Samsāra*).“

„Bitte kläre mich über dieses Thema doch etwas weiter auf.“

„Sag mir doch einmal: Was bringt jemanden überhaupt dazu, zu praktizieren?“

„Nun ja, die Saat der spirituellen Übung ist der Glaube, der durch Weisheit weiter verstärkt wird.“

---

<sup>2</sup>The Four Aces, „Love is a many splendored thing“. Titelmelodie des gleichnamigen Hollywood-Films von 1955.

„Exakt. Du triffst den Nagel auf den Kopf. Glaube ist der Vorbote der Energie. Seine Erfüllung ist das Ziel des Pfades. Sicher hast du auch von den Worten des Erhabenen gehört: ‚Glaube ist der Schlüssel zur Schatzkammer des *Dhamma*‘ und ‚Offen sind die Tore zum Todlosen für den, der Glauben besitzt‘.“

„Was hältst du davon, eher das Wort ‚Vertrauen‘ zu bevorzugen?“

„Nun, das ist ein etwas engerer Begriff. Vertrauen bedarf der Erfahrung und des Verständnisses, bevor man es so nennen kann. Außerdem kann es für einfache Leute, die mit ein wenig Führung das gleiche erreichen können, einschränkend sein. Der Glaube an das Jenseitige, die Wahrheit, ist ein wichtiger Ansporn für die Praxis. Er entwickelt sich, während man wächst, aber er kann auch schon am Anfang da sein, gerade mit einer gewissen Anleitung. Zu behaupten, man bräuchte ihn nicht, wäre etwas eingebildet.“

„Kommt hier der Kontakt ins Spiel?“

„Ja. Kontakt mit Objekten, die Glauben, Inspiration und ein Gefühl von Dringlichkeit entstehen lassen. Es gibt aber etwas Wichtiges, das du wissen muß. Die körperliche Energie muß regelmäßig durch eßbare Nahrung aufgefrischt werden. Die geistige Energie ist dagegen immer als Geistesfaktor im Bewußtsein vorhanden. Es geht also mehr um Reaktivierung als um Auffrischung.“

„Aber der Glaube ist doch nicht die ganze Zeit da, besonders wenn das Bewußtsein nicht heilsam ist, oder?“

„Der Existenzdrang ist unbestreitbar ein starker Faktor dahinter. Doch welcher der sieben universellen Geisteszustände, die ja vorhanden sind, könnte dann anstelle des Glaubens wirken?“

„Ich sehe es jetzt. Es ist das ‚Gefühl‘, dieser Impuls, der schon bei der geringsten Bewußtseinsstufe auftritt. Diese unerschöpfliche Energie kann man anzapfen!“

Der Kranich nutzte die Gelegenheit, um schnell zu antworten: „*Ja. Auf dieses unermessliche innere Feuer, welches das ganze Universum treibt und aufrechterhält, kann man zugreifen!* Manche zapfen es unbewußt an und drehen dann durch. Schau dir die heutigen Kinder an, die unter ADHS leiden. Sie kratzen allerdings nur an seiner Oberfläche. Es gibt schlimmere Fälle manischer Ausmaße. Energie ist eigentlich moralisch

neutral. Man muß sie nur weise nutzen. Entlang des gesamten Pfades müssen Fähigkeiten entwickelt werden. Dazu muß Energie mobilisiert und auch kontrolliert werden. Glaube bringt sie hervor und kann sie auch grenzenlos machen. Achtsamkeit kontrolliert sie, Konzentration konzentriert sie und Weisheit nutzt sie weise.“

„Es ist also der Kontakt, der alles möglich macht. Der Glaube greift nach der Energie und öffnet sie, und mit weiser Aufmerksamkeit und Willenskraft zieht man sie heraus.“

„Ganz genau. Und um effektiv zu sein, muß man sie oft einsetzen, und das bedeutet auch, man muß oft praktizieren.“

Nachdem er das ausgesprochen hatte, stieß er Kranich einen ekstatischen Schrei aus und begann zu glühen.

*„Möge die Macht, die spirituelle Transformation und Verwirklichung bringt, mit dir sein!“*

Mit diesem letzten Ausruf öffnete er seinen Schwingen, tat ein paar kraftvolle Schläge, erhob sich in die Höhe und verschwand in der Leere.

### **C) Die vier Grundlagen geistiger Kraft – all „deine“ Liebe**

Die *iddhipāda* sind:

1. Wunsch (*chanda*).
2. Energie (*virīya*).
3. Bewußtsein (*citta*).
4. Wahrheitsergründung (*dhammavicaya*).

Im Rahmen der Vorherrschaftsbedingung wurden sie bereits kurz dargelegt. Sie sind wie Generäle, die eine Armee anführen. In den *Suttas* wurden sie als „Konzentration durch Wunsch / Energie / Geist / Wahrheits-ergründung und willentliche Gestaltungen des Bestrebens“<sup>3</sup> beschrieben. Diese Faktoren wirken so, daß sie andere Co-Faktoren dominieren, diese sammeln und auf ein gemeinsames Ziel ausrichten. Nur einer kann zu einer Zeit dominieren, der dann aktiv führend ist. Natürlich muß er sehr motivierend, inspirierend und überzeugend sein, um all seine Soldaten

---

<sup>3</sup>SN. 51.13, *Chandasamādhī Sutta*.

und Minister unermüdlich arbeiten zu lassen. Ist er dann der König? Und wenn nicht, wer dann? Das Bewußtsein natürlich. Oder anders gesagt: *Sie!*. Im tieferen Sinne natürlich Nicht-Selbst. Das Funktionieren dieser Faktoren spielt eine große Rolle, um sich mit Hingabe und Geduld bemühen und weiterarbeiten zu können.

Der erste, auch oft Wunsch oder Wille genannt, ist Motivation. Unser Motiv ist, von allem Leiden frei sein zu wollen und immerwährenden Frieden zu finden. Es ist alles in „einem selbst“ oder in „Ihnen“, um es in konventioneller Sprache zu sagen. Die tiefere Bedeutung ist Wahrheit. Also lieben Sie sich selbst genug? Nein, ich meine nicht selbstsüchtige Liebe, sondern eine Liebe, die nach Erfüllung in dieser Existenz sucht.

Wenn diese Motivation einmal vorhanden ist, kann der führende Faktor für manche auch die Energie sein. Das sind die Ochsen. Ermüdung kommt in ihrem Vokabular nicht vor. Nicht einmal, wenn dies den *Tod* bedeutet.

Bewußtsein oder Geist als Faktor ist etwas kniffliger. Der Ehrwürdige Ledi Sayadaw spricht in diesem Zusammenhang vom einem einzigen Zweck des Geistes, der mit ganzem Herzen verfolgt wird. Das scheint eine vernünftige Beschreibung zu sein, denn wer in diesem „Sog“ ist, vergißt alles andere. Die Fähigkeit dazu zeigt Entschlossenheit und Willen. Das ist, als ob der König nun auch Generalissimus und Anführer der Armee wäre.

Der letzte Faktor ist die Wahrheitsergründung. Das Pāli-Wort ist *vī-maṃsa*. Es bedeutet untersuchen, reflektieren oder erwägen. Der *Abhidhamma* setzt es mit dem Weisheitsfaktor gleich. Dies deutet auf das Denken hin, wie es oft bei kritischen Schülern vorkommt, die sich doppelt absichern und genau wissen wollen, was passieren wird, bevor sie sich auf etwas einlassen. Hier ist jedoch eher der erfahrene und weise Minister gemeint, der alle Tatsachen in seine Überlegungen mit einbezieht. Er trägt diese verantwortungsvolle Aufgabe, weil der König ihm traut. Wenn der General loyal, standhaft und gut ausgebildet ist und wenn er weiß, was zu tun ist, dann ist die Aufgabe schon halb gelöst. Haben Sie einen guten General?

### Der vollendete Wegbereiter

„Wie ein Blitz schoß er hoch und schlug den Dämon in Stücke. Sofort raste er hinter dem nächsten her, um auch diesen gnadenlos zu verfolgen. Nichts darf die edle Jagd aufhalten!“ Er, das ist niemand anders als Sun Wukong, auch bekannt als König der Affen, der den Mönch Xuanzang auf der Suche nach heiligen Schriften nach Indien führte.

Diese Geschichte stammt aus dem chinesischen Klassiker „Reise nach Westen“. Diese religiöse Satire, oft und in verschiedenen Versionen erzählt, hat offensichtlich buddhistische Wurzeln und ist nicht nur im Volk, sondern auch bei Gelehrten beliebt. Auch ich finde sie hochinteressant, nicht nur aufgrund der phantasievollen Geschichte der Begegnung mit König Sun, die einer meiner Kindheitsträume war, sondern vielmehr wegen ihrer spirituellen Analogien. Ich frage mich, was er symbolisiert, er, der aus einem Lichtblitz geboren wurde, als dieser in einen Fels einschlug; er, der im Himmel einen solchen Sturm lospeitschte, daß sich der Jadekaiser vor Verzweiflung unter Tischen und Stühlen versteckte; er, der sogar den daoistischen Weisen Lao-Tse beschämte, als das Feuer des *Samādhi* ihn nicht loslassen konnte? Nur der Buddha überwand ihn, und das Mitgefühl des *Bodhisattas* verwandelte ihn in einen Heiligen, nachdem er den berühmten Pilger nach Indien geführt hatte, um dort die Heiligen Schriften zu empfangen und sie in der bekannten Welt (damals China) zu verbreiten. Wenn man das Gesamtbild betrachtet, scheint er die Rolle des aktiven Bewußtseins einzunehmen, voller Energie und Witz und immer wachsam. Natürlich muß er ab und an durch rechte Konzentration gezügelt werden. Mit Sicherheit ist er ein Wegbereiter, dessen Beistand dem Pilger außerordentlich hilfreich ist.<sup>4</sup>

Der Boden bebte und zitterte. Ein beachtliches Gefolge schien auf die Schnecke zuzukommen, und so zog sie sich schnell in ihr Haus zurück und verbarg sich im hohen Gras unter farbigem Schiefer als Tarnung.

„Sie hören sich wie grobe Geschöpfe an, und grobe Geschöpfe entdecken keine kleinen Wesen wie Schnecken“, nahm die Schnecke an – fälschlicherweise, wie sich herausstellte, als plötzlich alles still wurde.

---

<sup>4</sup>Eine humorvolle Zusammenfassung der Geschichte gibt es auf YouTube unter dem Titel „Legends Summarized: The Journey To The West“.

König Sun, der Affenkönig und Wegbereiter, hatte gespürt, daß ein spirituelles Wesen in der Nähe war. War es etwa einer dieser Dämonen, die des Meisters Fleisch verzehren wollten, um Unsterblichkeit zu erlangen? So blickte er lange und tief mit seinem göttlichen Auge umher, bis er schließlich die ungewöhnliche Schnecke entdeckte, die sich unter einem schwarzen Stück Schiefer versteckt hatte.

„Aha! Was macht dieses seltsame Ding da? Ich könnte es leicht mit einem Zeh zerdrücken!“

„*O mi to fo!*“<sup>5</sup> unterbrach der Meister, „Bitte habe Mitgefühl. Sogar Dämonen leiden. Viele könnten sich wandeln, wenn sie eine Chance zur Reue bekämen. Du selbst bist ein exzellentes Beispiel dafür.“

Für einen Augenblick drehte er sich zum Meister um und empfand eine gewisse Verachtung für dessen weiches Herz. Dann bemerkte er jedoch, daß dieser recht hatte, und schaute sich die Schnecke genauer an.

„Hmmm, eine kleine Schnecke bist du, und gewiß keine gewöhnliche. Was hast du vor?“

„Oh, großer Affe, kannst du nicht sehen, daß ich harmlos bin?“

König Sun schaute tiefer und erkannte, daß sie die Wahrheit sprach. Der Geist der Schnecke war sanfter als Baumwolle, weicher als Seide und so zärtlich wie die ersten Frühlingstrieb im Kunlun-Gebirge. Überdies war da dieses Glühen, das herausstrahlt, wo echte Reinheit gegenwärtig ist. Es erinnerte ihn an des Meisters Herz, das er so gut kannte.

„Sieht aus, als hätten wir einen Freund hier. Bitte entschuldige, daß ich so ungestüm und offen war. Du wirkst sehr verletztlich inmitten all dieser Geister.“

Na bitte. Es gibt gewisse Übereinstimmungen in den Charakteren des pilgernden Meisters und der Schnecke. Beide sind auf ihre Weise Pilger. Beide repräsentieren einen reinen Glauben, der die Freiheit sucht. Der Unterschied ist, daß die Schnecke sich ohne einen kompetenten Assistenten langsam und allein voranbewegt, während der große buddhistische Gelehrte und Pilger einen vollendeten Wegbereiter als Gefährten hat.

„Es ist eine große Ehre und großes *Kamma*, solch einem großen spirituellen Affen zu begegnen. Mit dir als Begleiter wird der Meister gewiß

---

<sup>5</sup> „Möge der Buddha dich schützen!“

im Nu das heilige Land des Westens erreichen.“

„Im Nu? Ha Ha!“ kicherte der Affe. Dann nahm er die Schnecke in seine Hand und schnaufte grinsend: „Ich glaube nicht, daß du uns als vollwertige Mahlzeit reichst. Ha Ha!“ und verfiel in großes Lachen. „Du arme, kleine, langsame Schnecke. Ha Ha Ha! Für dich es gut, wenn es *keine Zeit* gibt. Und das Wunderbare daran ist, daß es wahr ist.“ Der Affe hörte nicht auf zu kichern, aber die Schnecke war verwirrt und kam zu dem Schluß, daß manche Leute wohl einen speziellen Humor haben.

Dann kam der Meister näher heran und hielt eine kurze Lehrrede für die Schnecke und seine anderen Schüler: das Schwein, den Sandgeist und das weiße Pferd.

„Zeit spielt eine Rolle und doch auch nicht. Es kommt darauf an, wer und wo ihr seid. Auf dieser spirituellen Reise, die den Berg der Illusion hinaufführt, fängt die Zeit so manchen ein, genauso wie es die schwarze Witwe mit den Opfern in ihrem Netz tut. Wenn du von Zeit frei bist, lauern andere Gefahren. Die Hauptsache ist, weiter und immer weiter zu gehen, egal, was auch im Weg stehen mag. Engstirnige Zielorientiertheit hat viele schon zu überragenden Ergebnissen geführt, sei es in weltlichen oder spirituellen Dingen. Ein wichtiger Faktor dabei ist das Ziel, der Zweck. Wenn er richtig verstanden wird, bringt er hohe Motivation und starke Willenskraft hervor. Sogar übersinnliche Fähigkeiten wurden damit erreicht. Der Buddha hob ihn als erste Grundlage der spirituellen Verwirklichung hervor.“

Der Affe grinste den Meister mit bloßen Zähnen an, wußte er doch, daß er selbst nur aufgrund dieses Faktors hier war. Mehr noch, er war seine Verkörperung. Wo immer er hinging, folgte ihm der Rest der Jin-Gang. Sein aktives und energiegeladenes Verhalten hatte jedoch auch einen Nachteil: Manchmal war er zu hastig und impulsiv und wurde achtlos, so daß ihm die klare und schnelle Wahrnehmung fehlte. Dann brauchte er den Meister, das Bewußtsein, damit ihn dieser mit den Fähigkeiten der Weisheit und der Wahrheitsergründung unterstützte.

Bei der Vorherrschaftsbedingung haben wir gelernt, daß nur eine Bedingung zur Zeit diese Funktion innehat. Dies gilt auch für längere Zeitperioden, in denen bestimmte Charaktere ihre Rollen spielen. Zu anderen Zeiten mag jemand anders eine Rolle übernehmen. Mehr als

einen General zu haben kann hilfreich sein, auch wenn zu jedem Zeitpunkt nur einer von ihnen die Befehlsgewalt hat. „Ersatzreifen“ wäre wohl kein besonders schmeichelhafter Ausdruck dafür. „Generäle im Ärmel“ hört sich unkonventionell, aber wahrscheinlich besser an. Gewiß erfordern unterschiedliche Situationen unterschiedliche Generäle. Doch es gibt Stufen und Grade bezüglich ihres individuellen Aufstiegs und der daran beteiligten Bedingungen. Der Wunsch (*chanda*) muß zuerst da sein, auch wenn andere seine Rolle übernehmen und ihn an Wichtigkeit übertreffen können, so wie Energie, Wahrheitsergründung und Bewußtsein.

So stimmt es also, daß dieser Affe meistens in der Rolle des vorherrschenden Faktors im Vordergrund steht und so den Rest, die Begleitfaktoren des Bestrebens, in einer Weise anführt, daß sie in gebündelter Form den Weg entlangrollen.

„Erwecke den Wegbereiter in dir!“ fuhr der Meister fort. „Eine Möglichkeit dies zu erreichen, besteht darin, häufig Aspirationen und Entschlüsse zu fassen. Mit Weisheit benutzt, sind sie ein effektives Mittel, um diejenigen Geisteskräfte hervorzubringen, die du in konzentrierter und gerichteter Form benötigst. Laß den Entschluß tief eindringen, während du dem Bewußtsein erlaubst, sich in den feineren Schichten niederzulassen. Dieser Wunsch muß tief genug in das Bewußtsein eingeprägt werden, damit er einen Einfluß auf die Entwicklung aller Lebensbereiche hat. Er wirkt konzentrierend, integrierend und ausrichtend.“

Nach einer stillen Pause faßten sie den Entschluß, völlig von allen Geistesstrübungen befreit zu werden. Der Meister legte das Gelübde ab, alle Wesen aus *Samsāra* zu befreien. Hier fragte sich die Schnecke: Alle Wesen aus *Samsāra* befreien? Wer soll das denn machen? *Ich*? Laß mich erst einmal erleuchtet werden.“

Der Affe warf der Schnecke einen Seitenblick zu, knurrte, rollte mit den Augen und murmelte: „Kleine Schnecke, kleines Fahrzeug.“<sup>6</sup> Dann kicherte er in sich hinein. Die Schnecke aber blieb davon unbeeindruckt.

Der Meister sprach weiter: „Nichts ist dafür besser als kontinuierliche Übung. Man muß den starken Wunsch entwickeln, sie immer weiter zu fördern, denn dies wirkt nicht nur als starke unterstützende Bedingung,

---

<sup>6</sup>Eine Anspielung auf Mahāyāna-Buddhisten, die gern auf Hinayāna-Buddhisten herablächeln.

sondern auch als Nachentstehungs- und Wiederholungsbedingung. Sie wird dann zu einem fortwährend fließenden Unterstrom, der auch die tieferen Geistesströmungen hinwegspült.“

In diesem Moment richtete der Affe seinen stechenden Blick auf die Schnecke und zwinkerte ihr zu. Die Schnecke wußte sofort, was er meinte, und zwinkerte zurück. Sie wurden Freunde, oder anders gesagt: Teile voneinander. Die Schnecke lud den Affen, der mittels seiner Kräfte auf ihre Größe zusammenschrumpfen konnte, als Gast in ihr Haus ein. Sie tranken manche Tassen Kaffee und Tee und aßen zusammen Bananenkekse und Bananen-Dim-Sums<sup>7</sup>“.

„Sag mir, König Sun, was ist das wichtigste beim Wegbereiten?“

„*Die Hauptsache ist, den Zweck, die eigene Zielsetzung zu kennen. Alles weitere ist eine Frage der Flexibilität, der Findigkeit und der Ausdauer.*“

„Aber Anfänger können doch kaum wissen, was es mit dem Nichtbedingten auf sich hat. Was können sie tun?“

„Nun, es gibt nahe und ferne Ziele. Für das ferne Ziel des *Nibbāna* benötigen sie Glauben, der auf Weisheit des rechten Verstehens basiert, mit dem sie beginnen. Kurzfristige Ziele sind in der Meditation nicht schwer zu finden.“

„Was hast du als Vollendeter über den letzten Teil, das ‚Merkmalslose‘, zu sagen?“

König Sun kratzte sich am Kopf. Dann richtete er seinen Blick aufwärts in den Himmel, als schaute er in die Unendlichkeit, und antwortete: „Das Merkmalslose hat keine Merkmale. Es ist einfach da. Man kann es sich nicht vorstellen oder mit gewöhnlicher Wahrnehmung erfassen. Man muß dort ankommen, und das ist durch vorherige Ernüchterung hinsichtlich der Merkmale bedingt.“

„Und, König Sun, du bist bekannt dafür, Dämonen aufzufinden. Wie erkennst du sie?“

„Hi, Hi, Hi...“, grinste er und entblößte seine Zähne, wobei er die Schnecke frech ansah, „Wie das Sprichwort sagt: ‚Mit Dieben fängt man Diebe‘ – so war es zumindest vor meiner Läuterung. Ich war schon ein

---

<sup>7</sup>Chinesische Zubereitungsweise.

echter Terrorist, bevor der Buddha Mitgefühl mit mir hatte. Sogar der Jadekaiser im Himmel der Dreiunddreißig war zu Tode erschrocken, als er mich zu bezwingen versuchte.“ Hintertrieben schaute er die Schnecke an und bemerkte zischend: „Du mit deinen vielen Augen, siehst du nicht selbst wie einer aus?“

Die Schnecke schrumpfte vor Verlegenheit ein wenig zusammen und antwortete: „Läuterung und Reinigung sind in Arbeit – mit deiner Hilfe, König Sun.“

Und so kam der Geist des Wegbereiters ins Schneckenhaus.

## **D) Der Weg der Republik**

Kommen wir nun zu den fünf geistigen Fähigkeiten:

1. Vertrauen.
2. Energie.
3. Achtsamkeit.
4. Konzentration.
5. Weisheit.

Sie heißen auch steuernde Fähigkeiten, weil sie über ihre jeweiligen Bereiche Kontrolle ausüben. Auch das wurde bereits in Kapitel 8 als Fähigkeitsbedingung beschrieben. Anders als im vorhergehenden Fall, wo es nur einen einzigen Anführer gab, haben die Mitglieder dieser Gruppe jeweils abgegrenzte Zuständigkeitsbereiche. Doch sie wirken zusammen und bilden gemeinsam eine starke, harmonische Republik.

Das Vertrauen bestimmt wie ein Kultusminister über Angelegenheiten der Hingabe und des Glaubens. Energie ist wie der Arbeitsminister. Achtsamkeit ist der Premierminister. Die Konzentration ist der Minister, der die anderen Kräfte zusammenbringt und auf einen gemeinsamen Zweck ausrichtet, also vielleicht der Verteidigungsminister. Weisheit schließlich ist der Wissenschaftsminister, in dessen Ressort augenscheinlich die Erziehung fällt, der aber auch der Strategie ist.

Natürlich ist das eine allzu vereinfachte Darstellung der Dinge. Der Schlüsselbegriff ist jedoch die Steuerung, so wie bei Steuerknöpfen auf einem Bedienfeld. „Die Lautstärke... etwas leiser bitte.“ – „Gib nicht

soviel Gas, sonst fliegen wir über Bord.“ – „Etwas mehr Scheinwerferlicht bitte, es wird langsam dunkel.“ usw. Alles muß für den alleinigen Zweck der Befreiung zusammenwirken. Die Achtsamkeit ist selbstverständlich der führende Spieler in diesem Schachspiel. Wenn sie geschärft ist, ist sie auch an der Weisheit beteiligt. Wie ein Sprichwort sagt: „Alle Menschen sind gleich, doch manche sind gleicher.“

Das Ausbalancieren dieser fünf Fähigkeiten spielt in der Praxis eine sehr wichtige Rolle. Dies ist kein Meditationsbuch, daher gehe ich nur kurz darauf ein.

Am Anfang ist Glaube der Hauptfaktor. Er ist wie ein Funke, der das weitere Handeln auslöst. Wenn die Maschine einmal läuft, muß Energie aufgebracht werden, um sie auch weiter am Laufen zu halten. Ohne Benzin läuft nichts. Wenn soweit alles gut unter Anleitung funktioniert, kommt Achtsamkeit auf, reift und bewirkt nun ihrerseits, daß Konzentration eintritt und schließlich Einsicht. Zuviel Hingabe kann aber zu naiver Leichtgläubigkeit führen. Zuviel Weisheit (denkendes, weltliches Wissen) kann sich in skeptischen Zweifel verwandeln. Man braucht genügend Glauben als Ansporn, um erste Ergebnisse zu erzielen, und man braucht genügend Unterscheidungsfähigkeit, um Fehler zu vermeiden und nicht auf Scharlatane hereinzufallen. Wenn Achtsamkeit und Konzentration Fahrt aufgenommen haben, ist die Balance zwischen Energie und Konzentration entscheidend. Zu viel Energie führt zu Rastlosigkeit, zu wenig führt zu Trägheit. In ähnlicher Weise führt zu viel Konzentration zu Stagnation und zu wenig davon zu Zerstreutheit. Eine gute Balance ist daran erkennbar, daß die Achtsamkeitspraxis sanft und beständig vor sich geht, während Konzentration und Einsicht sich vertiefen. Alles ist im Geist, und das bedeutet, daß die Erfahrung zählt. Der Gleichgewichtspunkt kann individuell sehr verschieden sein. Ist der Geist wie ein wildes Pferd, so wird er einiges an Zügelung brauchen. Ist er wie eine Schildkröte, benötigt er stattdessen Ermutigung. Lernen Sie Ihr Fahrzeug zu beherrschen, und alles wird gut.

### **Der perfekte Begleiter**

„Gleich und gleich gesellt sich gern“, sagt man, „Große Geister denken gleich“ oder „Zwei Dumme, ein Gedanke“. Ähnliche Verhaltensweisen

oder Interessen bringen Menschen zusammen. So sammeln sie sich dann in Clubs und Vereinen, in Regierungsparteien ebenso wie in Partisanen- oder Rebellengruppen. Nach einer gewissen Zeit sind bestimmte Themen dann erschöpft und andere beginnen zu erscheinen, oder es kommt eine Zeit, wo etwas nicht mehr aufgehalten werden kann.

Einst gerieten zwei sehr aufgebrachte und übellaunige Mönche aneinander. Alle anderen spürten, daß sich ein großer Kampf anbahnte, doch stattdessen wurden sie beste Freunde. Es gibt Menschen, die mit Partnervermittlung ihr Geld verdienen. Sie erfassen die Eigenschaften und Vorlieben ihrer Kunden und führen passende Paare zusammen, die dann heiraten und für immer glücklich sind. Welche Kriterien sind wichtig, und was ist das Ergebnis? Auf den Punkt gebracht: Man muß die verschiedenen Eigenschaften eines Partners abhängig vom Zweck unterscheiden. Soll es eine Ehepartnerin sein? Es gibt verschiedenste Typen: Eine, die Sie bemuttert, eine, die Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihre Geduld zu trainieren, eine, die auf Gleichberechtigung besteht, sobald Sie sich nur die geringste Nachlässigkeit erlauben, oder eine, die Sie jeden Morgen um 5:00 zum Meditieren aufweckt. Welchen Typ würden Sie sich für den Rest Ihres Lebens auswählen? Selbst wenn Sie es bevorzugen, Single oder enthaltsam bleiben, gibt es Menschen, mit denen Sie zusammenleben müssen. Man schafft sich besser Freunde als Feinde. Was macht einen guten Kameraden aus oder, worum es den Schriften oft geht, einen guten spirituellen Freund (*kalyāṇamitta*)? Ich würde sagen: Vertrauenswürdigkeit, Ernsthaftigkeit, liebende Güte und natürlich – unverzichtbar – Weisheit.

Es regnete in Strömen. Die Schnecke arbeitete sich einen kleinen Baum hinauf und verharrte dort still. In der Ferne sah sie einen Hügel, es konnte auch ein Felsblock sein. Er blieb unbeweglich, während der Regen weiter fiel, und doch erschien er lebendig. Sie spürte eine Bewußtheit in ihm. Er war absolut still und unberührt vom Donner und von den Blitzen, die durch den Himmel schossen.

„So ist die innere Stärke der Gestilltheit. Ein standfester Geist, der selbst durch Donnerschläge nicht zu erschüttern ist, zeugt von beachtlichem Bewußtsein dahinter. Doch diese Masse dort sieht wirklich wuchtig und schwerfällig aus.“

Irgendwo auf halber Höhe des Berges der Illusion schien am nächsten

Tag die Sonne auf das Weideland einer Ebene. Die Schnecke arbeitete sich geduldig dorthin vor, wo das massive Geschöpf stand. Es trug einen dicken, harten Panzer, und auf seiner Nase befand sich ein silbern glänzendes Horn. Es war ein riesiges Rhinoceros, das von den saftigen Weiden fraß. Die Schnecke versuchte aus dem Weg zu gehen, doch sie war zu langsam. Das Rhinoceros mampfte weiter, als es sich in Bewegung setzte, und wäre fast auf die Schnecke getreten, wenn diese nicht laut aufgequiekt hätte.

„Paß auf, großer Kerl!“

„Oh, ich bitte vielmals um Entschuldigung, meine Dame! Ich habe sehr kleine Augen und sehe nicht gut. Ich fürchte, ich habe in meinem Leben schon viele Schnecken wie Sie zertreten.“

Trotz der Größe und des behäbigen Ganges des Rhinoceros war sein Herz zartfühlend und freundlich, wie die Schnecke bemerkte. „Der Schein kann trügen“, rief sie sich in Erinnerung und beschloß, ihre neue Bekanntschaft besser kennenzulernen.

Es schien wohl, als ob das Nashorn ebenfalls den Berg der Illusion bestieg. Ein anderer Wahrheitssucher, so wie die Schnecke, nur mit ganz anderen Merkmalen. Das Nashorn benutzte, so könnte man sagen, Bewußtsein als Erfolgsgrundlage. Auf jeden Fall war es sehr direkt. Da ist das Ziel, also nichts wie hin. Ziele auf das Horn und stürme los. Angesichts dieser Masse und dieses Gewichtes mußte selbst der König der Tiere, der Löwe, aus dem Weg gehen.

Von dieser Direktheit war die Schnecke, nachdem die anfänglichen Formalitäten erledigt waren, besonders beeindruckt. Sie wollte mehr über die Strategien und Fertigkeiten wissen, die auf dem Weg nützlich sein konnten.

Ich frage mich, wie viele Menschen sich mit anderen über die Praxis austauschen können und wie oft. Oft bin ich lieber still, denn die meisten Menschen sind stark an ihren eigenen Übungsweg gebunden, den sie für den besten oder sogar einzigen halten. Ihre Trumpfkarte wäre noch die Einbildung „Mein Lehrer ist besser als deiner.“ Wahrheitssucher sollten es besser wissen. Gerade die, die *Vipassanā* praktizieren, welches das Nicht-Selbst betont, sollten solche Einbildung nicht zulassen. Aber was Sie auch sagen, es gibt nur wenige, mit denen man offen über diese Themen sprechen kann. Dabei steht auch die Kommunikation manchmal im Wege.

Sprachen und Kulturen können uns trennen. Menschen kommunizieren auf unterschiedlichen Wegen. Direktheit, sofern sie nicht unangebracht ist, spart Zeit. Doch oft ist Diplomatie vonnöten, um die rauhen Ecken ein wenig auszubügeln. Nicht zuletzt können auch Güte und Mitgefühl wichtig sein.

Die Schnecke und das Nashorn jedenfalls waren ideale Partner. Kein Streit über Politik, keine Hierarchieebenen oder grammatikalischen Mißverständnisse – alles ging telepathisch zwischen beider reinem Geist. Und so sprachen sie einander aus dem Herzen und waren wirklich überglücklich, einen Freund auf dem Weg gefunden zu haben.

Zwei Freunde fanden sich als Gegenstücke.

Die Schnecke ist weich, das Nashorn hart.

Die Schnecke ist klein, das Nashorn groß.

Die Schnecke fühlt um sich herum, das Nashorn nur nach vorn.

Die Schnecke bewegt sich langsam, das Nashorn schnell.

Und doch, beide haben Panzer, beide haben dasselbe Ziel,

Haben reine Herzen, liebende Güte und Mitgefühl.

Wer der Frage nachgeht, für welche Eigenschaften und Fähigkeiten des Bewußtseins diese beiden symbolisch stehen könnten, wird verstehen, wie sie einander ergänzen.

- Die Weichheit der Schnecke ergänzt die Härte und Festigkeit des Nashorns.
- Die offene Empfindsamkeit der Schnecke ergänzt die direkte, konzentrierte Enge des Nashorns.
- Das schnelle, energetische Nashorn ergänzt die langsamen, zögerlichen Bewegungen der Schnecke.
- Die Größe des Nashorns, die aggressiveres Handeln ermöglicht, ergänzt die Kleinheit der Schnecke, bei der passive Strategien und die Fähigkeit, sich zu verstecken, angemessener sind.

Was die Fähigkeiten anbelangt, steht das Nashorn eher für die energetische Konzentration, die mit der sanfteren offenen Achtsamkeit in

guter Balance ist. Die erste tendiert eher zur gerichteten, die zweite zur wahllosen Achtsamkeit.

In der Praxis ist wichtig zu entscheiden, was wann anzuwenden ist. Wie man in alter Zeit sagte: „Es gibt eine Zeit zu säen und eine Zeit zu ernten.“ Dafür benötigt man Wissensklarheit. Um sie verfügbar zu machen, muß Weisheit in jeglicher Hinsicht entwickelt werden.

So legte die Schnecke dem Nashorn nahe, abzunehmen und beweglicher zu werden, während umgekehrt das Nashorn der Schnecke riet, die Schale ihres Hauses zu härten und zu lernen, schneller zu gehen. Im wörtlichen Sinn ist solches natürlich unmöglich, doch übertragen auf die geistigen Fähigkeiten ist die Balance von höchster Wichtigkeit. Wenn die Einsicht schnell und reibungslos voranschreiten soll, ist die Balance sowohl zwischen den Fähigkeiten der Energie und der Konzentration als auch zwischen den Fähigkeiten der Weisheit und des Glaubens unabdingbar.

Der Geist einer Person beeinflusst den Geist anderer. Darum sollten wir, soweit möglich, unseren gesellschaftlichen Umgang mit Bedacht wählen. Der Kontakt zu Weisen wird seit jeher besonders hoch geschätzt. Das *Maṅgala Sutta*<sup>8</sup> erklärt ihn als großen Segen. In einem anderen *Sutta* wird dargelegt, daß Weise zu treffen und ihnen zuzuhören den ersten zwei von vier Gliedern des Stromeintritts entsprechen. Unsere guten Qualitäten zu erkennen und zu lernen sie auszubalancieren führt zu einer effizienteren Praxis und bedeutet sogar, sich selbst ein guter Freund zu sein.

Bei dieser Begegnung der Schnecke geht es also um Partnerschaft als eine Frage der Balance der Fähigkeiten (*indriya paccaya*), während in der vorhergehenden Begegnung mit dem Affen die Ausrichtung (*adhipati paccaya*) im Vordergrund stand.

### **Die Begegnung der Schnecke mit dem Nashorn**

Sehr unterschiedlich sind sie und doch Brüder,  
Auf demselben Pfad schreiten sie zur Freiheit,  
doch jeder im eigenen Gang,

---

<sup>8</sup>Khp. 5, Snp. 2.4.

Sie trafen einander, das harte, metallische Rhinoceros,  
jederzeit zum Angriff bereit,  
Und die sanfte göttliche Schnecke,  
zerbrechlich und langsam,  
Am Schrein aus Kristallen und Glas,  
Bewacht von drei weisen Eulen  
und zwei magischen Papageien.  
Was besprachen und erörterten sie?  
Kraft und Schnelligkeit,  
Beweglichkeit und Empfindsamkeit,  
Welche Strategie ist die überlegene?  
Welche Methode ist die bessere?  
Fürs erste sind Ziel und Richtung entscheidend,  
Fürs zweite genügend Zeit, um die Zeit zu vergessen.  
Bedingungen und Situationen  
können sich für jeden schnell ändern.  
Das beste ist, mit beiden geschickt  
und angemessen umgehen zu können.

„Auch ich habe zwei Hörner“, sprach die Schnecke,  
„Und sie sind hochempfindlich. So erfühle ich meinen Weg.“  
„Auch ich habe eine Schale“, sagte das Nashorn,  
„Eine sehr robuste, die mich vor Gefahren schützt.“

So wurden sie beste Freunde,  
und die Eulen und Papageien jubelten.

So wie Schnecke und Nashorn zusammenarbeiten können,  
Können es auch Achtsamkeit und Konzentration,  
Energie und Geduld, Glaube und Urteilsfähigkeit,  
Zeitlichkeit und Zeitlosigkeit.

### **E) Der Weg des Kriegers**

Das Bild des Kriegers ist uralte. Immer schon hat der Mensch wegen Kleinigkeiten Kämpfe ausgetragen, wenn nicht gegen sich selbst, dann

gegen Andere. Daran mag uns folgender Ausspruch des Buddha erinnern:

„Selbst wenn einer auf dem Schlachtfeld eine Million Krieger besiegt, so ist doch der, der sich selbst besiegt, der größere Sieger.“<sup>9</sup>

Leben heißt in gewisser Weise, über die Runden zu kommen. Zuerst einmal muß man am Leben bleiben, und erst dann kann man sich mit Wichtigerem befassen. Überall sind Schwierigkeiten und Hindernisse. Das ist eben die Natur einer vergänglichen und unvollkommenen Welt. Um alle Widerstände zu überwinden, müssen wir Krieger sein. Da es hier um spirituelle Dinge geht, benötigen wir spirituelle Kräfte, die ihr Gegenteil, die Geistestrübungen, überwinden. Man kann sie auch als echte Stärken bezeichnen, denn die unheilsamen Kräfte sind in Wirklichkeit kraftvolle Schwächen.

Die spirituellen Kräfte sind im Grunde identisch mit den steuernden Fähigkeiten. Ihre Kraft und Fähigkeit, ihr jeweiliges Gegenteil zu überwinden, wird nur noch einmal besonders hervorgehoben:

1. Vertrauen überwindet den Zweifel.
2. Energie überwindet die Trägheit.
3. Achtsamkeit überwindet die Nachlässigkeit.
4. Konzentration überwindet die Ruhelosigkeit.
5. Weisheit überwindet die Verblendung.

Auch wenn das Bild des Kriegers sehr der Wirklichkeit entspricht, kann es durchaus als aggressiv wahrgenommen werden. Daher verwendet man heute besser die entschärfte Bezeichnung des friedlichen Kriegers. Dadurch wird die Welt aber auch nicht einfacher. Man benötigt Struktur, Zielgerichtetheit und Mut bis hin zur völligen Furchtlosigkeit. Ein bekanntes Samurai-Zitat sagt, daß ein Krieger den Tod nicht fürchtet, denn den Feind zu besiegen ist ihm wichtiger als Schmerzen und Tod.

---

<sup>9</sup>Dhp. 103.

## Die Macht der Mächte

Da waren sie, die hohen Generäle der Armee der Rechtschaffenheit. Sie saßen vor etwas, das wie das Gemälde eines Drachens aussah. Sie waren mitten im Gespräch, als die göttliche Schnecke eintrat. Da sie zur Audienz angemeldet war, hielten sie inne, um ihr zuzuhören. Einer von ihnen nahm sie in seine mächtigen Hände und setzte sie sanft auf die Mitte eines langen, runden Marmortisches.

„Nun, ich bin General Glaube und befehle die Kräfte des Vertrauens. Ich Sorge dafür, daß Zweifel verschwinden, damit sich die Tore des *Dhamma* öffnen. „Glaube versetzt Berge“, sagt man. Wenn ich hinzufügen darf: Berge sind dann nicht länger Hindernisse, sondern werden Teil des wundervollen Weges.“

Auch die anderen stellten sich nacheinander vor.

„Ich bin, in aller Bescheidenheit, General Bemühen. Ich mobilisiere alle Kräfte, um auf ein Ziel hinzuwirken. Energien, wie das Wort selbst schon sagt, sind Kräfte und Mächte, die unterstützend oder verhindernd wirken können. Alle Hindernisse werden von ihnen hinweggefegt oder durch ihr Feuer verbrannt, und so eilt man schneller dem Ziel entgegen.“

„Ich bin General Achtsamkeit. Ich bringe Ordnung und Kontrolle. So bringe so die Kräfte dazu, in der richtigen Weise zusammenzuarbeiten. Mit der richtigen Bemessung, Gründlichkeit, Gewissenhaftigkeit und der genauen Beobachtung gelingt es, Ordnung über Chaos, Güte über Bosheit und Licht über Dunkelheit zu erheben. Achtsamkeit ist die wichtigste Kraft, um Unheilhaftes in Heilsames zu verwandeln.“

„Ich bin, kleine Dame, General Konzentration. Jede Kraft wird durch Konzentration noch kraftvoller. Ich sammle die Kräfte und richte sie auf den einen Punkt aus: das Objekt, das Ziel. Die Konzentration dringt in das Objekt ein, überwindet es und verändert oder transformiert es schließlich. Sie kann so stark werden, daß sie sogar übernatürliche Kunststücke ermöglicht.“

Schließlich stellte sich der General mit dem langen Bart und dem scharfen Blick vor. „Entschuldigen Sie, ich bin General Weisheit, und meine Kraft ist das funkelnde Schwert, das alles durchschneidet und besonders für die Einsicht von Nutzen ist, damit sie die Knoten der Bedingtheit, die

vom Fürsten der Finsternis selbst gestrickt worden sind, durchtrennen kann.“

„Ich habe schon gehört, daß Sie der Leiter der Gruppe sind, stimmt's?“

„Schon, aber es sieht nur so aus. So wie jemand nur General sein kann, wenn er eine Armee hat, bin ich nur der Leiter, weil die Anderen es ermöglichen. Wir alle arbeiten zusammen, denn unsere Armeen sind Armeen der Harmonie. Ordnung und Lenkung siegen über das Chaos. Sobald einer von uns fehlt, wird die machtvolle kombinierte Kraft geschwächt. Sie können es so sehen, daß ich bestimme, welche Strategien in welchen Fällen angewandt werden. Beispielsweise nehmen die Armeen die Form eines Kranichs an, um die schrecklichen dicken, dunklen Wolken zu durchbohren und auseinanderzutreiben. Glaube erzeugt Energie. Mit Glauben und einer Menge Energie, die wohltrainiert, von Achtsamkeit gut gezügelt und durch Konzentration zum Ziel geführt werden, erreiche ich schließlich den Durchbruch. Bei Spionen und vereinzelt auftretenden schwarzen Wolken wende ich die strategische Formation der Schildkröte an, mit der ich die Feinde umzingele und in Fallen locke, um sie schließlich mit meinem brennenden Schwert zu zerschlagen.“

„Aah, es ist also die harmonische Zusammenarbeit, die Sie so schlagkräftig macht. Zusammen gewinnen wir, getrennt fallen wir. Ich habe aber noch eine Frage. Für was steht der Drachen hinter Ihnen?“

Daraufhin hoben alle Generäle ihre Daumen und riefen aus: „Bravo! Beobachten Sie uns einfach!“

Alle erhoben sich und bildeten die Formation eines fünfzackigen Sterns, der sich um eine leere Mitte drehte, während sie in etwas verwandelt wurden, das einem wirklich mystischen Drachen ähnelte. Bei näherem Betrachten sah er androgyn aus. Seine Farbe verwandelte sich schnell von schwarz nach weiß, so daß ein graues Gemisch entstand. Bald wirbelte er immer schneller in sich windenden Bewegungen herum, bis deutlich erkennbar wurde, daß es sich nur um Kräfte handelte, Energien, die so schnell pulsierten, daß sie jede gewünschte Form annehmen konnten.

*Dies ist die mächtigste Kraft des Universums. Die Kraft der Transformation!*

Die Natur kennt viele Wege, sich anzupassen und zu schützen. Man denke an die Tarnung des Chamäleons, das Mimikry, das den Motten hilft, ungesehen zu bleiben, das tödliche Gift winziger Frösche oder die scharfen Dornen des fleischigen Kaktus, die seine Feinde auf Abstand halten. Der Mensch dagegen hat sich in der Nahrungspyramide kraft seines Einfallsreichtums hochgearbeitet, welchen ihm sein hochentwickeltes Gehirn geschenkt hat. Genau betrachtet besteht der Mensch aber aus nichts weiter als Gestaltungen, die in der Lage sind, andere Gestaltungen zu überwinden. Und wer auf Wunsch jede passende Gestaltung hervorbringen kann, hat damit die Macht, *alles* zu überwinden. Das ist es, was der Drache symbolisiert. *Nāgas* sind Wesen, die durch reine Willenskraft in beliebigen Formen erscheinen können. Doch wenn große innere Schlachten ausgefochten werden, können die heilsamen Kräfte machtvoller sein als die dunklen und unheilsamen, wie es auch die Hierarchie des Bewußtseins im *Abhidhamma* anzeigt. Leider ist jedoch alles unbeständig. Und so sind auch die goldenen Zeitalter großer Königreiche und Dynastien dem Niedergang geweiht. Doch dieser mystische Drache ist etwas Besonderes, denn sein Schwert schneidet tief ins Herz der Dunkelheit hinein, so daß das Rad des *Samsāra* zerfällt. Das liegt auch daran, daß es eine formlose Kraft ist, die „ohne Merkmal“ ist und daher vom König Tod nicht gesehen, von den Klauen des Begehrens nicht festgehalten und vom Netz der Verblendung nicht gefangen werden kann. Und dieses höchste Ablösen bereitet schließlich allen Gestaltungen ein Ende.

### **F) Der Engel des Lichts – Die sieben Erleuchtungsfaktoren**

Das Wort „*sambojjhaṅga*“ bezeichnet Glieder oder Faktoren, die zur Verwirklichung (*sambodhi*) beitragen. Sie sind, um es mit einem Gleichnis zu sagen, das Licht der Weisheit, das die Dunkelheit der Verblendung vertreibt. Ich habe schon erwähnt, daß tiefste Verblendung gewissermaßen durch die Adern aller Wesen fließt. Umso kraftvoller muß daher das Licht sein, das sie vertreiben kann. Ein Laserstrahl wäre ein passendes Bild, denn er durchdringt selbst feste Substanzen. Doch Geist kann noch viel subtiler und schwieriger sein als Körperlichkeit. *Vipassanā*, die Entwicklung der Einsicht, ist zweifellos der Weg des Lichts. Man muß sich aber klar darüber

sein, was dieses Licht ist. Selbstverständlich geht es hier nicht um das für die fleischlichen Augen sichtbare Licht, sondern um die Klarheit des inneren Auges, den Weisheitsfaktor des Bewußtseins. Die sieben Erleuchtungsfaktoren sind:

1. Achtsamkeit.
2. Untersuchen der *Dhammas*.
3. Energie.
4. Freude.
5. Geistesruhe.
6. Konzentration.
7. Gleichmut.

Die ersten zwei Faktoren bilden die Grundlage für die restlichen. Die Achtsamkeit kommt natürlich an erster Stelle. Wie noch einmal betont werden muß, geht es nicht um gewöhnliche, sondern um transzendierende Achtsamkeit. Sobald Einsicht entstanden ist, wird sie klar erfahren. Das merkt man daran, daß eine von Begriffen freie Achtsamkeit, die den gegenwärtigen Zustand der Phänomene unaufhörlich klar beobachtet, ein Eigenleben hat. „Wir“ sind nicht mehr Teil des Bildes. Die drei universellen Merkmale aller Geistes- und Körperprozesse gehen ganz klar eigenständig vor sich, und die Achtsamkeit bahnt sich den Weg in die Gestaltungen hinein, während sie das Chaos lichtet. Dabei fügt sie sich auch in die Natur des Fließens ein, entsteht und vergeht in jedem Augenblick, doch anders als bei den Geistesübungen macht dieser Prozeß sie sogar noch kraftvoller und transzendierender.

Wenn sie beginnt, in der Beobachtung bis zur Durchdringung und Enthüllung der tieferen Natur und Wahrheit zu gelangen, ist der zweite Faktor, die Wahrheitsergründung (genauer: Untersuchung der *Dhammas*), entstanden. Dieser Geistesfaktor hat die Eigenschaft, tief in die Objekte der Betrachtung einzutauchen, zu suchen und forschen. Wie ein Detektiv, könnte man sagen, außer daß er intuitiv, nicht begrifflich und nicht denkend ist. Dies ist der hinterfragende Aspekt der Weisheit, der später zum Erkennen tiefster Wesenseigenschaften wird. Ohne untersuchenden Geist entsteht keine Einsicht. Für gewöhnlich müssen Einsichten auf ihre eigene, besondere Weise entwickelt werden.

Dann kommt die Energie hinzu und gibt noch weiteren Schub. Die Freude erheitert und erhellt, um die Einsicht zu höheren Zuständen emporzuheben. Die Geistesruhe, die mit weiteren heilsamen Zuständen verbunden ist, verleiht ihr größere Flexibilität und befähigt ihr Licht, noch feinere und schneller veränderliche Zustände zu erkennen. Wenn sie weiterentwickelt wird, wirkt die Konzentration wie eine Vergrößerung und stärkt das Licht umso mehr. Gleichmut stabilisiert sie und macht weitere Loslösung möglich. Die Achtsamkeit hält gewissermaßen die Fackel der Weisheit und wird von den anderen fünf Faktoren unterstützt. Sie ist der Engel des Lichts, der den Weg zur Befreiung des Bewußtseins von allen Illusionen und damit vom allem Leiden zeigt und anführt.

### **Die majestätische Größe des weißen Kondors**

Schließlich erreichte die Schnecke den Gipfel des Berges der Illusion. Der Himmel war klar, und die Sonne schien prächtig mit ihren goldenen Strahlen. Kein Smog verschmutzte die Luft, kein Lärm störte, und tatsächlich, auf einem langen, flachen Fels saß wie prophezeit der größte der weißen Kondore.

„Es gibt gar keine weißen Kondore“, protestierte mein Freund.

„Sagt wer?“, antwortete ich.

Zoologisch gesehen hatte er recht, obwohl man nicht wissen kann, ob vor Zeiten einmal einer existiert hat. Albinos kommen ja überall in der Natur vor, und davon dürften auch die Kondore nicht ausgenommen sein. Aber ich spreche nicht von einer biologischen Art, sondern vielmehr vom größten aller Vögel. In alten Texten findet man oft Hinweise auf einen großen Vogel. In der indischen Mythologie heißt er Garuda, heutzutage das Logo der indonesischen Airline. Die Chinesen haben ihr Gegenstück, den „Phen“. Sie beziffern seine Spannweite mit gewaltigen sieben Kilometern. Zu einer Zeit, in der es noch keine Flugzeuge gab, verwundern solche Vorstellungen nicht. Doch große Vögel gibt es wirklich. Die Frage ist, inwieweit die Größe eine reale Angabe ist. Doch Größe ist, wie wir lernen, auch nur ein Begriff. Als ein geistiges Phänomen, ein geistiger Zustand, steht die Farbe Weiß für die Reinheit und die Größe für die Bedeutung des Kondors, der in unserem Kontext das Bewußtsein mit Gleichmut, der

Spitze der sieben Erleuchtungsfaktoren, symbolisiert.

Als die Schnecke den Kondor sah, war sie beeindruckt. Sie verstand sofort die Bedeutung. Gleichmut ist der höchste der sieben Erleuchtungsfaktoren. Dieser weiße Kondor war tatsächlich eine herausragende Verkörperung dieses hochentwickelten Geisteszustandes – diese extreme Sanftheit und Feinheit, diese weise Gelassenheit und dieses stabile geistige Gleichgewicht: ein klares Vorbild für die weitreichenden Möglichkeiten eines hochentwickelten Bewußtseins.

Fast augenblicklich erinnerte sich ihr Geist an die 10 Arten des Gleichmuts, wie sie Buddhaghosa im „Pfad zur Reinheit“ erklärt hatte<sup>10</sup>:

1. Der sechsfache Gleichmut (*chaḷangupekkhā*) – Gleichmut bezüglich der sechs Sinnestore.
2. Der Gleichmut als göttlicher Verweilzustand (*brahmavihārupekkhā*) – Gleichmut bezüglich aller Wesen.
3. Gleichmut als Erleuchtungsfaktor (*bojjhaṅgupekkhā*). Das letzte der sieben Erleuchtungsfaktoren.
4. Gleichmut der Energie (*viriyupekkha*) – Ausgeglichenheit der Fähigkeit der Energie.
5. Gleichmut bezüglich der Gestaltungen (*saṅkhārupekkhā*) – Gleichmut beim Begreifen und Verstehen von Gestaltungen.
6. Gleichmut als Gefühl (*vedanupekkhā*) – Gefühle, die weder schmerzhaft noch genußvoll sind.
7. Gleichmut der Einsicht (*vipassanupekkhā*) – Gleichmut als Ergebnis der Einsicht.
8. Gleichmut als besondere Neutralität (*tatramajjhataṭā*) – der heilsame Geisteszustand der Balance.
9. Gleichmut im *Jhāna* (*jhānupekkhā*) – Gleichmut der höchsten Glückseligkeit, der im dritten<sup>11</sup> *Jhāna* erfahren wird.
10. Gereinigter Gleichmut (*pārisuddhi upekkhā*) – Gleichmut, der von jedem Widerstand befreit ist und im vierten *Jhāna* erfahren wird.

<sup>10</sup>Vism. IV, 156–166.

<sup>11</sup>Entspricht vierten *Jhāna* nach *Abhidhamma*-Klassifikation.

Als sie darüber nachdachte, verstand sie schnell, daß dies hier etwas anderes war als die zweite, vierte, sechste, neunte oder zehnte Art. Da dieser Geistesfaktor in den Vertiefungen auftritt, kann er die zweite, neunte oder zehnte Art beinhalten. Gefühl und Energie gehören nur dazu, wenn sie heilsam sind. Dann richtete sie ihren forschenden Blick auf die heilsamen Aspekte, die mit der Einsicht einhergehen. Diese entstehen mit der dritten, fünften und siebten Art. Die dritte als der Erleuchtungsfaktor, den der Kondor symbolisiert, die fünfte als allgemeines Gleichgewicht, das mit der Loslösung entsteht, die sich durch Einsicht einstellt, und die siebte in der Einsichtspraxis selbst.

Der erste und der achte bleiben übrig. Der sechsfache Gleichmut, der für die Vervollkommnung der Enthaltung als Vorbedingung der Möglichkeit tiefer Einsicht steht, und der Neutralitätskoeffizient, welcher der Geisteszustand hinter all diesem ist. Diese zwei müssen also auch im Wirkungsfeld eingeschlossen sein.

Solcherart ist also der Zustand und sind die Ausmaße der inneren Möglichkeiten des Kondors!

Als ob er ihre Gedanken gelesen hätte, breitete der Kondor, der unbeirrbar auf die Schnecke geschaut hatte, seine Schwingen aus, deren Spannweite die Schnecke derartig beeindruckten, daß sie ausrief: „WOW!“

Nachdem sie ihm Respekt gezollt hatte, fragte die Schnecke: „Großer Kondor des Gleichmuts, könntest du mir bitte mit all dem Frieden und der Stabilität, mit der du ausgestattet bist, eine Frage beantworten: Beeinträchtigen freudvolle Handlungen wie liebende Güte die höheren Zustände, weichen sie sie auf?“

Seine Antwort war: „Höchster Zustand? Das *Dhammapada* sagt doch deutlich, daß Loslösung (*virāga*) der höchste Zustand ist und daß dieser auch mit Freude, Liebe und Mitgefühl verbunden ist. Gleichmut mit seiner Stabilität verbessert und stärkt die Konzentration, und er schärft die feine Wahrnehmung und damit auch die Einsicht. Der endgültige Absprung geschieht durch die Kraft der Loslösung.“

„*Sādhu*, gut gesagt, doch mir scheint, daß da noch etwas sein muß.“

„Ja, es gibt noch etwas bezüglich der Begrenztheit von Möglichkeiten. Gleichmut hat, weil er so subtil und machtvoll ist, die Möglichkeit, Grenzen zu überschreiten, die von gröberen Merkmalen geschaffen wur-

den. Er hat so etwas wie freien und weitreichenden Einfluß, etwa wie eine Geschichte mit offenem Ende, wie ein Vogel, der ohne festes Ziel dahinfliegt oder wie ein Tauchgang in einem bodenlosen Ozean. Wenn der Himmel unbewölkt ist, wo sind die Grenzen? Wenn die Gefühle den großen Gleichmut erreicht haben, können keine Wellen mehr die klaren Wasser des Bewußtseins stören.“

„Ja, gewiß gibt es mehr als das, was nur erklärt werden kann, wenn man versteht, wie man das andere Ufer erreicht.“

„Das wiederum ist der Punkt, an dem die *Vipassanā*-Einsicht des Pfad- und Fruchtwissens bedeutsam wird. Das Einsichtswissens des Gleichmuts gegenüber den Gestaltungen kann nur dann das Sprungbrett für den finalen Absprung sein, wenn man vorher intensiv durch die Einsichten in das Leiden an den Gestaltungen gegangen ist. Anderenfalls ist die Loslösung nicht stark genug. Gut entwickelte Konzentration kann dabei helfen, auch die subtilsten Gestaltungen zu erkennen, und dadurch können verdeckte Neigungen der Anhaftung an diese wundervollen Phänomene eliminiert werden. Viele Menschen, die Konzentration, Einsicht und Loslösung bis zu einem gewissen Grade entwickelt haben, denken, sie könnten weit fliegen, doch ganz sicher schaffen sie es nicht bis zum Nichtbedingten. Nur wenn der Pfad von Anfang an im Ganzen hinreichend entwickelt wird, können sich die Schwingen des Gleichmuts weit hinaus über alle Grenzen bis in das Gebiet der Erleuchteten ausbreiten. Möchtest du auf meinem Rücken mitfliegen und es selbst einmal sehen?“

Schon oft hatte die Schnecke, während sie den Berg der Illusion bestiegen hatte, über die steilen Abhänge geschaut, hatte große Vögel aufsteigen und über hohe Wolken gleiten sehen, und umso mehr gefiel ihr diese Einladung. Doch sie erinnerte sich daran, daß sie, um mit diesem großen Kondor fliegen zu können, alle Konzentration aufbringen mußte. Um mit ihm auf einer Höhe zu sein, benötigte sie die Loslösung, die auf das Verstehen des Leidens an Gestaltungen gegründet war.

Der Kondor sprach weiter: „Für Schnecken wie dich bin ich hier. Spring auf und ich bringe dich hinüber in das große Unbekannte.“

Es war ein phantastischer Abflug. Diese gewaltigen, fast grenzenlosen Flügel erreichten mit nur einem oder zwei Schlägen höchste Höhen. Bald segelten sie mit hoher Geschwindigkeit, doch sehr stabil und auf gera-

der Linie in Richtung des unbegrenzten Horizonts. Begriffe von Raum und Zeit waren zurückgelassen, genau wie Selbstbezogenheit und Ich-Gedanken. Die Geisteszustände und das Bewußtsein dehnten sich weiter in alle Richtungen aus, bis sie ihre Bedeutung verloren. Nur der Zweck blieb als Richtung, als das, was weiterführt. „Gegründet auf Abgeschiedenheit, Loslösung, Erlöschen, und im Aufgeben endend“, wie es im großen Kapitel über Erleuchtungsfaktoren in der gruppierten Sammlung<sup>12</sup> so oft wiederholt wird.

### **G) Der Edle Achtfache Pfad – auf den Berg der Illusion und darüber hinaus**

Die Bezeichnung „Edler Pfad“ zeigt an, daß der Pfad in den Bereich der Edlen (*ariya*) gehört. Diese höchste Kategorie von Menschen stand im alten Indien in Kontrast zur priesterlichen Brahmanenkaste, deren Mitglieder sich selbst als erstrangig betrachteten. Anders als die durch Geburt festgelegten Kasten ist die Klasse der *Ariya* aber spirituell. Der „Pfad“ ist eine Bezeichnung für das überweltliche Bewußtsein, welches alle Geistesstrübungen radikal beseitigt. Die Bestandteile dieses Bewußtseins wurden voneinander unterschieden, damit man praktizieren und sie vom Anfang bis zur Stufe der Edlen entwickeln kann. Wie bereits geschildert (siehe S. 287), besteht der Pfad aus drei Stufen: der Grundstufe, auf der Disziplin der maßgebliche Faktor ist, der Vorstufe, auf der Konzentration der Hauptfaktor ist, und zu guter Letzt dem Edlen Pfad, auf dem überweltliche Weisheit zusammen mit der Natur des Nichtbedingten die wichtigsten Faktoren sind. Die drei Bestandteile, nämlich moralisches Verhalten, Konzentration und Weisheit, werden aufeinander aufbauend entwickelt, so daß mehr und mehr Geistesstrübungen und mit ihnen auch das Leiden auf immer tieferen Ebenen ausgelöscht werden. Moralisches Verhalten reinigt das verbale und körperliche Verhalten, Konzentration reinigt die geistige Ebene, und Weisheit reinigt den Geist von verborgenen Geistesstrübungen. In der Praxis kann man sagen, daß Achtsamkeit auf der Grundstufe durch Disziplin und auf der Vorstufe durch Konzentration

---

<sup>12</sup>SN. 46, *Bojjihaṅga Saṃyutta*.

reinigend wirkt. Auf dem Edlen Pfad schließlich geschieht die Reinigung tieferer, sonst verborgener Schichten durch Einsicht.

Bezogen auf die Einsichtspraxis stellen sich die Glieder des Achtfachen Pfades folgendermaßen dar:

1. Rechte Sichtweise – Weisheit, die soweit entwickelt ist, daß sie die vier Edlen Wahrheiten erkennt.
2. Rechtes Denken – Achtsamkeit, die befähigt, die wahre Beschaffenheit eines Objektes zu erkennen.
3. Rechte Rede – Achtsamkeit, die jemanden von falscher Rede abhält.
4. Rechtes Handeln – Achtsamkeit, die jemanden von falschem Handeln abhält.
5. Rechter Lebenserwerb – Achtsamkeit, die jemanden von falschem Lebenserwerb abhält.
6. Rechtes Bemühen – Achtsamkeit, die nach Befreiung strebt.
7. Rechte Achtsamkeit – Achtsamkeit, die Einsicht erreicht.
8. Rechte Konzentration – Achtsamkeit, die auf das Vipassanā-Objekt konzentriert ist.

Die Edlen Wahrheiten kennt man als:

1. Die Edle Wahrheit vom Leiden.
2. Die Edle Wahrheit von der Ursache des Leidens, also dem Begehren.
3. Die Edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens.
4. Die Edle Wahrheit vom Weg, der zur Beendigung des Leidens führt.

Sie sind wie der Kompaß zur Landkarte der spirituellen Praxis. Gleichzeitig sind sie auch Ausdruck der Wahlmöglichkeit. Alle vier Wahrheiten sind bemerkenswert realistisch und pragmatisch. Die Betonung liegt aber auf der letzten. Die ersten drei sind gegeben, ob man sie kennt oder nicht. Die vierte macht den Unterschied. Sie ist das Gefährt, das Mittel, das uns zum edlen Ziel führt. Worauf warten Sie?

### Wie man sich bis ins Herz des tausendblättrigen Lotos durchbeißt

Nun kommen wir zurück zur Geschichte von der Schnecke und der Spinne, die noch auf ihr Ende wartet. Die Schnecke saß, nachdem sie Verwirklichung erreicht hatte, demütig vor der Spinne und horchte, was diese noch zu sagen hatte.

„Nun“, sagte die Spinne, „bist du ins unsichtbare Netz der Bedingungen geworfen worden und hast es durchdrungen. Glücklicherweise hast du dich mittels der Wurzel der Weisheit darin voranbewegt, und sie hat dich direkt zum Nichtbedingten gebracht. Durch das unsichtbare Netz zu kommen ist nicht leicht. Es wird von der unsichtbaren schwarzen Spinne bewacht, die alles tötet, was in ihre Reichweite kommt. Die einzige Möglichkeit ist, die leidhafte Natur alles Bedingten zu erkennen, und das gelingt nur durch die transzendierende Wirkung der *Vipassanā*-Einsicht.“

Die Spinne fuhr fort, die klassische Übung der vier Grundlagen der Achtsamkeit zu erklären, wie sie der Buddha verkündet hat und wie sie in den Schriften klar dargelegt ist: Wie man zunächst Achtsamkeit bezüglich des Körpers aufbaut und dann weiter zu den Gefühlen, dem Bewußtsein und schließlich zu allen Phänomenen vorangeht. Dann erläuterte sie die wichtige Lehrrede „Die Analyse“<sup>13</sup>, in der der Buddha fragte: „Was sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit?“ und darauf die Antwort gab: „Unermüdliches, achtsames, wissensklares Verweilen in der Betrachtung es Körpers, der Gefühle, des Bewußtseins, der Phänomene, nachdem Begehren und Trauer überwunden sind.“ Weiter lehrte darin der Buddha, wie sich die vier Grundlagen der Achtsamkeit weiterentwickeln: „Achtsame Betrachtung des Entstehens, der Auflösung und sowohl des Entstehens als auch der Auflösung von Körperlichkeit, Gefühlen, Bewußtsein und Phänomenen, im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren.“ Schließlich zeigte er den Weg auf, die vier Grundlagen so weiterzuentwickeln, daß sie zum Erlöschen des Leidens führen: „Der Edle Achte Pfad mit seinen acht Gliedern.“

Danach erläuterte die Spinne die praktische Übung in den Aspekten ihrer Funktion, d. h. zuerst das Reinigen von den Geistestrübungen, dann die Stärkung der heilsamen Zustände durch Rechte Konzentration und

---

<sup>13</sup>MN. 141, *Saccavibhaṅga Sutta*.

schließlich das Schärfen der Achtsamkeit, bis Weisheit entsteht, die die Geistestrübungen durchschneidet und damit Freiheit erreicht.

Zum Schluß legte sie dar, wie *Satipaṭṭhāna* in ganzheitlicher Weise im Leben praktiziert werden kann, so daß Verbindungen entstehen, die in integrierender Weise die Kräfte aufbauen. Dies wird auch integrierende Achtsamkeitspraxis genannt.

Damit hatte die Schnecke vollständig verstanden, was sie zu tun hatte. Sie sah, wie auch die *Dhamma*-Spinne sich selbst weiterentwickelt hatte, bevor sie zum letzten Gefecht gegen den Fürsten der Finsternis angetreten war. Es war dort, in diesem unsichtbaren Netz der bedingenden Kräfte, wo zwei große Spinnen einander begegnet waren: Die unsichtbare dunkle Spinne des Untergangs und die ungreifbare, merkmalslose, leere Spinne der Transzendenz. Hier hatten sie sich vor der Schlacht der Titanen gegenübergestellt. Dieses letzte Treffen war in nur einem einzigen Augenblick geschehen, und doch war es wie eine Ewigkeit. Dunkelheit und Licht, Existenz und Nichtexistenz waren aufeinandergetroffen und zerfallen – dann war nur noch Stille, ein Friede, den die Weisen der alten Zeit als „Nicht-Erscheinen“ beschrieben.

Aha! Die Schnecke verstand nun die Bedeutung der *Dhamma*-Spinne. Sie war das, der Buddha mit dem Ausspruch gemeint hatte: „Laß den *Dhamma* deine Zuflucht sein und nimm keine andere. Sei dir selbst eine Zuflucht und nimm keine andere – das ist die Übung in den vier Grundlagen der Achtsamkeit.“<sup>14</sup>

In einem blendenden Lichtschein erstrahlte nun die Spinne in ihrem Netz. Sie war eine Offenbarung des wahren *Dhamma*, wie es der Erhabene gelehrt hatte, um damit die Wesen aus dem tödlichen Kreislauf des *Samsāra* zu führen, auch nachdem er selbst *Parinibbāna*<sup>15</sup> erreicht hat.

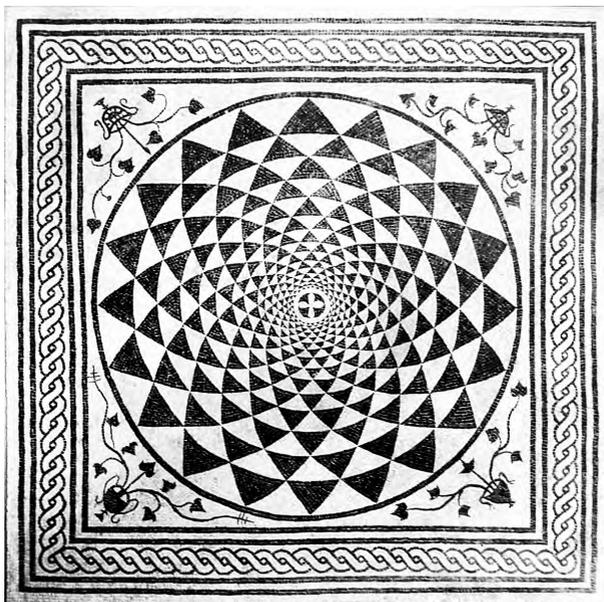
Auf diese Weise übte die Schnecke weiter, bis auch sie schließlich die Verwirklichung erreichte. Wenn sie später von ihren Schülern gefragt wurde, antwortete sie, es sei, als würde man seinen Weg durch die Blätter einer Lotusblume bis in deren Herz fressen.

Sie erklärte: „Sein Herz zu öffnen ist, als würde sich eine Blume öffnen. Dieser tausendblättrige Lotos, den einige als das Kronenchakra bezeich-

---

<sup>14</sup>Z. B. DN. 16, *Mahāparinibbāna Sutta*.

<sup>15</sup>Der Tod des Körpers von jemandem, der *Nibbāna* verwirklicht hat.



**Abbildung 9.6:** Wahrnehmungen verändern sich – und damit auch das, was wir sehen. Dieses schöne Mosaik aus dem Museum von Cagliari, Sizilien, illustriert sehr klar das große Netz der Bedingungen in seinem dynamischen Wandel. Gleichzeitig ist es wie eine magische Lotosblume, deren zentraler Kern die vier Edlen Wahrheiten sind.

nen, ist tatsächlich tief im Geistestor, im Bewußtsein, zu finden. Alles ist dort zu finden, meint ihr nicht? Und alle Dinge sind miteinander verwoben wie in einem Spinnennetz. Doch mit Achtsamkeit und Einsicht wird alles klar und transparent, alles wird gewissermaßen zu Falten, in denen sich Einsichten verbergen. Einsicht ist, als sähe man in die drei universellen Merkmale aller Phänomene hinein. Der Geschmack dieser Einsichten ist unvergleichlich! Man enttarnt dann alles andere, einschließlich der Ekstasen in den Vertiefungen, als hübsche Illusionen. Wenn die Einsicht tiefer wird, wird auch das Erlöschen klarer, und damit frißt man sich an das Herz des Lotos heran. Dort findet man schließlich das Todlose, welches gleichzeitig das Ungeborene ist. Dann hört der gesamte Kreislauf auf, sich zu drehen.“

Nachdem die Schnecke das gesagt hatte, nahm sie einen tiefen Atemzug

und zog sich in ihr Haus zurück, während die anderen kleinen Schnecken mit ehrfürchtigem Staunen schauten.

Nette Geschichte, oder?

## 9.2 Spring an Bord des Schiffes der Achtsamkeit

In einem Lied von John Denver heißt es: „Meine Koffer sind gepackt, ich bin fertig für die Reise. Nun stehe ich hier draußen vor deiner Tür.“<sup>16</sup>

Den Rest lasse ich mal aus. Zeit zu gehen - und ich möchte hinzufügen: „*Geh einfach!*“ Klopfe nicht noch an, um dich zu verabschieden, denn du hast keine Zeit zu verschwenden. Wer auch immer die Tür öffnet, könnte der Teufel selbst in Gestalt deiner Geliebten sein. Sie sieht so bemitleidenswert aus (schließlich bist du derjenige, der für all das verantwortlich ist) und fleht dich an, es dir noch einmal anders zu überlegen. Dann laß die *Suttas* dich daran erinnern, daß wir genügend Tränen vergossen haben, um die großen Ozeane damit zu füllen und oft genug gestorben sind, daß man die Knochen unserer Skelette zu gewaltigen Bergen auftürmen könnte. Diese melodramatischen Gleichnisse klingen vielleicht ein bißchen wie von Predigern verkündet, aber so war dieser brennende Geist in der alten Zeit, dessen Ernsthaftigkeit dadurch begründet war, daß doch so viel mehr erreicht werden kann. Oh ja, und falls du je wiederkommen solltest, vergiß den Hochzeitsring! Sie wird entweder längst jemand anderen gefunden haben oder wird verfallenen sein wie ein alter Wasserspeier an der Kathedrale Notre-Dame.

Die heutige Zeit ist die Ära der Düsenflugzeuge. Menschen reisen weite Strecken in Flugzeugen, die schneller und oft sogar billiger als Eisenbahnen oder Schiffe sind. Mein Geist assoziiert lange Reisen jedoch immer noch mit Seereisen. Auch im metaphorischen Sinne ist der Pfad ein Wasserweg, nämlich aufgrund des Flusses der Bedingtheiten, den man dabei erkennt. Mit Zufriedenheit erinnere ich mich daran, wie ich meine erste Zusammenstellung von Essays über *Satipaṭṭhāna* betitelte: „Spring an Bord des Schiffes der Achtsamkeit.“ Wie die Idee zustande kam, ist auch wieder eine interessante Geschichte.

---

<sup>16</sup>John Denver, „Leaving on a Jet Plane“.

Als ich einmal mit meinem thailändischen *Abhidhamma*- und Meditationslehrer auf der Reise war, überquerten wir auf einer Fähre den Kanal zwischen der Insel Penang und dem Festland. Ich stellte mir die Fähre als analoges Bild zur Überquerung des *Samsāra* vor. Wir „überqueren den Strom“, doch in Wirklichkeit ist es viel größer als ein Strom. Mein Lehrer schien meine Gedanken zu lesen zu und bemerkte: „Dieses Boot ist aus Teak, hervorragendes Material, das es nur in Thailand und Burma gibt.“ Um genau das geht es in diesem Kapitel, nämlich die Bestandteile und Funktionsweisen des Schiffs der Achtsamkeit. Nach dem Kapitel über die 24 Arten der Bedingtheit will es Ihnen vermitteln, wie die Dinge funktionieren und in harmonischer Weise zusammenwirken. Alles trägt seinen Teil bei, sei es die Achse, die Schraube, das Segel oder der Skipper.

Der zu überquerende Fluß ist durch die „Wiederholung des Gangesflusses“ (*ganga peyyalo*), die am Ende jedes Kapitels des *Mahā Vagga* im *Samyutta Nikāya*<sup>17</sup> zu finden ist, gut illustriert. Jedes dieser Kapitel ist eine Sammlung von Lehrreden, die jeweils eine der sieben Gruppen der zur Erleuchtung führenden Dinge behandeln.

*Nekkhamma nissitaṃ, viveka nissitaṃ,  
nirodha nissitaṃ, vossaggaparināmiṃ*

„Er fließt, gleitet, neigt sich, abhängig von Entsagung,  
Abgeschiedenheit und Erlöschen, zur Erlösung hin.“

Die Richtung ist klar, also stellen Sie ihren Kompaß und die Koordinaten von Anfang an richtig ein: Es geht ums Aufgeben, nicht ums Anhäufen; um Abgeschiedenheit, nicht um Gesellschaft; um Selbstlosigkeit, nicht um Selbstsucht. Schließlich und endlich geht es um *Nibbāna*, nicht um die Dinge des *Samsāra*. Ich möchte noch einmal eine kurze Zusammenfassung geben.

Sobald man in der *Vipassanā*-Übung erst einmal die Begriffe beiseite gelegt und rechte Konzentration erreicht hat, kommt man beim ersten Einsichtswissen an, das heißt, man erkennt, daß tatsächlich alles, was man erfährt, aus natürlichen Phänomenen besteht, die nicht-selbsthaft sind. Das bedeutet wirklich, daß kein Selbst vorhanden ist, egal ob man

---

<sup>17</sup>SN. 45.91–138.

es klein oder groß buchstabiert. Es gibt keinen Platz mehr für egoistische Konstruktionen oder deren Erweiterungen, seien sie weltlich oder göttlich.

Im weiteren Verlauf der Beobachtung werden die drei universellen Eigenschaften klar. Dann besteht alles nur noch aus Prozessen, dem „Fluß“. Der Unterschied ist nun, daß sogar das Schiff selbst auch nichts anderes ist als „ein Fluß“. Die Transzendenz betrifft sowohl den Geist als auch sein Objekt. Sie kann nur stattfinden, wenn dieses „loslassen und sein lassen“ da ist, wobei der Hinweis wichtig ist, daß es sich bei der Achtsamkeit um die zur Transzendenz führende *Vipassanā*-Achtsamkeit handeln muß. Wer Vergänglichkeit nicht erfährt, kann folglich nicht auf einem Weg der Einsicht sein. Damit ist nicht gemeint, gelegentliche Veränderungen zu bemerken, sondern Veränderung von Augenblick zu Augenblick zu erkennen. Das ist die Grundlage der Bedingtheit, die ebenfalls klar erkannt werden muß. Auch das wichtige Merkmal des Leidens muß wahrgenommen werden. Hier geht es um das Leiden an den Gestaltungen, welches genau diese Veränderung von Moment zu Moment ist. Nur dadurch ist man imstande, Loslösung von allem Bedingten zu erreichen. Dies ist die Essenz des Pfades: die ultimative Loslösung von aller bedingten Natur.

Das Schiff und seine Bestandteile können wir uns in Übereinstimmung mit den verschiedenen Gruppen der 37 zur Erleuchtung führenden Dinge vorstellen:

- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit – Die Grundsubstanz, das Material, wie etwa das Holz, aus dem das Schiff gebaut ist.
- Die vier höchsten Bemühungen – Der Treibstoff, z. B. Holz, Wind, Diesel oder auch rudernde Menschen.
- Die vier Grundlagen geistiger Kraft – Die Hauptkräfte, die auf das Ziel zusteuern, der Kapitän oder Admiral.
- Die fünf steuernden Fähigkeiten – Die Steuerelemente, Steuerrad, Ruder, Segel usw.
- Die fünf geistigen Kräfte – Die Stärken des Schiffes, wie etwa die Maschinenleistung, mit der es Hindernisse überwinden kann.

- Die sieben Erleuchtungsfaktoren – Die Dinge, die dafür sorgen, daß man sieht und hört, wie etwa Licht, Detektoren, GPS, Radar usw.
- Der Edle Achtfache Pfad – Das, was Schritt für Schritt vorwärts führt. Vielleicht der Navigator.



*Abbildung 9.7: Die Flagge des Schiffes der Achtsamkeit.*

Abb. 9.7 zeigt einen Papierschnitt, den ich vor vielen Jahren für einen Freund anfertigte, um die 37 zur Erleuchtung führenden Dinge zu illustrieren. Ich erenne ihn nun zur Flagge des Schiffes der Achtsamkeit. Die verschiedenen Gruppen sind folgendermaßen dargestellt:

- Vier Drachenzungen als die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

- Die Windungen der Drachen als die vier höchsten Bemühungen.
- Die vier Drachenköpfe als die vier Grundlagen geistiger Kraft.
- Die fünf zusammengehaltenen Krallen als die fünf steuernden Fähigkeiten.
- Die fünf ausgestreckten Krallen als die fünf geistigen Kräfte.
- Die sieben Augen an jedem Drachenkopf als die sieben Erleuchtungsfaktoren.
- Der achtspitziige Stern im Kreis in der Mitte als der Edle Achtfache Pfad. Dort ist auch ein Wirbel aus acht Linien. Das ist der transzendente Pfad, der zum Zentrum führt, welches das Ziel, den höchsten Frieden, symbolisiert.

Am Rand sind Kaninchen, Pfauen und Lotosblüten als Symbole eingearbeitet. Sie symbolisieren die heilsamen Taten, die Vervollkommnungen (*pāramīs*), das heilsame *Kamma*, das die Grundlage bildet und hilft, den Ozean zu überqueren. Der Kreis in der Mitte ist von weißen Wolken umgeben, die für die schönen und feinen Geistesformationen eines hochentwickelten Geistes stehen. Auch sie müssen durchdrungen werden. Auch die Auswahl der Farben blau und gelb hat ihren besonderen Grund. Der Freund, für den ich den Papierschnitt gemacht habe, hat eine Rot-Grün-Farbfehlsichtigkeit.

### 9.3 Integrierende Einsichtspraxis

Zum Schluß dieses Kapitels möchte ich die Zusammenfassung eines Vortrags über integrierende Einsichtspraxis anschließen, mit der sich Übung und Alltag verbinden lassen. Integrierende Einsichtspraxis bedeutet:

1. Um von Anfang an die Übung mit dem Ziel der Verwirklichung zu verbinden, ist es notwendig, einen festen Entschluß (*adhiṭṭhāna*) zu fassen, der besonders am Anfang immer wieder durch Wiederholung gefestigt werden muß. Auch dann, wenn Rechte Sichtweise

(*sammādiṭṭhi*) sich als korrekte Landkarte erweist, ist dies wichtig und notwendig, um auf der richtigen Spur zu bleiben.

Wenn wir beginnen zu meditieren, ist uns manches nicht klar. Erst wenn das edle Ziel klar ist, können wir sagen, daß die Reise begonnen hat. Aus diesem Grund fassen Yogis vor ihren Sitzungen Aspirationen, zumindest einmal täglich. Wenn man das Ziel nicht im Sinn hat, wird, wie schon gesagt, keine heilsame Tat zum Ziel führen, denn ihre *kammische* Kraft ist dann nicht daraufhin ausgerichtet.

2. Rechte Achtsamkeit (*sammāsati*) kann nur durch direkte Erfahrung begriffen werden. Wenn sie kontinuierlich aufrechterhalten wird, führt dies zu rechter Konzentration (*sammāsamādhi*). Wenn sie sich tief im Geist verankert, erzeugt sie einen dauerhaften Fluß, der sogar über das Unbewußte hinaus fortbesteht. Oft ist dies notwendig, um schwierige Situation zu überwinden. Auch wenn man am Anfang noch nicht über diese besondere Qualität der zur Einsicht führenden Achtsamkeit verfügt, ist dies das erste, was man in Angriff nehmen muß. Die gesamte restliche Entwicklung hängt davon ab.
3. Die Kontinuität der Einsichtspraxis hängt von der Fähigkeit ab, die *Vipassanā*-Achtsamkeit in allen Situationen und angesichts aller möglichen Objekte aufrechtzuerhalten. Die *Satipaṭṭhāna*-Praxis ist ein systematischer Übungsweg, mit dem sich dieses Ziel erreichen läßt.

Es ist leicht zu sagen, man müsse nur achtsam sein auf das, was wirklich ist, alles Begehren und alle Erwartungen fallen lassen und die Dinge sein lassen, wie sie sind. Wirklichkeit sei ja schließlich immer da. Doch das ist leichter gesagt als getan! Das Bewußtsein mit all seinen scheußlichen Gewohnheiten und Neigungen geht nicht von selbst allen Strömen der Welt entgegen, z. B. nur dadurch, daß man an einem stillen Ort lebt. Um auf eine höhere Ebene zu gelangen, auf der man diese subtilen Faktoren erkennt, braucht man einen Willen, der stark genug und imstande ist, dieses höhere Bewußtsein zu entwickeln. Angesichts all der komplizierten Verwicklungen innerer und äußerer Bedingungen ist eine systematische Struktur für

viele Menschen das einzige Mittel, um dies überhaupt möglich zu machen.

4. Man muß nicht nur die fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*) und die drei üblen Wurzeln (*akusalamūla*) unter Kontrolle zu bringen, sondern auch die Begrenzungen beseitigen, die durch die Bindung des Bewußtseins an die konventionellen und weltlichen Sphären gegeben sind. Man muß flexibel, offen, empfindsam und mutig sein, um unbekannte Gebiete zu entdecken, deren Existenz man niemals für möglich gehalten oder gar zu erkunden gewagt hätte.

Auch Zugangskonzentration, welche die Hindernisse von selbst überwindet, ist für viele nicht einfach zu erreichen. Sie bringt einen gewissen Frieden, aber keine Einsicht – denn dafür muß man die begrifflichen und konventionellen Wirklichkeiten hinter sich lassen und zu den letztendlichen Wirklichkeiten gelangen. Es ist eine völlig neue Welt, die sehr seltsam aussieht, wenn man sie zum ersten Mal erfährt. Wie gesagt, dafür muß man mutig und offen, wenn nicht gar abenteuerlustig sein. Um voranzukommen, muß man für diese Dinge empfindsamer werden.

5. Konventionelle (*sammuti*) und letztendliche (*paramattha*) Wirklichkeiten sind wie Wasser und Wellen. Ihre Grenze ist eine dünne, wellige, graue Linie, die sich von Moment zu Moment ändert und oft nicht wahrnehmbar ist. Um darauf gehen zu können und jederzeit zur einen oder anderen Seite wechseln zu können, sofern es ratsam oder angemessen ist, benötigt man eine klare, scharfe Wahrnehmung des Nicht-Selbst (*anattā saññā*) und eine Wissensklarheit (*sampajañña*), die schnell und intuitiv ist.

Durch Wiederholung entsteht Vertrautheit. Darauf aufbauend kann man seine Wahrnehmung verfeinern und seine Fähigkeiten entwickeln. Auf diesem Weg sind viele Fähigkeiten sind zu erlernen. Eine davon ist die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Objekten und Bewußtseinsebenen zu wechseln, ohne den Fluß der Achtsamkeit zu unterbrechen. Sie macht es möglich, die Achtsamkeit ununterbrochen aufrechtzuerhalten.

6. Während Konzentration die Objekte vergrößert und die Praxis stabilisiert und damit eine notwendige katalytische Bedingung darstellt, ist es erst die Genauigkeit der achtsamen Wahrnehmung, die Einsichten ermöglicht. Die besondere Beschaffenheit der *Vipassanā*-Achtsamkeit gibt die Transzendenz als Richtung vor. Konzentration ist daher eine Hilfe, aber sie ist nicht von höchster Wichtigkeit und muß nicht bis in die Tiefe entwickelt werden, zumindest nicht bei allen, und auch nicht, um auf den höheren Pfaden voranzuschreiten. Denjenigen, deren Zeit begrenzt ist, gebe ich daher den Ratschlag, sich ernsthaft der Praxis zu widmen und nicht zuviel Betonung auf die Entwicklung von Konzentration zu legen.
  
7. Die Schärfe der achtsamen Beobachtung wirkt anfänglich unterscheidend, hat aber im späteren Verlauf eine synthetische Funktion. Zuerst muß man wahrnehmen, daß alle letztendlichen Wirklichkeiten ihre jeweils spezifischen Eigenschaften haben. Danach erkennt man ihr gemeinsames Merkmal des Nicht-Selbst. Wenn dies klarer wird, treten auch die beiden anderen universellen Merkmale, die Unbeständigkeit und das Leiden, deutlicher hervor. Diese drei universellen Merkmale werden schließlich als eines gesehen, d. h. daß die Wirklichkeit, die sie zum Ausdruck bringen, im Kern ein und dieselbe ist. Der Sinn und Zweck vom Anfang bis zum letztlichen Ziel ist und bleibt die Transzendenz. Es ist einfach zu glauben, man beobachte das Merkmal der Unbeständigkeit. Eine häufige Entschuldigung, um sich vorzugsweise der Konzentration zu widmen, besteht in der Annahme, das Erkennen des Leidens überspringen zu können. Allzu leicht tritt man auch in die Falle subtilen oder erweiterten egozentrischen Glaubens. Leicht ist es auch zu denken, man hätte etwas erkannt, was die universellen Merkmale seien und damit wäre vollendet, was zu tun ist – doch das ist alles falsch. Die profunde Tiefe, um die es wirklich geht, wird oft unterschätzt. Diese Täuschungen sind daher Fehler, die auf den Ausuferungen beruhen, die man auch die „höheren Geistestrübungen“ oder die „Unvollkommenheiten der Einsicht“ (*upakkilesa*) nennt.

8. Es gibt Beschränkungen und Grenzen zwischen:
- a) Heilsamem und Unheilsamem: Der Unterschied liegt in der An- oder Abwesenheit von Achtsamkeit.
  - b) Konventionellen und letztendlichen Wirklichkeiten: Der Unterschied liegt im begrifflichen Verstehen im Gegensatz zur klaren, direkten Erfahrung.
  - c) Spezifischen und universellen Merkmalen: Der Unterschied liegt in der Genauigkeit der Achtsamkeit.
  - d) Bedingt / weltlich und nichtbedingt / überweltlich: Der Unterschied liegt in der Vollständigkeit der Loslösung (*virāga*).
9. Die Beschaffenheit der Einsicht entwickelt sich. Sie ist zuerst erforschend, dann erkennend und schließlich transzendierend. Es ist, als steige man die Sprossen einer Leiter empor. Zuerst greift man nach ihnen, dann hält man sich an ihnen fest und schließlich läßt man sie los. Ihr Wachstum kann in die Breite horizontal, oder in die Tiefe, vertikal, gehen. Das eine ist quantitativ, das andere qualitativ. Im allgemeinen hängt die Qualität von der Quantität ab. In diesem Fall bezeichnet Quantität die rohe Materie, die Grundbausteine der Pyramide.
- Es gibt Wissen, Wissen über das Wissen, und es gibt auch Wissen, das Wissen transzendiert und dann oberflächlich erscheinen läßt. Wissen und Einsicht sind Mittel zum Zweck, aber nicht der Zweck selbst. Wer sich daran festhält oder stolz darauf ist, für den wird es wieder zum Hindernis. Nichts sollte der unerschütterlichen Freiheit im Wege stehen!
10. Ein wichtiger Faktor, um Beschränkungen zu überwinden, ist reflektierendes Wissen (*anumānañāṇa*). Wenn es richtig angewendet wird, verbindet es den begrifflichen, rationalen Geist mit dem nichtbegrifflichen, intuitiven Wissen. Damit ist es möglich, auf der bewußten Ebene letztendliche Wirklichkeiten im Begrifflichen zu erkennen und umgekehrt. Das funktioniert genauso mit den Grenzen zwischen spezifischen und universellen Merkmalen usw. Wer das kann, übertritt mit Leichtigkeit diese Grenzen, wann immer er möchte.

Denken ist nicht immer schlecht. Nur dann, wenn höhere Konzentration und Einsicht entstehen sollen, muß es zumindest für eine Weile beiseite gelegt werden. Wenn man wieder in den gewöhnlichen Zustand zurückkehrt, ist es wichtig, rechtes Denken und Reflexion im täglichen Leben zu kultivieren. Wir müssen manchmal denken, und wir tun unser bestes, dabei achtsam zu sein.

11. Danach ist es eine Frage der Energie und der Geduld, auf dem Ackerboden des Bewußtseins zu arbeiten, um die unheilsamen, negativen verdeckten Neigungen zu überwinden und die positiven, heilsamen Neigungen anzuregen und zum Wachstum zu bringen.
12. Ein weiterer unbekannter Faktor ist das *Kamma*, das man selbst verübt hat. Ich bin sicher, daß sie nach einiger Übung ansatzweise wissen werden, womit Sie es zu tun haben. Mit etwas völlig Unbekanntem umzugehen ist so eine Sache; wenn es teilweise bekannt ist, schon besser; wenn erkannt ist, was vorher unbekannt war, ist noch mal wieder etwas anderes. *Kamma* enthält all dieses und noch mehr.

---

# Nachwort

## Jenseits des Jenseits

Zu Beginn hatten wir den Kern des *Abhidhamma* für Anfänger in vier Gruppen letztendlicher Wirklichkeiten zusammengefaßt: Bewußtsein, Geisteszustände, Körperlichkeit und *Nibbāna*. Hier im Nachwort werde ich noch das wenige sagen, was ich über letzteres weiß. Man kann es doch nicht auslassen, oder? Das eine Ziel, worauf Yogis hinarbeiten! Doch auch für alle anderen möchte ich zumindest eine Vorstellung davon vermitteln, soweit wie sie zum Zweck der rechten Sichtweise vonnöten ist.

Fangen wir mit einer erlebten Begebenheit an. Ich sprach einmal mit einem Mann, der über *Nibbāna* sehr verwirrt war. Er sagte, daß *Nibbāna*, eine nichtbedingte Unendlichkeit, nicht von einem bedingten, endlichen Bewußtsein wahrgenommen werden könnte. In seinen Schlußfolgerungen war aber einiges falsch gelaufen. *Nibbāna* ist nicht begrifflich. Auch endlich und unendlich sind Begriffe, genau wie das, was er unter bedingt und nichtbedingt verstand. Solche begrenzten Konzepte sind auf das Jenseits nicht anwendbar.

In einem anderen Fall behauptete jemand, Verwirklichung erreicht zu haben, sagte aber auch, oft in tiefsten Qualen zu sein (psychologische Probleme). Die Glaubwürdigkeit seiner Erfahrung stellte ich in Frage, denn was er als *Nibbāna* bezeichnete, hatte offenbar nicht das Leiden beseitigt.

Ich erinnere mich noch gut daran, was mein *Abhidhamma*-Lehrer einmal über *Nibbāna* sagte. Er erklärte uns, daß wir, falls uns jemand fragte: „Ist *Nibbāna* Geist oder Körperlichkeit?“ antworten sollten: „Geist.“ Und falls er dann die Frage stellen sollte: „Wirklich?“, wäre die Antwort: „Nein.“

Wenn das so ist, sollte man dann überhaupt irgend etwas darüber sagen oder denken? Selbstverständlich! Begriffe sind Mittel zum Zweck, die wir als Konventionen benutzen, um zu kommunizieren. Manche behaupten, der Buddha habe nie über *Nibbāna* gesprochen. Es ist zwar wahr, daß er

sich gelegentlich in edles Schweigen gehüllt hat, doch des öfteren hat er sich auch umfassend zum Thema geäußert. Doch lassen Sie uns nun einmal sehen, was Sie denken, daß ich dächte über etwas, das absolut nichts ist. Und bitte beachten Sie, daß das, was ich zu Papier bringe, nur Gedanken sind und keine Behauptungen, irgendwelche Grenzen überschritten zu haben.

Im *Abhidhamma* ist *Nibbāna* der Name für das nichtbedingte Element, auch genannt das Ungeborene, das Todlose usw. Im ersten *Sutta* wurde es als das Erlöschen des Begehrens definiert, an anderen Stellen auch als das Erlöschen von Geist und Körperlichkeit. Es wird am Geistesstör durch das Pfadbewußtsein erkannt, wenn jemandes Einsicht hinreichend gereift ist. Gewiß ist es nicht „Nichts“, sondern eine Wirklichkeit, die wirklicher ist als alle bedingten und konventionellen Wirklichkeiten, die die Menschen kennen. Auch ist es gewiß nicht so weit entfernt, daß es mit bedingten Phänomenen überhaupt nichts zu tun hätte, denn wenn es zum Objekt des Bewußtseins wird, bedingt es durchaus Phänomene, auch wenn es selbst nicht bedingt ist.

Ein wichtiges Kennzeichen von *Nibbāna* ist das Merkmal des Friedens (*santilakkhaṇa*). Frieden ist besser als Freude. *Nibbāna* wurde als Glück des Friedens charakterisiert, also als etwas anderes als Freude, und auch als ein Glück, das kein Gefühl ist, was auch neutrale Gefühle ausschließt. Die Schriften erklären weiter, daß es vom unaufhörlichen Entstehen und Vergehen der Gestaltungen, das man als „Rauschen“ bezeichnen könnte, frei sei.

Eine andere Möglichkeit es zu beschreiben ist mittels der drei Tore der Befreiung (*tivimokkha*), durch die es in Erscheinung treten kann.

1. Das Merkmalslose (*animitta*) kann in jemandem erscheinen, bei dem der Glaube dominant ist, wenn er die Unbeständigkeit klar erkennt, kurz bevor der Pfad- und Fruchtprozeß einsetzt. Während die Fäden der Bedingtheit die Art und die Wahrnehmung der Gestaltungen bestimmen, ist das Nichtbedingte unbestimmbar und jenseits weltlicher Wahrnehmung.
2. Das Nicht-Ergreifende, Ungerichtete (*appaṇihita*) kann in jemandem erscheinen, bei dem die Konzentration dominant ist, wenn er

das Merkmal des Leidens klar erkennt. Es gibt im Nichtbedingten nichts Wollendes und nicht Gewolltes. Es tritt daher erst auf, nachdem jemand losgelassen hat, jenseits allen Suchens. Es ist in sich selbst vollständig.

3. Die Leerheit (*suññatā*) kann in jemandem erscheinen, bei dem Weisheit vorherrscht, wenn er das Merkmal des Nicht-Selbst klar erkennt. Dies ist der Ort, an dem die nichtbedingte Wirklichkeit gefunden werden kann. Leerheit? Leer von Gestaltungen und gewiß leer von allem, was ein Selbst oder gar SELBST betrifft.

Diesen Zustand zu erkennen befreit das Bewußtsein radikal von den Geistesstrübungen. Das geschieht durch die Einsichtswissen des überweltlichen Pfades. Es gibt vier solcher Pfade. Wenn sie auftreten, werden die Geistesstrübungen schrittweise entfernt, bis in der letzten Stufe, dem Pfad des *Arahants*, die Verwirklichung schließlich die vollkommene Befreiung bewirkt. Die Erfahrungen der verschiedenen Verwirklichungsstufen werden als Früchte bezeichnet. Die vier Pfade, vier Früchte und *Nibbāna* werden auch als die neun überweltlichen Zustände (*lokuttaradhamma*) zusammengefaßt. Das Wort „*lokuttara*“ bedeutet jenseits der Welt, das heißt jenseits von Geistesstrübungen, jenseits von Begriffen, jenseits von bedingten Phänomenen. Da auch das Wort „jenseits“ ein Begriff ist, habe ich es „jenseits des Jenseits“ genannt, was wohlgermerkt zwei weitere Wörter sind.

Lassen Sie uns noch einmal zum Anfang zurückkehren und uns in Erinnerung rufen, was wir als „letztendliche Wirklichkeiten“ (*paramattha dhamma*) bezeichnet hatten. Die übliche Übersetzung von *dhamma* ist „Zustand“, in neuerer Zeit auch „Phänomen“. Auch „Existenz“ könnte man in Betracht ziehen. Wenn wir etwas lesen, haben wir zunächst einen Begriff im Sinn. Dieser ist jedoch nur ein Hinweis, ein Zeiger auf etwas Wirklicheres. Um zu beschreiben, worum es hier geht, halte ich eine Definition für die beste, die möglichst wenig Wörter und Bedeutungen enthält und eher etwas wie eine Anleitung ist. Etwa wie den Zen-Ausspruch: „Schau nicht auf den zeigenden Finger, sondern auf den Mond.“ Beschreibe jemand einen Fremden, den Sie nie zuvor getroffen hätten, so könnten Sie sich diesen zwar vorstellen, doch Sie bekämen damit nicht

mehr als ein Bild von ihm. Besser wäre es, zu ihm geführt und ihm direkt vorgestellt zu werden. Noch mehr gilt das für *Nibbāna*, doch die in den *Suttas* gegebenen Beschreibungen, welche Sie als echt und aus erster Hand ansehen können, werden Ihnen helfen, sie von weniger zutreffenden zu unterscheiden und damit näher an der Wahrheit zu bleiben.

Wir können also sagen, daß *Nibbāna* ein Phänomen ist, das vom Bewußtsein erfahren werden kann. Es ist nicht das gewöhnliche, sondern das überweltliche Bewußtsein, das es als Objekt erfährt. Pfad- und Fruchtbewußtsein können nur *Nibbāna* als Objekt haben. Da diese beiden nur im konzentrierten Zustand in der Antriebsphase auftreten, kann kein Denken da sein, kein Vergleich und keine Reflexion, denn diese Aktivitäten setzen aktive Geistesprozesse der Sinnessphäre voraus. Vertiefungen werden oft als „Blackouts“ beschrieben, was so gut ist wie nichts zu wissen – einigen Psychologen zufolge sogar eine gefährliche Erscheinung. Doch gemäß dem *Abhidhamma* ist das Bewußtsein noch vorhanden – mit *Nibbāna* oder was auch immer als Objekt. Nur der „bewußte“ rationale Geist, der sich darauf bezieht, ist nicht vorhanden, sondern erscheint erst wieder in darauffolgenden Denkprozessen. Doch wie erkennt man nun, ob es das Echte ist? Kein Wunder, daß viele in die Falle tappen und glauben, Verwirklichung erfahren zu haben, besonders wenn sie das Aufkommen einer gewissen Art von Leere oder Frieden erfahren haben.

Zumindest folgt unmittelbar nach der Verwirklichung des Pfad- und Fruchtprozesses ein weiterer, sogenannter Prozeß des rückblickenden Wissens, der ein Geistesstorprozeß im Sinnesbereich ist. Auch dieser Prozeß nimmt Pfad, Frucht und *Nibbāna* als Objekt. Das läuft darauf hinaus, daß man die Beschaffenheit dieser übernatürlichen Zustände wie im Zustand des Wachwerdens erkennt. Ähnlich als erwachte man aus dem Schlaf und erinnerte sich an einen Traum, prägen die überweltlichen Zustände in das Geistesstor ein, was gerade passiert ist.

Natürlich muß jedes Individuum die Verwirklichung für sich selbst erreichen. Man braucht keine Bestätigung dafür, doch es ist auch leicht möglich, daß sich Behauptungen als falsch erweisen. Wie stellt man sicher, daß so etwas nicht passiert? Ein versierter und erfahrener Lehrer kann hier helfen, doch dürfte er nicht einfach zu finden sein. Ein anderer Vorschlag wäre, jede Erfahrung, die man macht, zu hinterfragen und ge-

nau zu verstehen, was sie wirklich ist. Die *Suttas* und der *Abhidhamma*, besonders letzteres, bieten wertvolle Hilfe an. Doch am Ende ist es die Ernsthaftigkeit der Suche, die zählt.

Es gibt hier allerdings einen wichtigen Punkt zu beachten. Einsicht ist ein Mittel zur Auflösung der Geistestrübungen und damit auch des Leidens. Eine „Einsicht“, die diese Funktion nicht erfüllt, ist so gut wie wertlos. Solange Geistestrübungen immer noch da sind und wiederkehren, ist das ein klares Zeichen, daß noch mehr getan werden muß. Ich erinnere mich daran, wie einige Leute in ein Zentrum kamen und die übernatürlichen Kräften ihres Lehrers anpriesen. Als ihnen dann beigebracht wurde, daß wir üben, um von Begehren, Ablehnung und Verblendung frei zu werden, wurden sie still. Der offensichtliche Grund war, daß ihr Lehrer wohl einen ansehnlichen Harem hatte.

Dann gibt es jene, die Erfahrungen gemacht haben, von deren Tiefe und Frieden sie so beeindruckt waren, daß sie glauben, *Nibbāna* erreicht zu haben. Man muß nur fragen, warum sie das annehmen, wo es doch noch viele andere tiefe und friedvolle Erfahrungen gibt. Einen Mönch, der solches behauptete, habe ich einmal gefragt, warum die Geistestrübungen nicht wieder aufkommen, nachdem der Edle Pfad einmal erreicht ist. Er fing mächtig an zu schwitzen und bestand darauf, während er sich den Schweiß von der Stirn wischte: „Das ist es, das ist es!“ Ob es stimmte oder nicht, ist nicht meine Sache. Ich weiß nur, daß ich ihn in der Position eines Lehrers (auch wenn er mich tatsächlich als seinen Schüler betrachtete), auf solche Fallen hinweisen mußte. Danach praktizierte ich Gleichmut – jedem das Seine.

Es ist interessant, daß in den ersten Zeilen des Kapitels über Bedingtheit im *Abhidhammattha Saṅgaha* gesagt wird, daß alle *Dhammas* bedingende Faktoren und alle Gestaltungen bedingt sind. Das ist eine Möglichkeit zu sagen, daß *Nibbāna* der einzige Zustand ist, der andere bedingt, aber selbst nicht bedingt ist. Man kann daher sagen, daß es eine Einbahnstraße ohne Wendemöglichkeit ist. *Nibbāna* kann etwas mit Ihnen machen (natürlich nur Gutes), doch Sie bzw. das dadurch konditionierte Bewußtsein können nichts dagegen tun, außer vielleicht den Prozeß zu verlangsamen. Es ist wie eine Lösch taste, die nicht mehr rückgängig zu machen ist. Diese Art der Konditionierung passiert, nachdem der Edle

Pfad eingetreten ist, und die Ergebnisse können einige Zeit später gefühlt werden. Alles, das gesamte System, wird umgeordnet und verschoben. „Ach du meine Güte, was läuft da ab? Es fegt alles weg, was mir lieb und kostbar war.“

Tatsächlich ist es wie seine Sachen zu packen für etwas Unausweichliches, nämlich den endgültigen, sauberen Abgang aus dem *Samsāra*. Jemandem zu helfen, sich von all den scheußlichen Dingen zu lösen, falls Sie das können, kann den Prozeß noch einmal deutlich beschleunigen. Und so kann die betreffende Person es annehmen und sich daran gewöhnen. Am Ende ist es der Friede, der zählt. „Weniger ist mehr“, sagt ein vielgehörter Spruch.

Es gibt die Geschichte eines Mönchs, der dachte, Verwirklichung erfahren zu haben. Daraufhin entschied er, daß er noch weitere Informationen benötigte, um auf den höheren Pfaden fortschreiten zu können. An dem, was sein Lehrer ihm hatte sagen können, fehlte etwas, und auch die Bücher sagten nicht sehr viel. Gewiß wäre es wohl besser, von jemandem, der sich gut auskennt, Wissen aus erster Hand zu bekommen. Also ging er nach Burma, da er davon ausging, daß dort immer noch verwirklichte Meister zu finden sind. Angesichts dieses Versuchs lachte man ihn aus und machte sich über ihn lustig. Doch als man sah, daß er ein ernsthaftes Anliegen hatte, gab man ihm einige Anweisungen, wenn auch spärlich und denen in den Schriften ähnlich. Sie als etwas aus erster Hand zu betrachten, machte jedoch einen Unterschied. Letztlich hing aber viel von seinen eigenen Nachforschungen ab.

Dies ist eine wichtige Lektion. Zum einen gibt es eine Regel, die einem *Bhikkhu* verbietet, Verwirklichung für sich in Anspruch zu nehmen. Wie oft zitiert wurde: „Der, der weiß, wird nichts behaupten. Der, der es doch tut, weiß nicht.“ oder wie in einem englischen Sprichwort: „Leere Fässer machen den meisten Krach.“ Ein Mann aber ging so weit, diese Regel als Hindernis für den Fortschritt zu verdammen. Wenn man versteht, wie die Regel zustande kam, ist sie nicht so schwer zu begreifen. Diese Verwirklichungen können nicht bewiesen werden! Es gibt keine Urkunden, die bestätigen daß diese oder jener ein *Sotāpanna* oder *Arahatta* ist. Aber die andere Seite ist wahr: Man mag nicht wissen, wer ein *Arahatta* ist. Doch man kann wissen, wer es nicht ist. Natürlich ging es auch darum,

falschen Behauptungen vorzubeugen, die der Buddha als die größten Räuber bezeichnete, denn sie stehlen, was rechtmäßig den Edlen gehört. Dann gibt es auch noch Fälle von „Überschätzung“... Am besten ist es, denke ich, pragmatisch zu bleiben. Wie ein Lehrer einmal sagte: „Es kommt nicht darauf an. Praktiziere weiter, das ist wichtiger.“ Also zurück auf Los: Das Leiden und der Übungsweg, der hinausführt. Wenn es noch Geistesübungen gibt, üben Sie weiter. Der Fürst der Finsternis hat noch immer seine Hände an Ihrem Hals, und der Tod lächelt noch nicht. Er grinst immer noch spöttisch, schauen Sie genau hin.

Üblicherweise ist es so, daß jemand erst einmal den „Grundkurs“ durchlaufen muß, bevor er weitere Instruktionen erhält. Der Begriff „Grundkurs“ steht für den „ersten Edlen Pfad“. Diese diplomatische Wortwahl ermöglicht es, etwas weiter gefaßt zu definieren, was dazugehört, den „Grundkurs“ abgeschlossen zu haben. Um eines zu benennen, wird man eine Reihe von Beschlüssen erfolgreich ausführen müssen, um klar zu zeigen, daß die Einsichtswissen, angefangen mit der ersten Einsicht der Unterscheidung von Geist und Körperlichkeit bis hin zur Wiederholung und Verlängerung des Zeitraumes des Fruchtwissens tatsächlich eingetreten sind. Dies ist aber gewiß keine Bestätigung. Es hilft nur festzustellen, wo eine Person in der Praxis steht. Es dient auch als Grundlage für das Wachstum weiterer Einsichten auf den höheren Pfaden. Dann kommt der weiter gehende Entschluß, sich von den erreichten Fruchtverwirklichungen zu lösen, um weiter zu den höheren Stufen fortzuschreiten.

Wenn diese Anweisungen erteilt worden sind, wird man allein gelassen. Ist das alles? Ich schätze, etwas mehr Hilfe könnte die Dinge einfacher machen. Beispielsweise wird oft zitiert, daß Sāriputta, des Buddhas Meisterschüler in Weisheit, die Schüler auf den ersten Pfad brachte, während Mogallāna, Meisterschüler in übernatürlichen Fähigkeiten, sie mit tieferen Anweisungen weiterbrachte. Man wird einige Anweisungen finden, wenn man sich mit den Schriften vertraut macht, doch es sieht wohl so aus, als ob man sie heutzutage kaum noch direkt bekommen kann.

Und bitte fragen Sie nicht mich. Fragen Sie die Schnecke oder die Spinne, fragen Sie die Winde, die weit gereist sind und mit den Blättern des Bodhibaumes am Fluß Nerañjara gespielt haben, als wären sie himmlische Glocken in der Vollmondnacht, in der der Buddha unerschütterliche

Befreiung erreicht hat.

Hier also beginnt das „echte Niemandsland“.

Und hier endet dieses Buch.

### **Fußfaden in den Wolken**

Der Weg schlängelt sich aufwärts.  
Ein Wanderer folgt ihm ins Unbekannte,  
Doch das Unbekannte soll aufgedeckt werden;  
Die Fußfaden verlieren sich in den Wolken  
Markieren den Weg zur anderen Seite.  
Webe, meine Spinne, dein dünnes Netz,  
Hilf mir durch die tiefen Abgründe  
Zwischen Leben und Tod.  
Hebe deine Flügel, schöner wilder Pirol.  
Dem Pfad deiner Lieder werde ich folgen,  
Über die Berge der Begehren,  
Auch dorthin, wo es mir nicht behagt;  
Und dieses Licht,  
Ein Stern, der weithin scheint,  
Läßt mich hinübersehen,  
Über die Träume im Dämmerlicht hinausstaunen,  
Um hindurchzusegeln;  
Meinem aufrichtigsten Führer,  
Dem freien Herzen,  
Vertraue ich mich für immer an.  
Nach und nach,  
Zeiten, die niemals wiederkehren,  
Du und ich,  
Staub zu Staub,  
Nichts mehr was es zu halten gäbe;  
Lächle ein letztes Mal,  
Dein Schicksal wird sich erfüllen.



**Abbildung 9.8:** *Du bist schon auf dem Weg.*



---

# Anhang

Die im folgenden gezeigten Tabellen stammen aus Abhidhamma-Büchern. Sie dienen der Analyse des Bewußtseins und der Geisteszustände. Ich belasse sie, wie sie sind. Bitte gebrauchen Sie sie lediglich als Wegweiser. Wieweit etwas Sinn ergibt, hängt auch davon ab, wie gut jemand diese Phänomene durch eigene Erfahrung versteht. Daß sie narrensicher sind, möchte ich nicht behaupten, also lassen Sie sich nicht zu unvorsichtigen Schlußfolgerungen verleiten.

## A.1 Die 52 Geistesfaktoren auf einen Blick

### *Aññasamāna Cetasika* [13]    **Ethisch Variable** [13]

---

#### *Sabbacittasādhāraṇa* [7]

- (1) *Phassa*
- (2) *Vedanā*
- (3) *Saññā*
- (4) *Cetanā*
- (5) *Ekaggatā*
- (6) *Jīvitindriya*
- (7) *Manasikāra*

#### Universelle [7]

- (1) Kontakt
- (2) Gefühl
- (3) Wahrnehmung
- (4) Willenskraft
- (5) Einspitzigkeit
- (6) Lebenskraft
- (7) Weise Aufmerksamkeit

#### *Pakiṇṇaka* [6]

- (8) *Vitakka*
- (9) *Vicāra*
- (10) *Adhimokkha*
- (11) *Vīriya*
- (12) *Pīti*
- (13) *Chanda*

#### Gelegentliche [6]

- (8) Anfängliche Hinwendung
- (9) Anhaltende Hinwendung
- (10) Entscheidung
- (11) Energie
- (12) Begeisterung
- (13) Wunsch

### *Akusala Cetasika* [14]

---

### **Unheilsame** [14]

#### *Sabbacittasādhāraṇa* [4]

- (14) *Moha*
- (15) *Ahirika*
- (16) *Anottappa*
- (17) *Uddhacca*

#### Universelle Unheilsame [4]

- (14) Verblendung
- (15) Moralische Schamlosigkeit
- (16) Moralische Furchtlosigkeit
- (17) Rastlosigkeit

#### *Pakiṇṇaka* [10]

- (18) *Lobha*
- (19) *Diṭṭhi*
- (20) *Māna*
- (21) *Dosa*
- (22) *Issā*
- (23) *Macchariya*
- (24) *Kukkucca*
- (25) *Thīna*
- (26) *Middha*
- (27) *Vicikicchā*

#### Gelegentliche Unheilsame [10]

- (18) Begehren, Verlangen
- (19) Falsche Sichtweise
- (20) Einbildung
- (21) Ablehnung
- (22) Eifersucht
- (23) Neid
- (24) Gewissensunruhe
- (25) Trägheit
- (26) Dumpfheit
- (27) Zweifel

***Sobhana Cetasika* [25]    *Schöne Geistesfaktoren* [25]**

<i>Sobhanasādhāraṇa</i> [4]	Universelle Edle [4]
(28) <i>Saddhā</i>	(28) Glaube
(29) <i>Sati</i>	(29) Achtsamkeit
(30) <i>Hiri</i>	(30) Moralische Scham
(31) <i>Ottappa</i>	(31) Moralische Furcht
(32) <i>Alobha</i>	(32) Nicht-Begehren / Anhaftungslosigkeit
(33) <i>Adosa</i>	(33) Nicht-Ablehnung / Akzeptanz
(34) <i>Tatramajjhataṭṭā</i>	(34) Neutralität / Geistige Ausgeglichenheit
(35) <i>Kāyapassaddhi</i>	(35) Stille der Geisteszustände
(36) <i>Cittapassaddhi</i>	(36) Stille des Bewußtseins
(37) <i>Kāyalahutā</i>	(37) Leichtigkeit der Geisteszustände
(38) <i>Cittalahutā</i>	(38) Leichtigkeit des Bewußtseins
(39) <i>Kāyamudutā</i>	(39) Sanftheit der Geisteszustände
(40) <i>Cittamudutā</i>	(40) Sanftheit des Bewußtseins
(41) <i>Kāyakammaññatā</i>	(41) Anpassungsfähigkeit der Geisteszustände
(42) <i>Cittakammaññatā</i>	(42) Anpassungsfähigkeit des Bewußtseins
(43) <i>Kāyapāguññatā</i>	(43) Fähigkeit der Geisteszustände
(44) <i>Cittapāguññatā</i>	(44) Fähigkeit des Bewußtseins
(45) <i>Kāyujjukatā</i>	(45) Aufrichtigkeit der Geisteszustände
(46) <i>Cittujjukatā</i>	(46) Aufrichtigkeit des Bewußtseins
<i>Virati</i> [3]	Enthaltungen [3]
(47) <i>Sammā vācā</i>	(47) Rechte Rede
(48) <i>Sammā kammanta</i>	(48) Rechtes Handeln
(49) <i>Sammā ājīva</i>	(49) Rechte Lebensführung
<i>Appamaññā</i> [2]	Unbegrenzte [2]
(50) <i>Karuṇā</i>	(50) Mitgefühl
(51) <i>Muditā</i>	(51) Mitfreude
<i>Amoha</i> [1]	Nicht-Verblendung [1]
(52) <i>Paññīndriya</i>	(52) Fähigkeit der Weisheit

## A.2 Die 89 und 121 Bewußtseinsarten auf einen Blick

### *Lokiya-cittāni*

---

*Kāmāvacara-cittāni*

*Akusala-cittāni*

(1)-(8)

(9)-(10)

(11)-(12)

*Ahetuka-cittāni*

(13)-(19)

(20)-(27)

(28)-(30)

*Kāmāvacara-sobhana-cittāni*

(31)-(38)

(39)-(46)

(47)-(54)

*Rūpāvacara-cittāni*

(55)-(59)

(60)-(64)

(65)-(69)

*Arūpa-cittāni*

(70)-(73)

(74)-(77)

(78)-(81)

*Lobhamūla-cittāni*

*Dosamūla-cittāni*

*Mohamūla-cittāni*

*Akusalavipāka-cittāni*

*Kusalavipāka-ahetu-cittāni*

*Ahetukakiriya-cittāni*

*Kāmāvacara-kusala-cittāni*

*Kāmāvacara-vipāka-cittāni*

*Kāmāvacara-kiriya-cittāni*

*Rūpāvacara-kusala-cittāni*

*Rūpāvacara-vipāka-cittāni*

*Rūpāvacara-kriya-cittāni*

*Arūpāvacara-kusala-cittāni*

*Arūpāvacara-vipāka-cittāni*

*Arūpāvacara-kiriya-cittāni*

### *Lokuttara-cittāni*

---

*Lokuttara-kusala-cittāni*

(82) oder (82)-(86)

(83) oder (87)-(91)

(84) oder (92)-(96)

(85) oder (97)-(101)

*Lokuttara-vipāka-cittāni*

(86) oder (102)-(106)

(87) oder (107)-(111)

(88) oder (112)-(116)

(89) oder (117)-(121)

*Sotāpatti-magga-cittaṃ*

*Sakadāgāmī-magga-cittaṃ*

*Anāgāmī-magga-cittaṃ*

*Arahatta-magga-cittaṃ*

*Sotāpatti-phala-cittaṃ*

*Sakadāgāmī-phala-cittaṃ*

*Anāgāmī-phala-cittaṃ*

*Arahatta-phala-cittaṃ*

## **Weltliche Bewußtseinsarten**

---

### Bewußtseinsarten der Sinnesebene

#### Unheilsame Bewußtseinsarten

(1)-(8)	In Begehren wurzelnd
(9)-(10)	In Ablehnung wurzelnd
(11)-(12)	In Verblendung wurzelnd

#### Wurzellose Bewußtseinsarten

(13)-(19)	Unheilsame resultierende
(20)-(27)	Heilsame resultierende
(28)-(30)	Wurzellose funktionelle

#### Schöne Bewußtseinsarten

(31)-(38)	Heilsame
(39)-(46)	Resultierende
(47)-(54)	Funktionelle

### Feinkörperliche Ebene

(55)-(59)	Heilsame
(60)-(64)	Resultierende
(65)-(69)	Funktionelle

### Nichtkörperliche Ebene

(70)-(73)	Heilsame
(74)-(77)	Resultierende
(78)-(81)	Funktionelle

## **Überweltliche Bewußtseinsarten**

---

### Heilsame überweltliche

(82) oder (82)-(86)	Pfad des Stromeintritts
(83) oder (87)-(91)	Pfad des Einmalwiederkehrens
(84) oder (92)-(96)	Pfad des Nichtwiederkehrens
(85) oder (97)-(101)	Pfad der Arahantschaft

### Resultierende überweltliche

(86) oder (102)-(106)	Frucht des Stromeintritts
(87) oder (107)-(111)	Frucht des Einmalwiederkehrens
(88) oder (112)-(116)	Frucht des Nichtwiederkehrens
(89) oder (117)-(121)	Frucht der Arahantschaft

### A.3 Die 89 Bewußtseinsarten

#### 1. Kāmāvacara (54)

Die 54 Bewußtseinsarten der Sinnessphäre.

##### 1.1 Akusala (12)

Unheilsame Bewußtseinsarten mit Wurzeln.

a) **Lobha (8)** - Bewußtseinsarten, die in Begehren wurzeln.

1. Ausgelöst	}	Mit falscher	}	Mit angenehmem Gefühl
2. Spontan		Sichtweise		
3. Ausgelöst	}	Ohne falsche		
4. Spontan		Sichtweise		
5. Ausgelöst	}	Mit falscher		Mit neutralem Gefühl
6. Spontan		Sichtweise		
7. Ausgelöst	}	Ohne falsche		
8. Spontan		Sichtweise		

b) **Paṭigha (2)** - Bewußtseinsarten, die in Ablehnung wurzeln.

9. Ausgelöst	}	Mit angenehmem Gefühl
10. Spontan		

c) **Moha (2)** - Bewußtseinsarten, die in Verblendung wurzeln.

11. Mit Zweifel	}	Mit angenehmem Gefühl
12. Mit Rastlosigkeit		

## 1.2 Ahetuka (18)

Wurzellose Bewußtseinsarten.

- a) **Akusala Vipāka (7)** - Unheilsame kammische Ergebnisse
- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Körperbewußtsein          | Mit unangenehmem Gefühl |
| 2. Hörbewußtsein             | } Mit neutralem Gefühl  |
| 3. Riechbewußtsein           |                         |
| 4. Schmeckbewußtsein         |                         |
| 5. Sehbewußtsein             | } Mit neutralem Gefühl  |
| 6. Empfangendes Bewußtsein   |                         |
| 7. Untersuchendes Bewußtsein |                         |
- b) **Kusala Vipāka (8)** - Heilsame kammische Ergebnisse
- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 8. Körperbewußtsein           | Mit angenehmem Gefühl  |
| 9. Hörbewußtsein              | } Mit neutralem Gefühl |
| 10. Riechbewußtsein           |                        |
| 11. Schmeckbewußtsein         |                        |
| 12. Sehbewußtsein             | } Mit neutralem Gefühl |
| 13. Empfangendes Bewußtsein   |                        |
| 14. Untersuchendes Bewußtsein |                        |
| 15. Untersuchendes Bewußtsein | Mit angenehmem Gefühl  |
- c) **Kiriya (3)** - Funktionelle Bewußtseinsarten
- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 16. Sich zu den Sinnestoren hinwendendes Bewußtsein    | Mit neutralem Gefühl  |
| 17. Sich zum Geistestor hinwendendes Bewußtsein        | Mit neutralem Gefühl  |
| 18. Lächeln hervorbringendes Bewußtsein (des Arahants) | Mit angenehmem Gefühl |

### 1.3 Sobhana (24)

Die 24 schönen Bewußtseinsarten.

a) **Kusala (8)** - Heilsame Bewußtseinsarten

1. Ausgelöst	}	Mit Weisheit	}	Mit angenehmem Gefühl
2. Spontan				
3. Ausgelöst	}	Ohne Weisheit		
4. Spontan				
5. Ausgelöst	}	Mit Weisheit		Mit neutralem Gefühl
6. Spontan				
7. Ausgelöst	}	Ohne Weisheit		
8. Spontan				

b) **Vipāka (8)** - Heilsame kammische Ergebnisse

9. Ausgelöst	}	Mit Weisheit	}	Mit angenehmem Gefühl
10. Spontan				
11. Ausgelöst	}	Ohne Weisheit		
12. Spontan				
13. Ausgelöst	}	Mit Weisheit		Mit neutralem Gefühl
14. Spontan				
15. Ausgelöst	}	Ohne Weisheit		
16. Spontan				

c) **Kiriya (8)** - Funktionelle Bewußtseinsarten

17. Ausgelöst	}	Mit Weisheit	}	Mit angenehmem Gefühl
18. Spontan				
19. Ausgelöst	}	Ohne Weisheit		
20. Spontan				
21. Ausgelöst	}	Mit Weisheit		Mit neutralem Gefühl
22. Spontan				
23. Ausgelöst	}	Ohne Weisheit		
24. Spontan				

## 2. Rūpāvacara (15)

Die 15 Bewußtseinsarten in der feinkörperlichen Sphäre, die zu den meditativen Vertiefungen gehören und moralisch gewichtet sind.

- a) **Kusala (5)** - Cittas, die heilsame Bewußtseinsarten sind.
1. Citta des erstes Jhānas mit anfänglicher Hinwendung, anhaltender Hinwendung, Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
  2. Citta des zweiten Jhānas mit anhaltender Hinwendung, Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
  3. Citta des dritten Jhānas mit Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
  4. Citta des vierten Jhānas mit Glück und Einspitzigkeit.
  5. Citta des fünften Jhānas Gleichmut und Einspitzigkeit.
- b) **Vipāka (5)** - Cittas, die kammische Ergebnisse sind.
6. Resultierendes Citta des erstes Jhānas mit anfänglicher Hinwendung, anhaltender Hinwendung, Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
  7. Resultierendes Citta des zweiten Jhānas mit anhaltender Hinwendung, Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
  8. Resultierendes Citta des dritten Jhānas mit Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
  9. Resultierendes Citta des vierten Jhānas mit Glück und Einspitzigkeit.
  10. Resultierendes Citta des fünften Jhānas Gleichmut und Einspitzigkeit.
- c) **Kiriya (5)** - Cittas, die funktionelle Bewußtseinsarten sind.
11. Funktionelles Citta des erstes Jhānas mit anfänglicher Hinwendung, anhaltender Hinwendung, Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.

12. Funktionelles Citta des zweiten Jhānas mit anhaltender Hinwendung, Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
13. Funktionelles Citta des dritten Jhānas mit Begeisterung, Glück und Einspitzigkeit.
14. Funktionelles Citta des vierten Jhānas mit Glück und Einspitzigkeit.
15. Funktionelles Citta des fünften Jhānas Gleichmut und Einspitzigkeit.

### 3. Arūpāvacara (12)

Die 12 Bewußtseinsarten in der formlosen Sphäre, die zu den höheren meditativen Vertiefungen gehören und moralisch gewichtet sind.

a) **Kusala(4)** - Cittas, die heilsame Bewußtseinsarten sind.

1. Citta des Jhānas, das in der Unendlichkeit des Raums verweilt.
2. Citta des Jhānas, das in der Unendlichkeit des Bewußtseins verweilt.
3. Citta des Jhānas, das in der Nichtsheit verweilt.
4. Citta des Jhānas, das in Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung verweilt.

b) **Vipāka (4)** - Cittas, die kammische Ergebnisse sind.

5. Resultierendes Citta des Jhānas, das in der Unendlichkeit des Raums verweilt.
6. Resultierendes Citta des Jhānas, das in der Unendlichkeit des Bewußtseins verweilt.
7. Resultierendes Citta des Jhānas, das in der Nichtsheit verweilt.
8. Resultierendes Citta des Jhānas, das in Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung verweilt.

c) **Kiriya (4)** - Cittas, die funktionelle Bewußtseinsarten sind.

9. Funktionelles Citta des Jhānas, das in der Unendlichkeit des Raums verweilt.
10. Funktionelles Citta des Jhānas, das in der Unendlichkeit des Bewußtseins verweilt.
11. Funktionelles Citta des Jhānas, das in der Nichtsheit verweilt.
12. Funktionelles Citta des Jhānas, das in Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung verweilt.

#### 4. Lokuttara (8)

Die 8 Bewußtseinsarten in der überweltlichen Sphäre (lokuttara citta). Dies sind Bewußtseinsarten, die jemand erfahren kann, der die nichtbedingte Wirklichkeit (nibbana) erfahren hat.

a) **Magga (4)** - Bewußtsein des überweltlichen Pfades

1. Pfadbewußtsein des Stromeingetretenen.
2. Pfadbewußtsein des Einmalwiederkehrers
3. Pfadbewußtsein des Nichtwiederkehrers
4. Pfadbewußtsein des Arahants

b) **Phala (4)** - Resultierendes überweltliches Bewußtsein

5. Fruchtbewußtsein des Stromeingetretenen.
6. Fruchtbewußtsein des Einmalwiederkehrers
7. Fruchtbewußtsein des Nichtwiederkehrers
8. Fruchtbewußtsein des Arahants

### A.4 Körperliche Phänomene

		16 Klassifizierungen																4 Ursachen					
		Grundelement	Abgeleitet	Innerlich	Äußerlich	Keine Grundlage	Tor	Kein Tor	Fähigkeit	Keine Fähigkeit	Grob etc.	Fein etc.	Angehaftet	Unangehaftet	Objekte annehmend	Keine Objekte ann.	Unteilbar	Teilbar	Kamma-erzeugt	Bewußtseins-erzeugt	Temp-Erzeugt	Nahrungs-erzeugt	
29 körperliche Phänomene	Erde	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Wasser	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Feuer	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Luft	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Sehsinn	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Hörsinn	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Geruchssinn	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Geschmackssinn	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Tastsinn	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Form	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Klang	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Geruch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Geschmack	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Tastbares	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Weiblichkeit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Männlichkeit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Herzgrundlage	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Lebensfähigkeit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Nahrung	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Abgrenzende Körperl.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Körperl. Äußerung	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Sprachl. Äußerung	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Leichtheit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Geschmeidigkeit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Gefügigkeit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Entstehen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Bestehen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Verfall	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Unbeständigkeit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		4	24	6	23	6	22	7	21	6	20	12	16	18	19	5	23	8	20	18	16	13	12

21 Gruppierungen																						
9 Kamma- Erzeugte				6 Bewußts.- Erz.				4 Tmp. Erz.		2 Nahrg. -Erz.												
Augen-Dekade	Ohr-Dekade	Nasen-Dekade	Zungen-Dekade	Körper-Dekade	Weibliche Dekade	Männliche Dekade	Grundlagen-Dekade	Vitale Nonade	reine Oktade	Körperl. Int. Nonate	Stimmli. Int. Dekade	Undekade	Dodekade	Tridekade	Reine Oktade	Klang-Nonade	Undekade	Dodekade	Reine Oktade	Undekade		
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Erde
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Wasser
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Feuer
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Luft
■																						Sehsinn
	■																					Hörsinn
		■																				Geruchssinn
			■																			Geschmackssinn
				■																		Tastsinn
					■																	Form
						■																Klang
							■															Geruch
								■														Geschmack
									■													Tastbares
										■												Weiblichkeit
											■											Männlichkeit
												■										Herzgrundlage
													■									Lebensfähigkeit
														■								Nahrung
															■							Abgrenzende Körperl.
										■												Körperl. Äußerung
											■											Sprachl. Äußerung
												■										Leichtheit
													■									Geschmeidigkeit
														■								Gefügigkeit
																						Entstehen
																						Bestehen
																						Verfall
																						Unbeständigkeit
10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	9	10	11	12	13	8	9	11	12	8	11	

## A.5 Eine Doppelkoinzidenz mit Schnecke und Spinne

Vor kurzem lernte ich Andrea Cullata bei einem Vortrag kennen, den ich vor einer *Vipassanā*-Gruppe in Mailand hielt, die sich monatlich zur Meditation trifft. Wie ich von Massimo erfuhr, brachte Andrea zwei „Kuscheltiere“ aus Stoff mit: eine Schnecke und eine Spinne. Das erschien mir als bemerkenswerte Koinzidenz, und daher bat ich ihn, einmal zu erzählen, wie er dazu kam. Über Koinzidenzen wurde ja in Kap. 8 bei den Bedingungszusammenhängen (siehe S. 270) einiges gesagt.



*Da:* Andrea

*Data:* 01 novembre 2014 18:41:51 CET

*A:* Massimo Bonomelli

*Oggetto:* Re: Schnecke und Spinne

Hallo Bhante und Massimo,

Hier ist ein Foto von mir mit Leone der Schnecke und Pinza der Spinne (Die Namen bedeuten: „Löwe“ und „Zange“).

Leone ist mir 2012 in einem Traum erschienen. In ihm erkannte ich mich selbst, wie ich durch das Leben krabbelte und ein Schneckenhaus aus Rationalität, Mathematik und Geometrie mit mir herumtrug, das ich als illusionären Schutz meines empfindsamen Selbst gebrauchte. Diese Enthüllung hat mich zutiefst

beeindruckt, denn als Teenager habe ich mich gern als einen Adler gesehen – später hingegen als einen Adler, der ein Huhn zu sein glaubt. Gleich am nächsten Morgen eilte ich zum nächsten Spielzeugladen, wo Leone schon sehr lange auf mich gewartet hatte.

Pinza begann seine Karriere als Verzierung einer Halloween-Schokoladenpackung (daher seine lustige Farbe). Als Schnecke habe ich Spinnen immer bewundert: natürlich für ihre Kletterkünste, aber vor allem für ihre scheinbar unendliche Geduld, die sich schlagartig in rücksichtslose Aggressivität verwandeln kann. Pinza wohnt normalerweise in der abgebildeten Tablettendose aus Blech, auf der ein Logo der Deutschen Börse als Erkennungszeichen prangt.

Ich bin gespannt darauf, Deine Geschichte der Schnecke und der Spinne zu lesen.

Bis bald

Andrea



---

# Stichwortverzeichnis

## A

Ablehnung, 31, **45**, 301  
Absicht, 181  
Achtfacher Pfad, 298, **338**  
    Bestandteile, 288  
    Moralität, 56  
    Pfadbedingung, 287  
    Rechte Achtsamkeit, 348  
    Rechte Sichtweise, 347  
    Stufen, 288, 338  
Achtsamkeit, 38–80, **53**, 330, 333  
    vier Grundlagen, 296  
    vier Grundlagen), 300  
    Vipassanā-, 39, 209, 345, 348  
Ameisenheer (Gleichnis), 146  
Ameisenhügel, 108  
Anhaften, 43  
Antriebsphase, 185  
Arahant, *siehe* Pāli: arahant  
Aufmerksamkeit, 63, 180

## B

Bardo, 224  
Bedingtes Entstehen, 28, 306  
Bedingtheit, 257  
    Netz der, 310  
Bedingung  
    Abwesenheits-, 292  
    Angrenzungs-, 266  
    Anwesenheits-, 291  
    des Nichtverschwindens, 293

    des Verschwindens, 293  
    Fähigkeits-, 284  
    Gegenseitigkeits-, 269  
    gemeinsamen Entstehens, 268  
    Getrennthheits-, 290  
    Jhāna-, 286  
    Kamma-, 276  
    Kamma-Wirkungs-, 280  
    Nachentstehungs-, 274  
    Nährstoff-, 281  
    Objekt-, 262  
    starke Unterstützungs-, 271  
    Unmittelbarkeits-, 267  
    Unterstützungs-, 270  
    Verbindungs-, 289  
    Vorentstehungs-, 273  
    Vorherrschafts-, 264, 319  
    Wiederholungs-, 275  
    Wurzel-, 260  
Begehren, 31, **41**, 43, 301  
Begeisterung, 66  
Begriffe, 4–8  
    starke, 89  
    wirkliche und unwirkliche,  
        89  
Begriffsbildungsprozeß, 190  
Bemühen, 297, 330  
Bewußtsein, **12**, **74**, 88  
    Antriebsphase, 185  
    befreites, 104  
    Betrachtung, **74**

- empfangendes, 179
- Entstehung, 274
- erweitertes, 99
- feststellendes, 180, 184
- funktionelles, 176
- gestilltes, 99
- Grundelemente, 179
- registrierendes, 186
- Sinnestor-, 178
- untersuchendes, 179
- unübertroffenes, 103
- zum Geistestor hinwendendes, 180, 188
- zum Sinnestor hinwendendes, 175
- Bewußtseinsarten, **19**, 166
  - der feinkörperlichen Ebene, 21
  - der formlosen Ebene, 22
  - der Sinne, 20
  - der überweltlichen Ebene, 22
  - empfangende, 20
  - erweiterte, 186, 199
  - funktionelle, 21, 22, 51, 166
  - heilsame, 21, 22
  - hinwendende, 20
  - in Ablehnung wurzelnd, 19, 33
  - in Begehren wurzelnd, 19, 33
  - in Verblendung wurzelnd, 19, 33
  - kammisch aktive, 166
  - kammisch resultierende, 166
  - prüfende, 20
  - resultierende, 21, 22, 51
  - schöne, 21, 185
  - überweltliche, 154, 155
  - unheilsame, 19, 185
    - Wurzeln, 33
  - wurzellose, 20
    - Wurzeln, 19
- blinde Flecken, 39
- Brahma-Reiche, 207
- Buddhistische Kosmologie, 228
- D**
- Dämonenreich, 229
- Drachen, 197
- Dumpfheit, 46
- E**
- Ebene
  - feinkörperliche, 21, 228
  - formlose, 22, 228
  - Sinnes-, 19, 229
  - überweltliche, 22
- Edle Wahrheiten, 339
- Eifersucht, 46
- Einbildung, 43
- Einmalwiederkehrer, 23, 154, 212
- Einsicht, 51
- Einsichtswissen, 6, 89, 148, 154, 337, 359
  - der Auflösung, 156
  - des Gleichmuts, 337
  - des Leidens, 156
  - des überweltlichen Pfades, 355
  - und Transzendenz, 211

- von Entstehen und Vergehen,  
48, 156
- von Geist und Körperlichkeit,  
209
- Einspitzigkeit, **62**, 101, 204
- Elemente
  - abgeleitete, 114, 143
  - in der Meditation, 112
  - vier Grundelemente, **110**
- Energie, **65**, 127, 314, 316, 334
  - Balance, 323
- Enthaltungen, 56
- Entscheidung, 65, 181
- Erleuchtungsfaktoren, **296**, 297,  
332
- Erlöschen, 98, 236, 267, 342, 354
- Existentielle Frage, 2
- Existenzbereiche, 19, 226
- Existenzdrang, 227
  
- F**
- Fähigkeit
  - der Weisheit, 57, 89
- Fähigkeiten, 284
  - Balance, 97, 129, 323
  - Fünf Meisterschaften, 207
  - geistige, 67, 98, 322
  - geschärfte, 205
  - steuernde, 297
  - übernatürliche, 208
- Falsche Ansichten, 278
- Fluß ohne Wiederkehr, 95
- Freigiebigkeit, 51
- Freiheit
  - Definition, 182
  
- Freude, 101, 202, 334
  - Stufen der, 202
- Frucht
  - Geistesmoment, 213
- Früchte
  - überweltliche, 155
- Fünf Hindernisse, 261, 349
- Fürst der Finsternis, 35
  
- G**
- Geburt
  - Arten der, 231
- Gefühl, 47, **60**, **67**, 102
  - Glücks-, 204
- Gehmeditation, 122
  - Alltagspraxis, 130
  - als Einsichtsübung, 129
  - als Vorbereitung, 126
  - Auflösung der Daseinsgruppen,  
146
  - gemäßigte, 138
  - langsame, 139
  - Objekte, 129, 140
  - Phasen, 128, 138, 139
  - schnelle, 136
  - Vorteile, 133
  - zum Ausgleich der Kräfte,  
127
  - zur Ertüchtigung, 125
- Gehstrecke, **130**
  - Beschaffenheit, 131
- Geisterreich, 229
- Geistesgrundlage, 304
- Geistesprozeß
  - Sechs Bewußtseinstypen, 194

- Sechs Objekte, 194  
 Sechs Sinnesprozesse, 195  
 Sechs Tore, 193  
 Sechsfache Objekteinwirkung,  
     195  
 Sinnesgrundlagen, 193  
 Geistesprozesse, 167  
 Geistesruhe, 334  
 Geistestor, 85  
 Geistestorprozeß, 167, 172, **187**  
     begriffsformender, 191  
     benennender, 191  
     empfangender, 191  
     sammelnder, 191  
 Geistesübungen, 37, 83, 212,  
     320, 338, 355  
     höhere, 350  
 Geisteszustände, **25**  
     gelegentliche, **63**  
     schöne, 50  
         die einzeln auftreten, 52  
         die paarweise auftreten, 55  
     unbegrenzte, 56  
     unheilsame, 27, 30  
     universelle, 27, **58**  
 Geschlechtliche Phänomene, 115  
 Gestaltungen  
     Leidhaftigkeit der, 45  
 Gewissenhaftigkeit, 53  
 Gewissensunruhe, 46  
 Gewohnheit, 276  
 Glaube, 52, 330  
 Gleichmut, 102, 335  
     10 Arten, 335  
 Glück, 101, 202  
 Glücksgefühl, 183  
 Grundelemente, 110  
     Untersuchung der Aspekte,  
         142  
 Grundlagen der Achtsamkeit, *sie-*  
     *he* Pāli: satipaṭṭhāna  
 Grundlagen geistiger Kraft, 67,  
     **266**, 297, **315**, *siehe auch*  
     Pāli: iddhipāda
- H**
- Heiliger Kranich, 98  
 Herzgrundlage, **115**, 152, 170  
 Himmlische Bereiche, 229  
 Hinwendung  
     anfängliche, 100, 201  
     anfängliche und anhaltende,  
         64, 69, 91  
     anhaltende, 101, 201  
 Höchste Bemühungen, 297, **311**  
 Hölle, 229  
 Hundespaziergang, 75
- I**
- Ich-Einbildung, 42, 45  
 Identifikation, 42  
 Integrierende Einsichtspraxis, 347
- J**
- Jammervolle Bereiche, 229  
 Jhāna, *siehe* Pāli: jhāna  
     -Bedingung, 286  
     Faktoren, 100, 204, 286  
     formloses, 104, 206  
     Geistesprozeß, 203  
     Stufen, 100

**K**

Kamma, *siehe* Pāli: kamma  
 -Bedingung, 276  
 Ergebnis, 177  
 Gewicht, 224  
 reifendes Bewußtsein, 225  
 Reifung, 279  
 vier Arten, 279  
**Körperlichkeit, 110**  
 abgrenzende, 116  
 empfindende, 87  
 Erlöschen, 119  
 Erzeugung, 118  
 Gruppierungen, 119, 289  
 kammisch abgeleitete, 268  
 konkrete, 110, 118, 143  
 Merkmale, 117, 144  
 nicht-konkrete, 115, 116, 143  
 subtile, 87, 112  
 wandelbare Aspekte, 143  
**Körperprozesse**  
 Ablauf, 117  
**Koinzidenz, 269, 270**  
**Kommunikation, 116**  
**Kontakt, 59, 282, 314**  
**Konzentration, 78, 99, 330, 334**  
 Arten der, 145  
 Aufbau, 144  
 Balance, 323  
 durch Willenskraft, 315  
 Faktoren, 201  
 in der Gehmeditation, 127  
 in der Ruhemeditation, 127  
 momentane, 126  
**Krieger**

des Friedens, 38, 329  
 Weg des, 328

**L**

**Lebenskontinuum, siehe** Pāli: bha-  
 vaṅga  
 abschließendes, 175  
 Pufferfunktion, 186  
 vibrierendes, 175  
**Lebenskraft, 62, 217**  
 körperliche, 116  
**Leerheit, 355**  
**Loslösung, 336**

**M**

**Mango (Gleichnis), 188**  
**Merkmalslose, das, 321**  
**Mitfreude, 57**  
**Mitgefühl, 51, 57**  
**Moralische Furcht, 53**  
**Moralische Furchtlosigkeit, 31**  
**Moralische Scham, 53**  
**Moralische Schamlosigkeit, 31**  
**Motte (Gleichnis), 83**

**N**

**Nahrung, 281, 283, 313**  
 geistige, 282  
 stoffliche, 116, 281  
**Neid, 46**  
**Neutralität, 55**  
**Newtons Apfel (Gleichnis), 189**  
**Nibbāna, siehe** Pāli: nibbāna  
**Nicht-Ablehnung, 54**  
**Nicht-Begehren, 54**  
**Nicht-Selbst, 149, 177, 349**

Nichtsheit, 103  
 Nichtwiederkehrer, 23, 154, 213,  
 228

**O**

Objekt, 59, 262  
     Einssein mit dem, 103  
     Kategorien, 176, 186, 188,  
     195  
     Nibbāna als, 356  
 Objektbedingung, 262  
 Objekte  
     der Gehmeditation, 129  
     in der Alltagspraxis, 130

**P**

Pfad und Frucht  
     Geistesprozeß, 212  
 Pfadbedingung, 287  
 Phänomene  
     bedingende, 257  
     bedingte, 257  
     Eigenschaften, 8  
     vier Aspekte, 140  
 Prozeßfreier Zustand, 167

**R**

Rastlosigkeit, 32  
 Reifemoment, 204  
 Rhinoceros (Sutta), 150

**S**

Samsāra, *siehe* Pāli: saṃsāra  
 Schaumklumpen (Sutta), 117  
 Schlange, 106  
 Schnecke (Gleichnis), 159

Schwarze Witwe, 306  
 Sichtweise  
     falsche, 42, 43, 52, 107, 212,  
     287  
     rechte, 236, 287, 339

Sinnesbewußtsein, 179  
 Sinnesebene, **19**, 229  
 Sinnesgrundlage, 179  
 Sinnesgrundlagen  
     Netz der, 302  
 Sinnesobjekt, 179  
 Sinnestorprozeß, 167, **171**  
 Spinne (Gleichnis), 80  
 Spirituelle Kräfte, 297  
 Spiritueller Freund, 324  
 Stromeingetretener, 23, 154, 212  
 Submomente, 95, 170

**T**

Täuschung, 29  
 Tierreich, 226, 229  
 Tod  
     Anzeichen, 219  
     Bedingungen, 217  
     Geistesprozeß vor dem, 221  
     Nach dem, 218  
     Nahtod-Objekte, 92, 221  
     Nahtod-Prozeß, 221, 222  
     Sterbephasen, 220  
 Todesbetrachtung, 231  
 Todesbewußtsein, 120, 216, 224  
 Tore der Befreiung, 354  
 Torlose Schranke, 34  
 Trägheit, 46  
 Transformation, 331

Transzendenz, 7, **210**, 340, 345,  
350

## U

Unendlicher Raum, 103  
Unendliches Bewußtsein, 103  
Untersuchung der Dhammas, 333  
Unwissenheit, 27, **28**

## V

Verblendung, **28**  
  als Objekt, 38  
  Merkmale, 40  
Verlangen  
  als Wurzel, 44  
Vertiefung, *siehe* Jhāna  
Verweilzustände  
  göttliche, 57  
Vipassanā, *siehe* Pāli: vipassanā  
  -Achtsamkeit, 53, 75, 149,  
  209  
  -Drachen, 208  
  -Einsicht, *siehe auch* Einsichts-  
  wissen  
  -Jhāna, 105, 148  
  -Konzentration, 105  
  -Objekt, 288  
vorbereitender Pfad, 155  
Vorentstehungsbedingung, 273  
Vorherrschaftsbedingung, 264

## W

Wahrheitsergründung, 266, 316,  
333  
Wahrnehmung, 60, 68  
Waldteich (Gleichnis), 84

Wegbereiter, 317  
Weisheit, 70, 330  
  Fähigkeit der, 57  
  weltliche und überweltliche,  
  58  
Wiedergeburt, 226  
Wille, 128  
  Definition, 181  
  freier, 181  
Willenskraft, **61**, 181, 282  
Wirklichkeit  
  konventionelle, 349  
  letztendliche, **3**, 94, 263, 309,  
  349  
Wissensklarheit, 349  
Wolken, 256  
Wunsch, 66, 181, 316  
Wurzeln, 31, 260  
  Definition, 31  
  heilsame, 260  
  unheilsame, 260  
Wurzelpfad, 155

## Z

Zeichen, **5**, 264  
Zeit, 319  
Zitteraal, 168  
Zweifel, 33



---

# Pāli-Stichwortverzeichnis

## A

abhisaṅkhāra māra, 37  
āciṅṇakamma, 225  
adhimokkha, 65, 181  
adhipati paccaya, 327  
adhiṭṭhāna, 347  
adosa, 54, 57  
āgantuka bhavaṅga, 186  
āhāra, 275  
āhārajarūpa, 118  
ahirika, 31, 32  
akusala, 166  
akusala cetasika, 27  
akusala cittāni, 185  
akusalamūla, 349  
alobha, 54  
anāgāmī, 155, 213, 228, 267  
anattā, 5, 8, 149  
anattā saññā, 349  
aniccatā, 144  
animitta, 211, 354  
anipphannarūpa, 143  
anottappa, 31, 32, 54  
antarabhava, 224  
anumānañāṇa, 351  
apāya, 197  
apāya bhūmi, 226  
appamaññā, 57  
appanā, 102  
appanā vīthi, 199  
appañhita, 354

arahant, 23, 47, 106, 108, 177,  
186, 253, 355  
arahatta, 213, 261  
ārammaṇa, 40  
ariya, 338  
arūpajhāna, 100, 206  
asaṅkhata, 164  
asaññakamma, 225  
asaññasatta, 267  
asmimāna, 42  
asura, 226, 229  
ati avibhūta, 188  
atimahantārammaṇa, 187  
atiparittārammaṇa, 187  
ativibhūta, 87, 188  
atīta bhavaṅga, 174, 176  
avibhūta, 188  
avijjā, 27, **28**  
avikkhepa, 101  
avinibbhogarūpa, 119  
āyatana cariyā, 153  
ayoniso manasikāra, 180

## B

bhaṅga, 95, 118  
bhaṅgakkhaṇa, 120  
bhavaṅga, 85, 167, 171, **172**, 175,  
186  
bhavaṅgacittāni, 216  
bhavataṇhā, 227  
bhūmi, 207, 226, 230

bodhipakkiya dhamma, **296**  
brahmavihāra, 57

## C

cakkhu-vatthu, 193  
cariyā, 153  
cātummahārājika, 229  
cetanā, **61**, 177, **181**, 201  
cetasika, 26, 28  
chanda, 66, 181, 201, 315  
citta, 12, 26, 315  
cittajarūpa, 118, 171  
cittakammaññatā, 55  
cittalahutā, 55  
cittamudutā, 55  
cittānupassanā, 74  
cittapāguññatā, 55  
cittapassaddhi, 55  
cittavīthi, 167  
cittujjukatā, 55  
cuti citta, 120, 216, 224

## D

deva, 198  
devaputta māra, 37  
devas, 93  
dhamma, 8, 194  
dhammacchanda, 266  
dhammasaṅgaṇī, xiv  
dhammavicaya, 315  
diṭṭhi, 42, 43  
domanassa vedanā, 102  
dosa, **45**  
dukkha, 257  
dukkha ñāṇa, 156  
dukkha vedanā, 47

dukkha-dukkha, 257  
dvāra, **193**

cakkhu-dvāra, 193  
ghāna-dvāra, 193  
jivhā-dvāra, 193  
kāya-dvāra, 193  
mano-dvāra, 193  
sota-dvāra, 193

## E

ekkatagatā, 62, 101, 204  
eko, 151

## G

gandha, 194  
ganga peyyalo, 344  
garukakamma, 224  
gati nimitta ārammaṇa, 222  
ghāna-vatthu, 193  
gotrabhū, 204

## H

hadaya-vatthu, 152, 170, 193  
hiri, 31, **53**

## I

iddhi, 208  
iddhipāda, 67, 201, 266, 315  
indriya paccaya, 327  
iriyāpatha cariyā, 153  
issā, 46  
itthindriya, 153

## J

jaratā, 144  
javana, 185  
jhāna, 6, 57, 201, 226, 286

jhānaṅga, 201  
 jivhā-vatthu, 193  
 jīvitindriya, 62

## K

kalāpa, 119, 289  
 kalyāṇamitta, 324  
 kāmarāga, 213  
 kāmāvacara, 174  
 kāmāvacara bhūmi, 198  
 kamma, 38, 59, 61, 161, 166, 174,  
 177, 178, 185, 216, 218,  
 222, 224, 227, 230, 257,  
 268, 276–281  
 kamma ārammaṇa, 222  
 kamma cittāni, 185  
 kamma nimitta ārammaṇa, 222  
 kamma niyāma, 76  
 kammajarūpa, 118, 230  
 kammanimitta ārammaṇa, 92  
 kammaññatā, 143  
 kammārammaṇa, 92  
 kamupadana, 43  
 karuṇā, 57  
 katattakamma, 225  
 kāyakammaññatā, 55  
 kāyalahutā, 55  
 kāyamudutā, 55  
 kāyānupassanā, 75  
 kāyānupassanā satipaṭṭhāna, 140  
 kāyapāguññatā, 55  
 kāyapassaddhi, 55  
 kāya-vatthu, 153, 193  
 kāyujjukatā, 55  
 khaggavisāṇa kappā, 150

khandha māra, 37  
 khaṇika, 202  
 khuddaka, 202  
 kilesa māra, 37  
 kiriya, 176  
 kukkucca, 46  
 kusala, 166

## L

lahutā, 143  
 lobha, 41  
 lokattha cariyā, 155  
 lokuttara, 51, 100, 355  
 lokuttaradhamma, 355  
 lotika, 43

## M

macchariya, 46  
 maccu māra, 37  
 magga cariyā, 154  
 maggacittāni, 154  
 mahaggata, 174, 199  
 mahaggata kusala, 207  
 mahaggata vipāka, 207  
 mahākiriya, 51, 100  
 mahākusala, 100, 185  
 mahantārammaṇa, 187  
 mahāpaṭṭhāna, xiv  
 mahāvīpāka, 51, 100  
 māna, 43  
 manasikāra, 63  
 manodvāra vīthi, 87  
 atītaggahaṇa, 191  
 atthaggaṇa, 191  
 nāmaggaṇa, 191  
 samūhaggahaṇa, 191

manodvārāvajjana citta, 180  
 māra, 29, 37  
 middha, 46  
 moha, **31**  
 muditā, 57  
 mudutā, 143  
 mūlamagga, 155

## N

nāga, 197  
 nāmadhamma, 8  
 nānākkhaṇika-kamma, 277  
 nibbāna, 6, 34, 49, 58, 89, 194,  
 257, 309, 321, 353–360  
 nijīvo, 8  
 nimitta, 5, 94, 264  
 nimmānarati, 229  
 nipphannarūpa, 118, 143  
 niraya, 226, 229  
 nirodha samāpatti, 106, 267  
 nisatto, 8  
 niyata micchā-diṭṭhi, 278  
 nīvaraṇa, 349

## O

okkantika, 203  
 ñāṇa cariyā, 154  
 ottappa, 31, **53**

## P

pabbajjā, 151  
 paccaya, **256**  
     adhipati paccaya, 264  
     āhāra paccaya, 281  
     anantara paccaya, 266  
     aññamañña paccaya, 269

ārammaṇa paccaya, 262  
 āsevana paccaya, 275  
 atthi paccaya, 291  
 avigata paccaya, 293  
 hetu paccaya, 260  
 indriya paccaya, 284  
 jhāna paccaya, 286  
 kamma paccaya, 276  
 magga paccaya, 287  
 natthi paccaya, 292  
 nissaya paccaya, 270  
 pacchājāta paccaya, 274  
 purejāta paccaya, 273  
 sahajāta paccaya, 268  
 samanantara paccaya, 267  
 sampayutta paccaya, 289  
 upanissaya paccaya, 271  
 vīgata paccaya, 293  
 vipāka paccaya, 280  
 vippayutta paccaya, 290  
 paccaya dhamma, 257  
 paccayupanna dhamma, 257  
 pacceka buddha, 150  
 pakata, 272  
 pakiṇṇaka cetasika, 27  
 pañcavisaya, 207  
 paññā, 47  
 paññatti, 89  
 paññindriya, 57, 70  
 pāramī, 190  
 paramattha, 309  
 paramattha dhamma, 3, 26, 140,  
 355  
 paranimmitvasavatti, 229  
 parinibbāna, 341

parittārammaṇa, 187  
 paṭibhāga, 47  
 paṭibhāga nimitta, 6  
 paṭiccasamuppāda, 28  
 paṭigha, 213  
 paṭisandhi citta, 152, 230  
 patti cariyā, 155  
 pavattikāla, 93  
 peta, 226, 229  
 phalacittāni, 155  
 pharaṇa, 203  
 phassa, 59  
 piṭaka, xiv  
 pīti, 66, 101, 202  
 purisindriya, 153

## R

rasa, 194  
 rūpa, 110, 140, 194  
 rūpadhamma, 8  
 rūpajhāna, 100, 201

## S

sabbacittasādhāraṇa cetasika, 27  
 sabhāva lakkhaṇa, 141  
 sadda, 194  
 saddhā, 52  
 sahaṃjāta-kamma, 277  
 sakadāgāmī, 154, 212  
 samādhī, 62, 289  
 samādhī cariyā, 154  
 samāhita, 99  
 samāhitam cittaṃ, 99  
 sāmāñña lakkhaṇa, 141  
 samatha, 106  
 samatha jhāna, 199

sambodhi, 332  
 sambojjhaṅga, 332  
 sammā ājīva, 56  
 sammā kammanta, 56  
 sammā vācā, 56  
 sammādiṭṭhi, 348  
 sammāsamādhī, 348  
 sammāsambuddha, 150, 258  
 sammāsati, 348  
 sampajañña, 349  
 sampaṭicchana citta, 179  
 sampayutta dhamma, 26  
 saṃsāra, 38, 152, 185, 209, 257,  
 261, 268, 332  
 saṅkhāra, 37  
 saṅkhāra-dukkha, 45, 257  
 saṅkhāta dhammānaṃ, 257  
 saṅkhāta lakkhaṇa, 292  
 santati, 144  
 santilakkhaṇa, 354  
 santisukha, 183  
 santīraṇa citta, 179  
 saññā, 60, 68  
 saññā khandha, 40  
 sati, 53  
 sati cariyā, 153  
 satipaṭṭhāna, 341  
 sobhana cetasika, 27  
 somanassa vedanā, 102  
 sotāpanna, 212  
 sota-vatthu, 193  
 sugati, 198  
 sukha, 101, 202  
 sukha vedanā, 47, 101  
 sukhumarūpa, 87

suññatā, 355  
suñño, 8

## T

tadārammaṇa, 186  
taṇhā, 151  
tatramajjhataṭā, 55, 57, 102  
tāvatiṃsa, 229  
ṭhiti, 95, 118  
ṭhitikkhaṇa, 119, 274  
thīna, 46  
tiracchāna, 197, 226, 229  
tivimokkha, 354  
tusita, 229

## U

ubbega, 202  
uddhacca, 31, 32  
uggaha nimitta, 6  
upacāra, 144  
upādāya, 143  
upādāya rūpa, 143  
upakkilesa, 350  
upekkhā  
    bojjhaṅgupekkhā, 335  
    brahmavihārupekkhā, 335  
    chaḷangupekkhā, 335  
    iriyupekkha, 335  
    jhānupekkhā, 335  
    pārisuddhi upekkhā, 335  
    saṅkhārupekkhā, 335  
    tatramajjhataṭā, 335  
    vedanupekkhā, 335  
    vipassanupekkhā, 335  
upekkhā vedanā, 47  
uppāda, 95, 118

uppādakkhaṇa, 118

## V

vassa, 133  
vatthu, 271  
vedanā, 60, 67  
vedanānupassanā, 75  
vedayita sukha, 183  
vibhūta, 188  
vicāra, 64, 101, 201  
vicikicchā, 33  
vimuttaṃ cittaṃ, 104  
vinaya, xiv  
viññāṇa, **194**, 283  
    cakku-viññāṇa-dhātu, 194  
    ghāna-viññāṇa-dhātu, 194  
    jivhā-viññāṇa-dhātu, 194  
    kāya-viññāṇa-dhātu, 195  
    mano-viññāṇa-dhātu, 195  
    sota-viññāṇa-dhātu, 194  
vipāka, 280, 281  
vipallāsa, 27, 29  
vipariṇāma-dukkha, 257  
vipassanā, 209, 299  
vipassanā-jhāna, 105, 148, 199  
virāga, 336, 351  
virati, 56  
viriya, 65, 201, 315  
visayappavatti, 195  
vitakka, 64, 100, 201  
vitakkavicāra, 69  
vīmaṃsa, 201, 316  
vīthi  
    cakkhu-dvāra-vīthi, 195  
    ghāna-dvāra-vīthi, 195

jivhā-dvāra-vīthi, 195

kāya-dvāra-vīthi, 195

mano-dvāra-vīthi, 195

sota-dvāra-vīthi, 195

vīthi citta, 85

vīthivimutti, 167

## **Y**

yāma, 229

yoniso manasikāra, 180, 288



---

# Nachwort und Danksagung des Übersetzers

An erster Stelle danke ich meinem verehrten Lehrer und Freund, dem Ehrwürdigen Bhante Sujiva, der mir die Übersetzung dieses Buches anvertraut hat. Der Ehrwürdigen Agganyani danke ich für die Transkription der Pāli-Begriffe und für die Herausgabe des Buches durch den Abhidhamma Förderverein e.V.

Uta Brede und Beate Biebricher danke ich für das Gegenlesen und für viele hilfreiche Anregungen. Besonderer Dank gebührt Manfred Wierich, der mit kritischem und kompetentem Auge einen beträchtlichen Beitrag zur Verbesserung dieser Übersetzung geleistet hat. Fikret Yildirim danke ich für die Gestaltung des Buchumschlags.

Dieses Buch wurde mit freier Software erstellt: L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X, GNU/Linux, T<sub>E</sub>XStudio, Gimp und Xfig sind nur einige Beispiele verwendeter Programme. Den vielen Autoren der Open-Source-Community möchte ich dafür danken, daß sie ihre Arbeit zur freien Nutzung zur Verfügung stellen. Gleiches gilt für die Internet-Seiten dict.cc, woxikon.de, suttacentral.net, wikipedia.org und wisdomlib.org, die mir unverzichtbare Helfer waren.

Wer die Problematik der Reformschreibung<sup>1</sup> kennt, wird vielleicht meine Entscheidung verstehen, mich in diesem Buch an der traditionellen Rechtschreibung zu orientieren. Ich hoffe, daß dies auch der Lesbarkeit zugute kommt.

Hamburg, im Mai 2018

Josef Wilgen

---

<sup>1</sup>Weiterführende Informationen und Artikel dazu siehe <http://www.sok.ch>.



---

# Abhidhamma-Förderverein e.V.

<http://www.verein.abhidhamma.de>

E-Mail: [verein@abhidhamma.de](mailto:verein@abhidhamma.de)

## Ziele & Projekte

Ziel des Vereins ist es, die Philosophie und Psychologie des Buddhismus (Theravāda-Abhidhamma) in Theorie und Praxis im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen, zu fördern und zu vertiefen.

Dieses Ziel wird verwirklicht insbesondere durch:

1. Übersetzungen der Abhidhamma-Originalwerke, der klassischen Kommentare und von neuzeitlichen Büchern und Texten in die deutsche Sprache
2. Verfassung neuer Schriften und Präsentationen direkt in deutscher Sprache, Publikationen als Print-Medien oder elektronisch aufbereitet
3. Pflege und Ausbau von Abhidhamma-Websites, derzeit [www.abhidhamma.de](http://www.abhidhamma.de)
4. Auskunft- und Kontaktstelle für Fragen zum Abhidhamma
5. Pflege des wissenschaftlichen Austausches mit Abhidhamma-Lehrern und -Organisationen
6. Organisation von Abhidhamma-Kursen, -Vorträgen und Meditations-Veranstaltungen (Retreats) auf der Grundlage des Abhidhamma sowie deren Bewerbung
7. Gewinnung von qualifizierten Abhidhamma-Lehrern, z. B. auch aus Myanmar, als Referenten für Veranstaltungen in Deutschland

8. Finanzielle Unterstützung oder Auszeichnung von Personen, die sich für den Abhidhamma in Deutschland engagieren, mit nachweislich qualifizierter Ausbildung und mehrjährigen Erfahrungen im Abhidhamma
9. Unterstützung von Organisationen, Vereinen oder Stiftungen, die den Abhidhamma unterstützen.

### **Publikationen (dhamma-dāna):**

- **Handbuch der Buddhistischen Philosophie**  
(Abhidhammattha-Saṅgaha) von Ācariya Anuruddha, übersetzt und erläutert von Nyāṇatiloka Mahāthera (2. Auflage, 2014)
- **Dhammasaṅgaṇī – Das Kompendium der Dingwelt**  
Das erste Buch des Abhidhamma-Piṭaka aus dem Pāli übersetzt von Nyāṇaponika Mahāthera (1. Auflage, 2017)
- **Paṭṭhāna - Bedingungsbeziehungen**  
(Paccayanidessa & Kusalattika-Pañhāvāra), aus dem Pāli übersetzt und kommentiert von Agganyani (1. Auflage, 2015)
- **Abhidhamma, die buddhistische Philosophie, Psychologie und Erfahrungslehre**, Agganyani (2., erweiterte Auflage 2017)
- **Kamma at death and rebirth**  
Dr. Nandaṃālābhivaṃsa (gedruckt in Myanmar 2016)
- **Rezitations- & Kontemplations-Texte**  
zusammengestellt und übersetzt von Agganyani für die Abhidhamma-Tage in München (1. Auflage, 2016)

### **In Arbeit:**

- **Führer durch den Abhidhamma-Piṭaka**, Nyāṇatiloka Mahāthera, übersetzt von Dr. Julian Braun (2., überarbeitete Auflage)
- **Consciousness enlarged**, U Thiṭṭila

- 
- **Tiefer Schauen und Verstehen. Die Erkenntniswelt des Buddha,**  
Agganyani

## **Spenden**

Wenn Sie diese Arbeit unterstützen wollen, können Sie auf das folgende Konto des gemeinnützigen Abhidhamma-Fördervereins e.V. spenden.

Bankverbindung des Abhidhamma-Fördervereins e.V.:

Abhidhamma-Förderverein e.V.

GLS-Bank München

IBAN: DE85 4306 0967 8221 2145 00

BIC: GENO DE M 1 GLS