

Bhikkhu Sujato

Die zwei Eilboten

(a <*swift*> pair of messengers)

Aussagen des Buddha zur Bedeutung von
Geistesruhe (*samatha*) und Einsicht (*vipassanā*)

Impressum

Diese Arbeit wurde ursprünglich im Jahr 2001 von
Inward Path Publishers herausgegeben.
ISBN der englischen Originalausgabe: 978-1-921842-02-3

Die vorliegende überarbeitete 2. Auflage wurde 2010 von Santipada
veröffentlicht. (<http://santipada.org>)

© Bhikkhu Sujato 2001, 2010

Originaltitel: *A Swift Pair of Messengers – Serenity and Insight in the Buddha's
Words* by Bhikkhu Sujato

| |
|---|
| Dhamma dāna. Nur zur freien Verteilung! |
|---|

Übersetzung, Layout/Satz und Umschlagsgestaltung:

Andreas Hubig (www.typocampus.de)

Cover-Foto: Marcel Schäfer (www.foto-schaefer.ch)

Herausgeberin & Verlag: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de

Druck: digital business and printing GmbH (Berlin)

Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V.
www.dhamma-dana.de

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung..... | 5 |
| 1. Eine Hand voll Blätter | 11 |
| 2. Samatha und Vipassanā | 37 |
| 3. Die Wege zur Erleuchtung..... | 47 |
| 4. Bedingte Befreiung..... | 107 |
| 5. Die stufenweise Übung | 127 |
| 6. Die Vorzüge des Samādhi | 141 |
| 7. Jhāna und die Edlen Nachfolger | 156 |
| 8. Gegenbeispiele | 171 |
| Schlusswort: Einheit und Vielfalt..... | 193 |
| Anhang A | |
| Zu den Übersetzungen | 199 |
| Anhang B | |
| Aussagen zeitgenössischer Lehrer über Samādhi | 206 |
| Anhang C | |
| „Instant-Erleuchtung“ | 209 |
| Abkürzungen | 214 |
| Über den Autor / Zur Entstehungsgeschichte dieses Buches..... | 215 |
| Das Dhamma-Dāna-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. | 221 |

Einleitung

*Die Tore zum Todlosen stehen ihnen offen!
Mögen jene, die Ohren haben zum Hören,
sich mir vertrauensvoll zuwenden.*

Mit diesem inspirierenden Vers erklärte der Buddha, dass die von ihm verwirklichte Freiheit allen zugänglich ist. Er versprach nichts Geringeres als das Entkommen vom Tod, und dieses Ziel stand jedem offen, der bereit war, seiner Botschaft mit einem offenen und vertrauensvollen Herzen zu lauschen. Schon vor seiner Zeit gab es viele Lehrer, die solche mutigen Behauptungen aufstellten – und sie gibt es heute noch –, aber das Herausragende an der Lehre des Buddha war der pragmatische Übungsweg eines spirituellen Trainings, der Schritt für Schritt zum Ziel führt.

Diese Arbeit stellt einen Versuch dar, die Bedeutung und Funktion von *Samatha* (Geistesruhe) und *Vipassanā* (Einsicht) innerhalb der buddhistischen Meditation zu klären. Obwohl viel über dieses Thema geschrieben wurde, ist es noch immer nicht völlig von einem Schleier der Verwirrung befreit. Auch wenn der moderne Buddhismus den Anspruch erhebt, auf einem Fundament des forschenden Untersuchens zu stehen, scheinen viele Meditierende bereitwillig ihr spirituelles Vertrauen in Meditationstechniken zu investieren, ohne sorgfältig darüber nachzudenken, worum es sich eigentlich bei dem handelt, was sie praktizieren.

Diese Arbeit ist weder eine Einführung für Anfänger noch eine Anleitung für die praktischen Details der Praxis. Sie dient denjenigen, die in Bezug auf die buddhistische Meditation bereits etwas Kenntnis und Erfahrung besitzen und über die vorwiegend unterschiedlichen und oft widersprüchlichen Aussagen und Meinungen von Meditationslehrern verwirrt sind. Alle diese Lehrer sind sich jedoch über eine Tatsache einig: Der größte Lehrer, der Lehrer aller Lehrer, ist der Buddha selbst. Da wir alle dem Pfad des Buddha folgen wollen, sollten wir zunächst schauen, was der Buddha selbst über die Meditation aussagte und was nicht. Obwohl es hier hauptsächlich um theoretische Klarheit geht, hoffe ich, für die Meditation sowohl Inspiration als auch praktische Hilfe geben zu können.

Diese Arbeit besteht hauptsächlich aus Lehrredenpassagen. Natürlich habe ich zu diesem Thema meine eigenen Ansichten, welche ich in dieser

Arbeit entsprechend erklären werde. Diese sollten aber nur insoweit angenommen werden, wie es zum Verständnis der Lehrreden beiträgt.

Wir sollten nie den Unterschied außer Acht lassen, der zwischen dem Etikett, dem Wort und der eigentlichen Erfahrung liegt. Selbst eine so simple Vorstellung wie „Swan River“¹ ist weit davon entfernt, die Wirklichkeit dieses Phänomens zu erfassen: der brackige, faule Geruch, die mit Quallen gefüllten Gewässer; oder gar das Fehlen richtiger Schwäne. Schlimmer noch: Das Wort zieht noch eine Unmenge an anderen Assoziationen ungesehener Flüsse und unbewusster Anspielungen nach sich. Und wenn etwas derart Banales wie ein Fluss so beladen ist, wie steht es dann erst mit der Hoffnung, bei solchen Fragen Klarheit zu finden, die, von je her subtil und doch intensiv, unmittelbar und persönlich sind? Mein einziger Trost besteht darin, dass der Buddha, nachdem er kurz mit solchen Zweifeln kokettiert hatte, schließlich zu der Entscheidung kam, dass Wörter durchaus ihren Zweck erfüllen können.

Dies ist der Unterschied zwischen Vorsicht und Zynismus, den wir nicht vergessen sollten, wenn wir seine Bedeutung wiederentdecken wollen.

Es ist das hingebungsvolle Verlangen nach Verständnis, das wahre Weisheit entstehen lässt und nicht das selbstgefällige Beipflichten einer alten Theorie. Nur zu oft geben Buddhisten von sich, dem eigenen, unabhängigen Ergründen mehr verpflichtet zu sein als ihrer eigenen Tradition, sich dann aber mit der Kritik anderer Traditionen (mit Ausnahme ihrer eigenen) hingeben. Wenn man den Dhamma verkörpern will, ist es nicht notwendig, sich kreativ mit den Lehren zu beschäftigen.

In dieser Arbeit wird die Frage, wie diese Lehren am besten in einen modernen Kontext zur Anwendung kommen, kaum zur Sprache kommen. Während einige zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen werden, glaube ich, dass eine ehrliche Reaktion nie einfach oder bequem sein wird; sie wird unser selbstgenügsames Dasein nicht untermauern, sondern den Boden unter unseren Füßen wegreißen, indem sie eine radikale Neuausrichtung unseres Lebensstils auslöst.

Wenn wir Samādhi verstehen wollen, müssen wir zunächst begreifen, wie es im Zusammenhang des Achtfachen Pfades als ein Ganzes funktioniert.

¹ Ein Fluss im Westen Australiens. Anm. d. Ü.

Die grundlegendste Einteilung des Pfades ist dreifach: Tugend, Samādhi und Erkennen. Jeder dieser drei Bereiche trägt dazu bei, den Geist grundlegend zu läutern und zu entwickeln, indem er vom Groben zum Feinen hin arbeitet.

Das ethische Verhalten ist das Fundament der gesamten buddhistischen Praxis. Ein tugendhaftes ethisches Verhalten dämmt den giftigen Einfluss der geistigen Verunreinigungen, die das Verhalten von Körper und Sprache verschmutzen und die Beziehungen eines Menschen zu seiner Außenwelt verderben. In der Gesellschaft, in Beziehungen und in der Umwelt trägt es in der inneren Welt zu Frieden und Harmonie bei, denn eine moralische Person handelt in einer verantwortungsvollen, kooperativen und heilsamen Weise.

Ein sich auf ethischem Verhalten gegründeter Geist wird sich zum Frieden neigen, und doch reicht die Ethik allein nicht aus, um wahre Weisheit entstehen zu lassen. Dafür benötigen wir ein durch die Meditation spezialisiertes Bewusstsein, welches der Buddha *Samādhi* nannte. Das Samādhi klärt die stillen Gewässer, reinigt die subtilen Leiden, die den Geist verunreinigen, die Emotionen verhüllen und die Weisheit verdunkeln. Es führt in der inneren Welt zu Frieden und Harmonie, in der jeder geistige Faktor angemessen, im Gleichgewicht und Einheit, funktioniert.

Und in diesen stillen, klaren Gewässern ist die Erkenntnis in der Lage, die Quelle des Leidens ausfindig zu machen und sie ein für alle Mal trocken zu legen. Wie es der Buddha in einer zur Erinnerung bestimmten großen Botschaft während seiner letzten Tage immer wieder betonte:

„Das von Tugend erfüllte Samādhi ist von großer Frucht und großem Nutzen. Das vom Samādhi erfüllte Erkennen ist von großer Frucht und großem Nutzen. Der von Erkennen erfüllte Geist ist von allen Giften² vollkommen befreit; nämlich von den Giften der Sinnesvergnügen, des Daseins, der Ansichten und der Unwissenheit.“³

Meditation ist der Schlüssel zur befreienden Einsicht. Tatsächlich sind es die erhabenen Geisteszustände des Samādhi, die, als Grundlage für die Einsicht angewendet, eben jene Tore des Todlosen darstellen.

² Zu *āsava* = Gifte siehe Anhang A, S. 200 (Anm. d. Ü.)

³ DN 16.1.12

„Bhante Ānanda, was für ein Prinzip hat der Erhabene, der weiß und sieht, der Arahant und vollkommen erwachte Buddha erklärt, durch welches der unbefreite Geist eines Mönches, der eifrig, unermüdlich und entschlossen weilt, befreit wird, durch welches die noch nicht aufgelösten Gifte aufgelöst werden, und die unerreichte, höchste Sicherheit erlangt wird?“

„Da, Haushälter, tritt ein Mönch ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein ... und verweilt darin... er tritt in die Befreiung des Herzens durch liebevolle Freundlichkeit... durch Mitgefühl... durch Bewunderung... durch Gleichmut... ein; in das Gebiet der Rauminendlichkeit... in das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit... in das Gebiet der Nichtsheit ein... Er erwägt [in all diesen Fällen] Folgendes: ‚Das Erreichen des Gebietes der Nichtsheit ist produziert und willentlich herbeigeführt.‘ Er erkennt: ‚Was immer produziert und willentlich herbeigeführt ist, ist unbeständig und dem Verlöschen unterworfen.‘ Auf dieser Grundlage stehend, erreicht er die Auflösung der Gifte [oder die Befreiungsstufe der Nichtwiederkehr]. Dies, Haushälter, ist ein Prinzip, das der Erhabene erklärt hat ... durch das die nicht erreichte höchste Sicherheit erlangt wird.“

Nachdem dies gesagt wurde, sagte der Haushälter Dasama aus der Stadt Aṭṭhaka zum Ehrwürdigen Ānanda: „Bhante Ānanda, so als ob ein Mann, der auf der Suche nach einem Zugang zu einem verborgenen Schatz wäre, zugleich auf elf Zugänge zu diesem verborgenen Schatz stoßen würde, habe auch ich, während ich auf der Suche nach einem Tor zum Todlosen war, gleich von elf Toren zum Todlosen zu hören bekommen. So als ob, Bhante, ein Mann ein Haus mit elf Toren hätte, und dieser, wenn dieses Haus in Flammen ausbrechen und niederbrennen würde, fähig wäre, sich durch das eine oder andere dieser Tore in Sicherheit zu bringen; so werde auch ich fähig sein, mich durch das eine oder andere dieser Tore zum Todlosen in Sicherheit zu bringen.“⁴

Samatha, oder der Frieden des Geistes, ist eine sanfte und unauffällige Eigenschaft. Sanftmütig und scheu scheint sie manchmal unfähig zu sein, sich gegen die direkte Forschheit ihres Bruders, Vipassanā, durchzusetzen, der beansprucht, die zentrale und einzige buddhistische Meditation zu sein, der direkte Pfad zur „absoluten Wirklichkeit“. Und doch kann sie

⁴ MN 52.3-15.

einen Beitrag leisten, der einzigartig und nicht weniger kostbar ist, um unübersehbar zu sein.

In der nie endenden Suche nach einer Abkürzung zum Glück, die so typisch ist für unsere rastlose Zeit, wurden ständig Versuche unternommen, die Bedeutung der Rolle, die Samatha in der buddhistischen Meditation spielt, herunterzuspielen. Man sagt uns, dass es schwierig ist, in der schnelllebigen modernen Zeit die Stille der Jhānas zu finden; was offensichtlich wahr ist – und doch unterstreicht es lediglich, wie wichtig die Geistesruhe hier und jetzt für uns ist. Eben weil in unserer postmodernen Gesellschaft der Nutzen der analytisch ausgerichteten Intelligenz so übermäßig betont wird, werden die ergänzenden ganzheitlichen Eigenschaften der Geistesruhe und der Freude so dringend gebraucht. Vielleicht leistet dieser Essay einen kleinen Beitrag zur Rehabilitation von Samatha und sorgt dafür, dass sie unter den edelsten aller Übungen – der Entwicklung des Geistes – ihre rechtmäßige Position als gleichwertiger Partner zurückerhält.

Diese Arbeit untersucht zunächst den Pfad mit einer umfassenden Übersicht der Kernlehren und Kategorien mit der Betonung auf Samatha. Dann wird der Fokus auf die Bedingtheit richtet und es wird versucht, das genaue Wesen der kausalen Beziehung zwischen den Hauptfaktoren zu bestimmen. Die alles entscheidende Frage ist natürlich, wie der Pfad eigentlich geübt werden sollte. Deshalb wird als nächstes beschrieben, wie sowohl Ordensangehörige als auch Nichtordinierte üben. In Anbetracht der zentralen Bedeutung von Samādhi in den oben genannten Lehren entstehen ganz natürlich die Fragen, warum Samādhi so nützlich ist, wie es funktioniert und was wir davon haben. Der größte Nutzen von Samādhi ist seine Unterstützung bei der Erreichung der verschiedenen Stufen der Erleuchtung und so schließt die Untersuchung des Pfades mit der Beschreibung der Edlen Nachfolger als lebende Verkörperungen des Pfades. Zuletzt werde ich die wichtigsten Lehrreden-Passagen untersuchen, die Anlass gegeben haben, an der Notwendigkeit der Jhāna-Praxis zu zweifeln. Fragen, die sich auf die Übersetzungen beziehen, wurden soweit wie möglich in einem Anhang untergebracht, um den Text nicht zu überfrachten. Eine kurze Sammlung von Kommentaren einiger namhafter zeitgenössischer Gelehrter und Meditationsmeister ist auch enthalten.

Dank an alle, die mir geholfen haben, diese Arbeit zu realisieren. Insbesondere danke ich den Ehrw. Brahmali, der zu einem früheren Entwurf dieser Arbeit ausführliche Anmerkungen beigesteuert hat, von denen sich einige wesentlich auf die endgültige Form dieser Arbeit ausgewirkt haben. Für die vielen Fehler die zweifelsohne noch bestehen, bin ich ganz allein verantwortlich.

Der Text ist in dieser neuen Fassung komplett überarbeitet worden. Die erste Version dieses Buches wurde geschrieben, als ich mich in den Höhlen von Ipoh aufhielt, umgeben von hohen, unzugänglichen und furchteinflößenden Felswänden. Etwas mehr von diesem Material gelangte dann in den Prosatext. Ich habe versucht, den Text etwas zu öffnen, die philosophischen Fragen etwas zu vereinfachen und den Erklärungen mehr Raum zu geben. Einige der eher komplexeren Besprechungen zum Bedingten Entstehen habe ich herausgenommen, da sie in Bezug auf das Hauptthema weniger bedeutend waren. Die grundlegende Struktur und das Wissenschaftliche blieb jedoch identisch.

In dem Jahrzehnt nach dem Erscheinen dieses Buches gab es für mich keinen wesentlichen Grund, meine Position zu ändern. Wenn überhaupt, dann scheint mir die Bedeutung von Samatha heute deutlicher als je zuvor und ich frage mich, warum wir diese Diskussion als meditative Tradition immer noch führen. Die Dinge verlagern sich jedoch; die Vipassanā-Rhetorik ist etwas sanfter geworden und die Jhānas werden nun immer öfter gelehrt. Vielleicht ist das Buch nicht mehr zeitgemäß; aber so lange Hauptschulen des Buddhismus weiterhin behaupten, dass die Jhānas auf dem Pfad des Buddha nicht notwendig sind, glaube ich, dass wir immer noch darauf hören sollten, was der Buddha zu diesem Thema zu sagen hatte.

Und der Erhabene richtete an den Ehrwürdigen Ānanda folgende Worte: „Ānanda, dir könnte der Gedanke kommen: ‚Früher hatten wir die Führung unseres Lehrers – nun ist unser Lehrer fort!‘ Jedoch sollte dies nicht so betrachtet werden. Der Dhamma und der Vinaya, die ich Euch gelehrt und dargelegt habe werden Euer Lehrer sein, wenn ich nicht mehr bin.“⁵

Wonach sollen wir uns richten? Wem sollen wir glauben? Gibt es unter dem wackeligen Fundament der Ansichten einen soliden Fels der Gewissheit auf dem man stehen kann? Der Buddha bestand immer darauf, dass die persönliche Erfahrung die endgültige Richtschnur sein muss. Für die Nichterwachten kann jedoch die persönliche Erfahrung zweideutig, ja sogar irreführend sein. Um das Ganze noch zu verkomplizieren: In diesen Zeiten des Informationsüberflusses gibt es eine verwirrende Vielfalt an Lehrern und Lehren, die alle behaupten, sich auf Erfahrung zu stützen.

In dieser Arbeit werde ich nicht die Frage der Kālāmer ansprechen, nämlich: „Welche unter den verschiedenen religiösen Lehren ist die richtige?“ – sondern wie man sich unter den verschiedenen Interpretationen der Buddha-Lehre für die richtige entscheiden sollte. Diese Frage stellten sich auch die Nachfolger des Buddha, als sie sahen, wie sich sein Leben dem Ende zuneigte. Seine Antwort, die als die *Vier großen Autoritäten* bekannt wurde, lautet folgendermaßen:

„Ihr Mönche, sollte da ein Mönch sagen: ‚Freund, aus dem Mund des Erhabenen habe ich es vernommen und erfahren: ›Dies ist der Dhamma, dies ist der Vinaya, dies ist die Botschaft des Lehrers?‘...“

„Sollte da, ihr Mönche, wiederum ein Mönch sagen: ‚In diesem oder jenem Vihāra lebt ein Saṅgha mit einem Ordensälteren, einem Führer. Aus dem Mund dieses Saṅgha habe ich es vernommen und erfahren: ›Dies ist der Dhamma, dies ist der Vinaya, dies ist die Botschaft des Lehrers?‘...“

„Sollte da, ihr Mönche, wiederum ein Mönch sagen: ‚In diesem und jenem Vihāra leben viele Ordensältere, wissensreiche Gelehrte, die Tradition beherrschend, Dhamma-Experten, Vinaya-Experten, Experten in systematischer Zusammenfassung (*mātikā*). Aus ihrem Munde habe ich es vernommen und erfahren: ›Dies ist der Dhamma,

⁵ D 16.6.1

dies ist der Vinaya, dies ist die Botschaft des Lehrers'...“

„Sollte da, ihr Mönche, wiederum ein Mönch sagen: ‚In diesem oder jenem Vihāra lebt ein Mönch, ein Ordensälterer, ein wissensreicher Gelehrter, die Tradition beherrschend, ein Dhamma-Experte, ein Vinaya-Experte, ein Experte in systematischer Zusammenfassung. Aus seinem Munde habe ich es vernommen und erfahren: ›Dies ist der Dhamma, dies ist der Vinaya, dies ist die Botschaft des Lehrers'...“

[In all diesen Fällen gilt:] „Ihr Mönche, ohne die Worte jenes Mönches zu billigen, noch sie abzulehnen hat man sich jene Worte zu merken, hat man sie mit den Lehrreden und dem Vinaya zu vergleichen. Sollten sie mit den Lehrreden nicht übereinstimmen oder nicht dem Vinaya entsprechen, solltet ihr daraus schließen: ‚Dies ist gewiss nicht das Wort des Erhabenen, das Wort des Erhabenen ist von diesem Ordensälteren falsch verstanden worden.‘ Und so habt ihr denn, Mönche, dieses Wort zurückzuweisen. Sollten sie mit den Lehrreden übereinstimmen und dem Vinaya entsprechen, dann solltet ihr daraus schließen: ‚Dies ist gewiss das Wort des Erhabenen, das Wort des Erhabenen ist von diesem Ordensälteren richtig verstanden worden.‘“⁶

Es scheint, dass der Buddha, obwohl er sich der Möglichkeit eines Zusammenbruchs der Übertragung bewusst war, trotz allem der Fähigkeit des Saṅgha vertraut hatte, seine Lehren adäquat zu bewahren. Die Lehrreden bieten dem Suchenden die einzigartige Gelegenheit, sich mit einem direkten Ausdruck der vollkommenen Erleuchtung auseinanderzusetzen. Klar, unmittelbar und pragmatisch erschien dieser Dhamma zu einer Zeit, als Experimente in Demokratie ein Modell für die Organisation des Saṅgha prägten; als die Freiheit religiöser Weltanschauungen und Praktiken nicht in Frage gestellt wurde, als das religiöse Establishment unter dem Gewicht der Rituale, Hierarchien und Mystifikationen uralter Traditionen litt und außer Stande war, Antworten auf die dringendsten Probleme im Leben der Menschen zu bieten. Der Forschergeist begegnete den damals herrschenden Bedingungen in Form einer verwirrenden Vielzahl religiöser Sekten und Schulen, von denen die des Buddha den Langzeittest am besten bestanden hat.

Die Universalität und Zeitlosigkeit der Worte des Buddha, die wie ein Pfeil auf den Kern der existenziellen Situation des Menschen zielen, war

⁶ AN 4:180; DN 16 4. 8-4.11.

Anlass zu einer beispiellosen Anstrengung, um seine Lehren für „jene, die fühlen“ zu bewahren.

Die folgende Passage macht deutlich, was der Buddha mit „Lehrreden“ meinte und warum dieser Standard so wichtig ist.

„Ihr Mönche, künftig wird es Mönche geben, die im körperlichem Verhalten, in Tugend, Geist und im Verständnis unentwickelt sind... Werden da jene vom Tathāgata gelehrten Lehrreden verkündet – jene tiefen, tiefgründig bedeutsamen, transzendenten, von Leerheit handelnden – dann werden sie nicht zuhören, ihnen nicht ihr Gehör leihen, sich nicht ihrem Verständnis öffnen und sie werden es nicht für nötig halten, jene Lehren zu lernen und zu beherrschen. Werden aber jene von Dichtern verfassten Texte vorgetragen – poetische Werke mit schönen Worten, schönen Phrasen, irrelevant und von Schülern vorgelesen – dann werden jene Mönche gern zuhören, ihnen ihr Gehör schenken, ihren Geist dem Verständnis öffnen und es wohl für nötig halten, sie zu lernen und zu beherrschen.“

Auf diese Weise, ihr Mönche, kommt es durch den Verfall des Dhamma zum Verfall des Vinaya; vom Verfall des Vinaya kommt es zum Verfall des Dhamma. Dies ist die vierte Gefahr, die gegenwärtig noch nicht entstanden ist, aber künftig entstehen wird. Seid auf der Hut und bemüht euch, sie aufzugeben.“⁷

Die Texte, auf die man sich hier bezieht, sind die einzigen, die von allen buddhistischen Schulen als maßgebend betrachtet werden. Ich beabsichtige, eine Interpretation von den entscheidenden Bestandteilen des Pfades zu geben, die von allen Buddhisten angenommen werden können, ohne sich auf spätere Autoritäten zu stützen, die einer bestimmten Schule zugerechnet werden. Bei diesen Texten handelt es sich um die fünf Nikāyas aus dem Sutta-Piṭaka des Pāli-Kanons – unter Ausschluss späterer Werke, die dem fünften Nikāya beigefügt wurden, wie z. B. dem *Paṭisambhidāmagga* – sowie dem Vinaya-Piṭaka. Ohne Zweifel gibt es auch innerhalb dieses begrenzten Textkörpers einige unwesentliche Beifügungen; bei diesen scheint es sich jedoch hauptsächlich um Ergänzungen zu handeln, die sich nicht wesentlich auf die Lehre auswirken. Der Vinaya-Piṭaka als Ganzes ist jünger als die Suttas oder Lehrreden, er enthält je-

⁷ AN 5:79.

doch einiges an frühem Material. Für das Studium der Meditation ist dies nur gelegentlich von Bedeutung.

Diese Nikāyas entsprechen den Āgamas, die sowohl in verschiedenen indischen Sprachen als auch in den chinesischen und tibetischen Traditionen bewahrt wurden. Eine gründliche vergleichende Studie über das in diesen Texten befindliche Material zum Thema Meditation ist noch nicht durchgeführt worden. Ich habe eine solche Studie noch nicht unternommen und habe dies auch nicht vor. Die vergleichende Untersuchung in dieser Arbeit ist höchst oberflächlich; trotz allem habe ich mich in den Jahren nach der ersten Fassung dieses Buches eingehend mit dem Material über Meditation verschiedener Traditionen befasst. Darin habe ich keine wesentlichen Variationen finden können. Wie ich herausgefunden habe, neigen solche Unterschiede – wenn überhaupt –, dazu, meinen Standpunkt in diesem Buch zu untermauern. Einige der Hauptresultate dieser Vergleichsstudien sind in meinem Buch *A History of Mindfulness* enthalten.

Ich wollte ganz bewusst keine „fundamentalistische“ Kritik zeitgenössischer Meditationsschulen oder über die traditionellen Kommentare verfassen. Es scheint, dass besonders die Kommentare speziell bei westlichen Gelehrten ein beliebtes Ziel der Kritik geworden sind. Dies mag an dem allgemein negativen Bild liegen, das man im Westen mit dem institutionalisierten Mönchtum des Mittelalters verbindet. Jedoch stellen sich immer wieder Kritiken, die anfangs plausibel erschienen, als kurzichtig heraus, ja schlimmer noch, die Kritiker machten dann eher noch weitere unnötige Fehler. Die Kommentare sind vielmehr eine unschätzbare Fundgrube an Information über den Dhamma, über das Pāli, die Geschichte und vieles mehr, und jeder Übersetzer hat ihnen viel zu verdanken. Ich habe mich jedoch entschieden dazu verpflichtet, die Lehrreden mit ihren eigenen Begriffen zu interpretieren. Bei dem Versuch, das Thema aus der Sicht der Kommentare zu betrachten, bin ich in einigen Fällen zu widersprüchlichen Schlussfolgerungen gekommen. Mir sind einige wichtige voneinander abweichende Punkte aufgefallen – die übereinstimmenden Punkte sind ja so zahlreich, dass man sie nicht alle aufzählen kann. Ich hebe solche Unterschiede nicht aus dem Grund hervor, weil ich an der Kritik besonders viel Freude habe, sondern, weil das System der Kommentare in hohem Maße einen Einfluss auf zeitgenössische Meditations-

kreise hat und sich deswegen direkt auf das Leben der Menschen auswirkt. Ich glaube, dass ein sorgfältiges Einschätzen der Tradition im Licht der Lehrreden die Würdigung ihres wahren Wertes erleichtern wird.

Ich habe bis jetzt noch keine zufriedenstellende Studie hinsichtlich historischer und vergleichender Texte bei der Entwicklung des Theravāda-Gedankengutes zu diesen Fragen entdecken können. Man könnte einfach hinzusetzen, dass die Jhānas von den Kommentaren im Allgemeinen gelobt werden und dass diese ausführlich erklären, worum es sich dabei handelt und wie man sie entwickelt. Bestimmte Variationen bei den Hauptpunkten ihrer Erklärungen deuten jedoch darauf hin, dass die Kommentare selbst – als Zusammenstellungen der Meinungen verschiedener Lehrer – einige voneinander abweichende Meinungen beinhalten.

So wird die „Reinheit des Geistes“ im Kommentar des Dīgha-Nikāya als das „gründliche Beherrschen der acht Erreichungszustände [d. h. der feinkörperlichen und der formlosen Jhānas] als eine Grundlage für Vipassanā“ beschrieben, wohingegen es dem Visuddhimagga zufolge die „acht Erreichungszustände in Verbindung mit dem angrenzenden Samādhi“ sind. Wo der Visuddhimagga den Begriff „Geist“ als volles und angrenzendes Samādhi behandelt, definiert der Kommentar des Saṃyutta-Nikāya, sich auf dem gleichen Vers beziehend, „Geist“ einfach als die „acht Erreichungszustände“. Zudem taucht im Visuddhimagga das „momentane Samādhi“ nur zwei Mal auf: Beide Male als den Jhānas untergeordnet, im Kommentar taucht es jedoch häufiger und davon unabhängiger auf.

Diese Unterschiede könnten als rein rhetorische Variationen erklärt werden; aufgrund der Beweise würde die natürliche Schlussfolgerung jedoch zeigen, dass es hier eine Abweichung in der Bedeutung gibt, vermutlich als Folge der historischen Entwicklung. Die Kommentarliteratur ist weit davon entfernt, die einförmige Emanation einer erleuchteten Weisheit zu sein. Stattdessen handelt es sich bei ihr um eine komplexe und in der Entwicklung befindliche Scholastik. Die Tradition selbst ist relativ zufrieden damit, unvereinbare Meinungsdivergenzen aufzuzeichnen. In jedem Fall habe ich mir die Aufgabe gestellt, das zu erklären, was die Lehrreden sagen, und so habe ich es durchweg vermieden, mich auf die Kommentare zu beziehen. Auch bei zwei geringfügigen Ausnahmen

habe ich nicht auf die Aussagen zeitgenössischer Meditationsexperten zugegriffen, da solche Aussagen individuell und nicht verifizierbar sind.

Ein Problem kann jedoch auftreten: Da selbst gelehrte Wissenschaftler über die Bedeutung von Lehrredenpassagen unterschiedlicher Meinung sein können, stellt sich die Frage, ob der oben skizzierte Standard überhaupt brauchbar ist. Natürlich können wir nie eine völlige Übereinstimmung erwarten. Jeder Text lässt eine Vielzahl von möglichen Lesarten zu. Dies gilt umso mehr, da uns für die Lehrreden viele Hintergrundinformationen und Kontexte fehlen. Zwei mit einander verwandte Interpretationsprinzipien können trotz allem helfen, unklare Passagen zu erhellen. Das eine nennen wir Verhältnis-Prinzip, das andere ist das Prinzip der historischen Perspektive.

Das Verhältnisprinzip

Zum Verhältnisprinzip gehört das Bestimmen der relativen Bedeutung und Verlässlichkeit von Lehrredenpassagen durch die Verwendung einer Vielzahl von akzeptablen und objektiven Kriterien. Sollte es irgendwelche Grauzonen, Anomalien oder mögliche Widersprüche geben, dann sollte der wichtigeren und verlässlicheren Passage der Vorrang gegeben werden. Es ist weder notwendig anzunehmen, dass es in den uns vorliegenden Lehrreden entweder Widersprüche gibt oder nicht, noch dass die zweitrangigen Passagen nicht maßgeblich sind, sondern lediglich, dass den Primärquellen einfach mehr Autorität zugesprochen werden sollte.

Bedenken wir, wie die Lehrreden zusammengetragen wurden. Das vom Buddha Gelehrte wurde zunächst auswendig gelernt und später mit einem Rahmen aus Zeit und Ort ausgestattet. Dies zeigt, dass den eigentlichen Lehraussagen mehr Gewicht beigemessen werden sollte als den Hintergrunddetails oder Anekdoten. Dies kann durch den Vergleich der folgenden zwei Passagen veranschaulicht werden, die beide dieselbe Lehrrede, das *Sāmaññaphala-Sutta*, einleiten. Die erste Passage stammt aus dem *Cūḷavagga* des *Vinaya-Piṭaka*, das die Geschichte von der Rezitation der Lehrreden und des *Vinaya* durch den *Saṅgha* erzählt, und zwar nach dem Dahinscheiden des Buddha.

„Ānanda, wo wurde das *Sāmaññaphala* gesprochen?“
 „In Rājagaha, Bhante, im Mango-Hain des Jīvaka.“

„Mit wem?“

„Mit [König] Ajātasattu Vedehiputta.“

So fragte der Ehrwürdige Mahā Kassapa den Ehrwürdigen Ānanda über den Ort und die Anwesenden der Begebenheit. Mit derselben Methode befragte er den Ehrwürdigen Ānanda über die fünf Nikāyas und dieser beantwortete jede Frage.⁸

Das Sāmaññaphala Sutta im Dīgha Nikāya beginnt folgendermaßen:

„So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene zusammen mit einem großen Saṅgha von zwölfhundertfünfzig Mönchen bei Rājagaha auf, im Mango-Hain des Jīvaka Komārabhacca. Zu dieser Zeit nun, es war der Vollmond-Tag des vierten Monats, des Kumudi, saß Ajātasattu, der König von Magadha, auf der oberen Veranda seines Palastes, umringt von seinen Ministern.⁹

Obwohl es sich im Wesentlichen um dieselbe Geschichte handelt, ist die Form eine andere und viele Details wurden hinzugefügt. Selbst die Wörter „So habe ich gehört“ fehlen in der Erzählung des Cūlavagga. Aus anderen Kontexten wird deutlich, dass sich der Ausdruck „So habe ich gehört“ für Ereignisse reserviert ist, die aus zweiter Hand stammen.¹⁰ Ist der Erzählende wirklich anwesend gewesen, dann wurde stattdessen der Ausdruck „Von Angesicht zu Angesicht habe ich es gehört“ verwendet. Demnach würde der Satz „So habe ich gehört“ dann nicht vom Ehrwürdigen Ānanda stammen – da er bei vielen Verkündungen der Lehrreden selbst zugegen war. Dieser Satz muss von späteren Redakteuren eingefügt worden sein, insbesondere, um der Tatsache Rechnung zu tragen, dass sie Material überliefern, das sie nicht direkt vom Buddha erfahren haben.

Der Buddha beschrieb seine Lehre als die „vom Tathāgata gesprochenen Lehrreden“, und nach der obigen Darstellung scheint es, dass die „Suttas“ von seinen frühen Schülern auch im höchst maßgeblichen Sinne als die Lehren des Buddha (oder seiner erwachten Schüler) betrachtet wurden und diese sich von den nebensächlichen Details, z. B. wo sie gesprochen wurden und an wen sie gerichtet waren usw. deutlich abhoben.

⁸ Vin Cv 11.1.8.

⁹ DN 2.1.

¹⁰ MN127.17; DN 5.21.

Bei der Interpretation von Lehrreden sollten auch andere verstandesmäßige Erwägungen in Betracht gezogen werden. Untergeordnete Lehren sollten zentralen und wichtigen Themen Vorrang einräumen, vor allem jenen, deren Bedeutung vom Buddha selbst hervorgehoben wird. Dichtkunst ist gewöhnlich weniger dazu geeignet, Lehrinhalte präziser und detaillierter zu erklären als Prosa; darüber hinaus scheinen viele der Dichtungen innerhalb des Tipiṭaka späteren Datums zu sein als die Prosa. Werden Verse zitiert, versuchen wir deshalb, uns auf die früheren Schichten zu beschränken. Gleichnisse, Schlussfolgerungen und Passagen, deren Interpretation zweifelhaft und kontrovers sind, werden ebenso als zweitrangig betrachtet.

Über mehrere Jahrhunderte hinweg wurden die Lehrreden mündlich überliefert und die meisten Rezitatoren haben sich beim Lernen von Texten auf einen einzigen Nikāya konzentriert. Verständlicherweise wünschten die Arrangeure der Lehrreden, ihr Material herauszubringen, damit die Kernlehren in jedem Nikāya wiederzufinden sind; das fünfte (kleine) Nikāya stellt im gewissen Sinne eine Ausnahme dar. Mit dem Lernen eines Nikāya würde man dann fähig sein, zu einem genauen Verständnis aller Hauptlehren zu gelangen. Die Nikāyas unterscheiden sich in der Perspektive und Schwerpunktsetzung, jedoch nicht in Punkten der Lehre. Daraus folgt die interessante Schlussfolgerung, dass es unwahrscheinlich ist, dass ein Text, der zu einer Aussage über einen wichtigen Punkt der Lehre entscheiden soll, nur in einem oder zwei Nikāyas zu finden ist.

Der Buddha spürte deutlich, dass zumindest einige seiner Lehrreden keiner Interpretation bedürften.

„Diese beiden stellen den Tathāgata falsch dar... einer, der eine Lehrrede, deren Bedeutung nähere Erläuterung bedarf, so darlegt, als bedürfe sie keiner näheren Erläuterung; und einer, der eine Lehrrede, die keinerlei nähere Erläuterung bedarf, so darlegt, als bedürfe sie einer näheren Erläuterung.“¹¹

Deshalb gibt es auch keine Rechtfertigung für die gegenwärtige Behauptung des Theravāda, dass die Lehrreden nur eine provisorische und konventionelle Lehre verkünden, die der Abhidhamma dann in Begriffen der absoluten Wirklichkeit erklärt. Beide Methoden finden sich bereits in

¹¹ AN 2:3 (AN 2:23-26).

den Lehrreden. Die Lehrreden sind voller Gleichnisse, Parabeln und kurzen oder rätselhaften Lehraussagen, die interpretiert werden müssen. Manchmal führte der Buddha die Lehrrede selbst näher aus oder er bat einen seiner Schüler dies zu tun. Oft blieb es den Zuhörern überlassen, weil der Buddha offensichtlich erkannte, dass das aufrichtige Ergründen der Bedeutung wertvoller sein kann, als alle Antworten auf einem Tablett serviert zu bekommen. Maßgebliche Lehraussagen, die von zentraler Bedeutung waren, gehören jedoch zur Kategorie von Lehraussagen, die vollständig erklärt werden. So muss man deshalb Vorsicht walten lassen, um zu verhindern, dass solchen Passagen Bedeutungen zugeschrieben werden, die nicht gerechtfertigt sind.

Worin bestehen also dann die zentralen Lehraussagen bezüglich der Praxis? Anhand der aus den Texten selbst stammenden Beweise würde ich vorschlagen, dass es beim Lehren drei grundlegende Strukturen gibt, die als primär betrachtet werden können.

Die erste besteht aus einer Reihe von sieben Gruppen von Dhammas, die später als die siebenunddreißig Wege zur Erleuchtung bekannt wurden. Diese werden oft in den Lehrreden gelehrt und der Buddha beschrieb sie kurz vor seinem Dahinscheiden als die Lehre, die „kultiviert, entwickelt und verbreitet werden sollte, so dass dieses heilige Leben von langer Dauer sein werde, zum Wohl und Glück vieler Menschen, aus Mitgefühl für die Welt, zum Wohl und Glück der Devas und Menschen.“¹²

Die zweite Lehrstruktur ist weniger bekannt, sollte jedoch als zentral betrachtet werden, da es sich um eine praktische Anwendung des Bedingten Entstehens handelt. Es heißt, wer den Dhamma sieht, sieht auch das Bedingte Entstehen, und wer das Bedingte Entstehen sieht, sieht den Dhamma. In dem berühmten Vers des Ehrwürdigen Assaji, der als der ideale Inbegriff des Dhamma betrachtet gilt, wird die fundamentale Bedeutung der Kausalität in der Lehre des Buddha hervorgehoben (Vin Mv 1.23):

Welche Phänomene auch immer
aus einer Ursache entstehen –
Ihr Entstehen und Vergehen.
Dies lehrt der Tathāgata,
Der große Weise.

¹² DN 16.3.50.

Der praktische Aspekt der Kausalität könnte als „bedingte Befreiung“ beschrieben werden.

Schließlich sagte der Buddha, dass die Praxis in diesem Dhamma-Vinaya sich stufenweise entwickelt, ohne ein plötzliches Durchdringen zur Erkenntnis. Diese Darlegung der stufenweisen Übung bildet im Dīgha-Nikāya den Kern der zweiten bis zur zwölften Lehrrede und vieler weiterer Lehrreden.

Diese drei Lehraspekte, die Wege zur Erleuchtung, die bedingte Befreiung und die stufenweise Übung, werden unten ausführlicher besprochen.

Dies ist nun das erste Interpretationsprinzip, das Verhältnisprinzip, das wir als eine vernünftige Richtschnur bei der Lösung von Verständnisschwierigkeiten bezüglich der Lehre vorschlagen. Sollen wir wirklich annehmen, dass der Buddha eine wichtige, den gesamten Praxispfad betreffende Frage, einer Hintergrundgeschichte, einer untergeordneten Kategorie oder zweifelhaften Schlussfolgerung überlassen hätte? Sicher ist es vernünftiger anzunehmen, dass er den Praxispfad sehr sorgfältig beschrieben, seine Lehrbegriffe klar definiert und sie oft wiederholt hat. Aufgrund dessen sollten wir – sofern wir mit Grauzonen und unklaren Passagen konfrontiert werden – die untergeordneten Aussagen so interpretieren, als würden sie mit den Hauptaussagen übereinstimmen und nicht umgekehrt.

Das Prinzip der historischen Perspektive

Unsere zweite Richtlinie zur Interpretation ist das Prinzip der historischen Perspektive. In den vergangenen 2 500 Jahren hat sich die Diskussion, die Systematisierung und vielleicht auch die Modifikation der Bedeutung dessen, was der Buddha sagte, unvermindert fortgesetzt. Es ist unangemessen, Terminologien und Konzepte einer späteren Epoche in die Texte einer früheren Epoche hineinzulesen. Dieser Fehler kann in einer Vielzahl von Arten auftreten: Für alte Vorstellungen wird eine neue Terminologie geschaffen, alte Wörter könnten eine neue Bedeutungen annehmen, oder es werden vollständig neue Konzepte geschaffen und künstlich auf die alten Texte übertragen.

Wir erinnern uns an den oben zitierten Text, in dem der Buddha einzig und allein den Lehrreden und dem Vinaya, aber nicht dem Abhidhamma und bestimmt nicht den Kommentaren Autorität verleiht. Zur Zeit des Buddha existierte der Abhidhamma noch nicht, er wurde aber, zusammen mit einigen späteren Werken, die in den Lehrreden enthalten sind, während einer Periode von ungefähr vier Jahrhunderten nach dem Dahinscheiden des Buddha entwickelt. Die endgültige Ausarbeitung der Kommentare fand erst 1 000 Jahre nach dem Buddha statt, und zwar in derselben Periode, in der die Mahāyāna-Sūtren verfasst wurden.

Manche sagen, dass, auch wenn diese Texte noch nicht in der uns vorliegenden Form existierten, sie im Kern das Wort des Buddha oder seiner Schüler enthalten. Diese Behauptung ist – obwohl nicht ganz unbegründet – jedoch irreführend. Vieles von dem Material aus dem Abhidhamma und den Kommentaren stimmt perfekt mit den Lehrreden überein und könnte durchaus von Aussagen des Buddha stammen. Viele ihrer Aussagen unterscheiden sich jedoch in Form und Inhalt radikal von den Lehrreden; und genau diese Passagen geben Anlass zu Kontroversen.

Die Frage, ob sich diese Lehraussagen nur in Worten oder auch in der Bedeutung unterscheiden, ist ein völlig eigenes und untergeordnetes Problem, das wir glücklicherweise hintanstellen können. Der erste der oben zitierten großen Verweise bezieht sich auf eine Lehraussage, die ein Mönch aus dem Mund des Erhabenen direkt vernommen haben will; selbst dies darf nur akzeptiert werden, wenn es mit den Lehrreden und dem Vinaya im Einklang steht. So können die Lehrreden einfach durch ihre eigenen Worte verstanden werden und in Bezug auf alle wichtigen Angelegenheiten als ausreichend gelten. Es wäre seltsam zu behaupten, der Buddha sei nicht fähig gewesen, etwas zu erklären, was er bei einer zentralen Frage hinsichtlich des Pfades zum Erwachen gemeint hat.

Worin bestehen nun diese späteren Lehraussagen? Die Theravāda-Tradition hat ein Spektrum von Begriffen und Konzepten geprägt, die – obwohl sie in den Lehrreden nicht vorkommen – das Standardvokabular vieler buddhistischer Meditationslehren unserer Zeit darstellen. Zu diesen Begriffen gehören z. B. „momentanes“ und „angrenzendes“ Samādhi, „Vipassanā-Jhāna“, „Samatha-Jhāna“ und „transzendentes Jhāna“; einer, „dessen Fahrzeug die Geistesruhe ist“ und einer, „dessen Fahrzeug die reine (oder bloße) Einsicht ist“. Der Einfluss dieser Begriffe ist so mäch-

tig, dass die durch sie vermittelte Vorstellung vom Pfad der Meditation von fast allen Büchern über Meditation stillschweigend übernommen werden und sie durch die Aufnahme in Standard-Referenzwerke „autoriert“ wurden. Menschen mit Interesse an buddhistischer Meditation steht eine Vielzahl an Büchern zur Verfügung, die aus unterschiedlichen Quellen stammen, mit einfachen und komplexen Inhalten, von denen alle dieselben Vorstellungen bestätigen. Dass diese speziellen Konzepte auf Schriften basieren, die Gelehrte hunderte von Jahren nach dem Buddha niedergeschrieben haben und zum Charakteristikum der Theravāda-Schule gehören, ist vielen nicht bewusst.

Wenn wir die Lehrreden so verstehen wollen, wie jene, die bei ihrer Verkündung anwesend waren, dann müssen wir zunächst sorgfältig die kontextabhängige Bedeutung wichtiger Lehrbegriffe untersuchen. Eine gründliche Textanalyse muss von eindeutigen Kontexten als Basis ausgehen, um auf die Bedeutung zweideutiger Kontexte zu schließen. Jede Interpretation, die sich darauf verlässt, bei unklaren Passagen Bedeutungen hineinzulesen, die nicht zum Standard gehören, sollten kurzerhand zurückgewiesen werden.

Samādhī

Samādhī ist ein reguläres Synonym für die „Einspitzigkeit des Geistes“ (*cittakaggatā*) oder „Vereinigung“ (*ekodibāva*). Sowohl „Samādhī“ als auch „Vereinigung“ kommen in der Formel des zweiten Jhāna vor, während die Einspitzigkeit an anderer Stelle auch als Bestandteil des ersten Jhāna genannt wird.¹³ Die Verb-Formen des Begriffes „Vereinigung“ (*ekodihoti* oder *ekodikaroti*), die regelmäßig an der Seite von *samādiyati* auftauchen, können auch auf das erste Jhāna verweisen.¹⁴ Hier ist eine Standarddefinition von *Samādhī* aus den Lehrreden:

¹³ MN 43.19 unten zitiert, MN 111.4.

¹⁴ SN (IV) 40.1, MN 12.7 unten zitiert. Das Fehlen dieser Begriffe in der normalen Formel des ersten Jhāna scheint auf einen bestimmten Vorbehalt gegenüber der Frage hinzuweisen, ob das erste Jhāna vollkommen einspitzig ist oder nicht – zweifellos aufgrund der fortgesetzten Tätigkeit der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes.

„Die Einspitzigkeit des Geistes, die mit diesen sieben [Pfad-] Faktoren ausgestattet ist, nennt man das Edle und Rechte *Samādhi*, einschließlich seinen wichtigen Bedingungen und Voraussetzungen.“¹⁵

Rechtes *Samādhi* oder die Einspitzigkeit des Geistes im Zusammenhang mit dem Pfad entspricht den vier *Jhānas*.¹⁶ Unten werden wir sehen, dass es sich beim *Samādhi*, wenn es ausdrücklich in zentralen Hauptkategorien der Lehre definiert wird, immer um die vier *Jhānas* handelt.

Es besteht kein Zweifel, dass es sich hierbei um die bei weitem wichtigste Bedeutung von *Samādhi* innerhalb der Lehrreden handelt. Dennoch ist es möglich Beispiele zu finden, die darauf hindeuten, dass *Samādhi* ein breiteres Bedeutungsspektrum besitzt.

In ganz wenigen Zusammenhängen, bei dem die Bedeutung nicht klar aus dem Kontext hervorgeht, kann es sich um *Jhāna* oder möglicherweise um bloße „Konzentration“ im gewöhnlichen Sinne des Wortes handeln.¹⁷ Eine Passage erwähnt einen Mönch, der bei allen vier Körperhaltungen, auch beim Gehen, „den Geist in *Samādhi* einspitzig macht“.¹⁸ Obwohl es nicht unbedingt direkt mit den Lehrreden im Widerspruch steht, scheint es nicht einfach zu sein, dies mit dem üblichen Verständnis von den *Jhānas* in Einklang zu bringen. Alles andere in dieser Lehrrede entspricht jedoch der Standardformulierung – Tugend, das Überwinden der Hindernisse, Willenskraft, Achtsamkeit, körperliche Ruhe (die mir im Zusammenhang mit dem Gehen etwas eigenartig erscheint), *Samādhi* und den abschließenden Vers, der sowohl die *Samatha*- als auch die *Vipassanā*-Praxis lobt. Vermutlich war auch etwas Nachlässigkeit bei Verfassen des Textes im Spiel; wir sollten nicht vergessen, wie oft sich Meditierende mit gekreuzten Beinen hinsetzen, bevor sie ins *Samādhi* eintreten.

Häufiger wird jedoch der Begriff *Samādhi* verwendet, um meditative Zustände wie *Vipassanā* oder Befreiung zu beschreiben. Zu diesen zählen drei der vier Arten der „Entwicklung von *Samādhi*“¹⁹, die „Basis der

¹⁵ DN 18.27; MN 117.3; SN (V) 45:28; AN 7:42.

¹⁶ DN 22.22 usw., unten zitiert.

¹⁷ Vin Cv5.3; AN 5:29; AN 5:151 unten zitiert.

¹⁸ AN 4:12.

¹⁹ DN 33.1.11; AN 4:41.

Rückschau²⁰ und das „zeichenlose Herz-*Samādhi*.“²¹ Diese stellen in jeder wichtigen Lehrkategorie keinen Ersatz für die Jhānas dar, sondern das, was gewöhnlich *nach* dem Jhāna folgt. Man kann noch hinzufügen, dass sich „Entwicklung“ (*bhāvanā*) meistens nicht auf das eigentliche Errichten eines Meditationsobjekts bezieht, sondern auf die Weiterentwicklung und Vertiefung des vorhandenen Objektes.²² Vermutlich ermöglicht das Aufbauen der Einspitzigkeit im Jhāna dem Geist während der komplexeren Vipassanā-Übung eine vergleichbare Ebene der Einspitzigkeit aufrechtzuhalten, um den Begriff *Samādhi* zu rechtfertigen.

Mit dem Begriff *Samādhi* wird sehr selten ein meditativer Zustand beschreiben, der den Jhānas vorausgeht. Die folgende Passage beschreibt dieses „Vor-Jhāna-*Samādhi*“:

„Für einen Mönch, der sich der höheren Geistesschulung widmet, stellen dies gröbere Verunreinigungen dar: Fehlverhalten durch Körper, Sprache und Geist. Der umsichtige und kundige Mönch gibt sie auf, vertreibt sie, rottet sie aus und vernichtet sie.“

„Sind diese aufgegeben... dann gibt es noch die mittleren Verunreinigungen: Gedanken an Sinnesbegierde, Böswilligkeit und Grausamkeit...“

„Sind diese aufgegeben... dann gibt es noch subtile Verunreinigungen: Gedanken an die Familie, an die Heimat, an den eigenen Ruf. Der umsichtige und kundige Mönch gibt sie auf, vertreibt sie, rottet sie aus und vernichtet sie.“

Sind diese vernichtet und ausgerottet, dann bleiben nur noch Gedanken an den Dhamma.²³ Dieses *Samādhi* ist weder sehr friedvoll noch erhaben, noch ist es innerlich still, noch ist es einsgerichtet: es ist vielmehr aktiv kontrolliert und erzwungen. Es kommt aber eine Zeit, wenn sich der Geist innerlich in *Samādhi* festigt, beruhigt, einig wird

²⁰ AN 5:28.

²¹ DN 16.2.25; MN 121.11; MN 122.7; SN (III) 22.80; SN (IV) 40.9; SN (IV) 43.12. 6-8; SN (IV) 41:7; AN 7:53 vgl. MN 43.7ff.

²² Siehe z. B. MN 44.12.

²³ „Gedanken über den Dhamma“ bedeutet genau dies. Der Kommentar behauptet, dass dieser Ausdruck auf die zehn „Verunreinigungen des Vipassanā“ verweist. Dies ist jedoch nicht nur ein anachronistisches Hineinlesen eines älteren Konzeptes in einen früheren Text – der Kontext hat auch nichts mit Vipassanā zu tun. Vgl. AN 5:73, Iti 3:86.

und sich sammelt. Dieses *Samādhi* ist friedvoll, erhaben, innerlich still, einsgerichtet und nicht aktiv kontrolliert oder erzwungen.

Auf welches durch direkte Einsicht erfahrbare Prinzip man auch immer nun seinen Geist richtet, man wird es durch direkte Einsicht erfahren, weil die entsprechende Voraussetzung dafür erfüllt ist.“²⁴

Erst wenn das *Samādhi* „friedvoll und erhaben“ – mit anderen Worten, ein echtes *Samādhi* – ist, führt es zu den Früchten der Praxis. Diese höheren Erreichungsstufen des Pfades werden regelmäßig als das Ergebnis der Jhānas bezeichnet. In solchen Kontexten ist es also nur vernünftig zu folgern, dass hier mit *Samādhi* wie gewöhnlich Jhāna gemeint ist.²⁵ Bis die kleineren Hindernisse vollkommen überwunden wurden und der Geist mit dem Denken aufgehört hat – auch mit dem „Denken über den Dhamma“ – kann der Geist nicht in die Jhānas eintreten und die tieferen Einsichten verwirklichen.²⁶ Die einzige Bedeutung des Vor-Jhāna-*Samādhis* besteht darin, vor dem echten *Samādhi* aufzutreten und daher wird es in allen Darstellungen der Rechten Sammlung ignoriert.

Jhāna

Dem *Pali-English-Dictionary* der Pali Text Society zufolge bedeutet „[*Jhāna*] niemals nur vage „Meditation“. Es handelt sich hier um den technischen Begriff für eine spezielle religiöse Erfahrung, die in einer bestimmten Reihenfolge von Geisteszuständen erreicht wird. Ursprünglich war sie in vier solcher Geisteszustände unterteilt.“ Diese unmissverständliche Bedeutung erscheint viele hundert Male.

²⁴ AN 3:100 [102]

²⁵ Siehe z. B. DN 1.1.31, DN 6.6, AN 6.26, AN 6.61. Siehe auch die unten besprochenen Grundlagen psychischer Kraft.

²⁶ Indem sie von den Hindernissen in der Meditation spricht, erwähnt die Passage nur *bestimmte* subtile Verunreinigungen und macht so – vielleicht absichtlich – nicht richtig deutlich, ob das „*Samādhi*“, das von „Gedanken an den Dhamma“ begleitet wird, von Hindernissen vollkommen befreit ist (Trägheit und Mattheit usw. werden nicht erwähnt). Man könnte vermuten, dass die Hindernisse – auch wenn sie noch nicht entstanden sind – in Ermangelung der Einspitzigkeit, die das charakteristische Merkmal eines echten *Samādhi* ist, jederzeit wieder auftreten können.

Wie beim Begriff *Samādhi*, ist es auch hier möglich, unter den Tausenden früher buddhistischer Texte einige unterschiedliche Verwendungen zu finden. Sehr selten kann z. B. *Jhāna* auf eine nichtbuddhistische Form der Selbstaskese hindeuten, wie z. B. das „*jhāna* des Atemanhaltens“.²⁷

In vorangestellter Form bedeutet *jhāna* oft „Nachdenken“, „Grübeln“. Gelegentlich werden die einfachen und vorangestellten Formen zusammen in abschätzigen Sinne verwendet. Trotz der offensichtlichen Widersprüchlichkeit lasse ich in den folgenden Passagen der Konsistenz halber das Wort *Jhāna* stehen:

[...] „Dann, als der *Māra Dūsi* von den brahmanischen Haushältern Besitz ergriffen hatte, beleidigten, verunglimpften und belästigten sie die tugendhaften Mönche von gutem Charakter auf folgende Weise: ‚Diese Kahlköpfe, diese Affen, diese niedrigen Abkömmlinge aus den Füßen der Ahnen behaupten: »Wir praktizieren *jhāna*! Wir praktizieren *jhāna*!« Und mit hängenden Schultern, hängenden Köpfen und mit Mühe und Not praktizieren sie *jhāna*, wiederholen sie *jhāna*, versuchen sich in *Jhānas* zu übertreffen und verfehlen *jhāna*. So wie eine Eule, die auf einem Ast sitzt und nach einer Maus Ausschau hält... wie ein Schakal, der an einem Flussufer nach einem Fisch Ausschau hält... wie eine Katze, die neben einem Türpfosten oder einem Abfallkorb oder einem Abflussrohr sitzt und nach einer Maus Ausschau hält... wie ein klappriger Esel, der neben einem Türpfosten oder einem Abfallkorb oder einem Abflussrohr steht und *jhāna* praktiziert, *jhāna* wiederholt, *jhāna* übertrifft und *jhāna* verfehlt.“²⁸

Es muss wohl kaum gesagt werden, dass der Buddha seinen Nachfolgern diese Art von *Jhāna* nicht empfohlen hatte! Dennoch bietet diese Passage einen Hinweis auf die grundlegende unspezifische Bedeutung des Begriffes *Jhāna*: ein nahes, anhaltendes, konzentriertes Beobachten eines einzigen Punktes.

Die wichtige Metapher von „Nahrung“ als das Objekt von *Jhāna* erscheint auch in der folgenden bemerkenswerten Passage, die das weiteste Bedeutungsspektrum von „*jhāna*“ umfasst:

²⁷ MN 36. 21ff.

²⁸ MN 50.13; vgl. MN 108.26-27, unten zitiert.

„Sandha, du solltest das *jhāna* eines Vollblüters praktizieren, nicht das *jhāna* eines alten Gauls. Was ist das *jhāna* eines alten Gauls?“

„Während der alte Gaul am Futtertrog angebunden ist, besteht sein *jhāna* aus: ‚Futter! Futter!‘ Und warum? Ihm kommt nicht der Gedanke: ‚Welche Aufgabe hat mein Herr heute für mich vorgesehen? Wie kann ich es ihm vergelten?‘ Während er so am Futtertrog angebunden ist, besteht sein *jhāna* eben nur aus: ‚Futter! Futter!‘ Ebenso ergeht es auch einer Person, die, einem alten Gaul gleich, in einen Wald gegangen ist, an den Fuß eines Baumes, in eine leere Hütte und mit einem Herzen weilt, das von Sinnesgier... Böswilligkeit... Trägheit und Mattheit... Rastlosigkeit und Reue und Zweifel besessen und überwältigt ist. Diese Person erkennt nicht der Wirklichkeit gemäß das Entkommen aus diesen Zuständen. Nachdem er diese Zustände in sich hat entstehen lassen, praktiziert er *jhāna*, wiederholt *jhāna*, übertrifft *jhāna* und verfehlt *jhāna*. Er praktiziert *jhāna* abhängig von Erde... Wasser... Feuer... Luft... des Gebietes der Raumunendlichkeit... des Gebietes der Bewusstseinsunendlichkeit... des Gebietes der Nichtsheit... des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung... von dieser Welt... jener Welt... abhängig von dem, was gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, gesucht und vom Geist erforscht wurde. Dies ist das *jhāna* des alten Gauls.“

„Und was ist das *jhāna* eines Vollblüters?“

„Während der Vollblüter am Futtertrog angebunden ist, besteht sein *jhāna* nicht aus: ‚Futter!‘ ‚Futter!‘ Und warum? Ihm kommt der Gedanke: ‚Welche Aufgabe hat mein Herr heute für mich vorgesehen? Wie kann ich es ihm vergelten? Der Vollblüter betrachtet den Einsatz der Peitsche als eine Schuld, als Gefangenschaft, als Verlust, als ein Unglück. Ebenso ergeht es auch einer Person, die einem Vollblüter gleich, nicht mit einem Herzen weilt, das von den fünf Hindernissen besessen und überwältigt ist... Sie praktiziert *jhāna* nicht abhängig von Erde... abhängig von dem, was gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, gesucht und vom Geist erforscht wurde. Und dennoch praktiziert diese Person *jhāna*.“²⁹

Diese Passage lässt einige Punkte in der Verwendung des Begriffes „Jhāna“ erkennen. Die Gleichnisse unterscheiden zwischen einem Geist, der sich auf ein einziges Objekt konzentriert und dem Geist, der mit reflektierender Betrachtung beschäftigt ist – ersteres wird Jhāna genannt, letzteres nicht. Die Reihe der vier durch Präfixe verstärkten und von

²⁹ A 11:10

Jhāna abgeleiteten Wörter wird immer in Verbindung mit den fünf Hindernissen, jedoch nie in Verbindung mit den vier Jhānas genannt. Die Erwähnung der vier Elemente scheint eine idiomatischer Bezugnahme auf die vier „Form“-Jhānas zu sein. Um die Konsistenz zu wahren, wendet der Text den Begriff „Jhāna“ auf die formlosen Erreichungszustände an – eine in späterer Literatur durchaus übliche Verwendung, aber in den Lehrreden vielleicht einzigartig. Bei dem im letzten Satz erwähnten „Jhāna“ könnte es sich um die Verwirklichung der Frucht der Arahantschaft handeln. Man beachte, dass diese meditative Erleuchtungserfahrung von den Form-Jhānas und formlosen Jhānas unterschieden wird.

Obwohl die Jhānas vom Text nicht eindeutig gelobt werden, geht es hier nicht um die Jhānas an sich sondern um den, die sie praktiziert. Ihn kritisiert der Buddha, und dann nur über den Vergleich mit dem Arahant. Wie wir später sehen werden, weisen die Vorstellungen von „Nahrung“ und „Bedingtheit“ auf das Bedingte Entstehen hin; so werden hier alle bedingten Geisteszustände vom Standpunkt der absoluten Weisheit aus kritisiert, weil sie immer noch an Wiedergeburt gebunden sind. Man beachte, dass diese weitreichenden Verwendungen des Jhāna-Begriffes – hier werden sie i.S. von Vollendung erwähnt – überaus selten vorkommen.

Dies sind die einzigen Bedeutungen der Wörter *jhāna* und *samādhi*, die aus den frühen Lehrreden eindeutig bestimmt werden können. Da diese beiden Begriffe oft mit einer so klaren Bedeutung auftauchen, scheint es vernünftig anzunehmen, dass sie auf die vier Jhānas verweisen, es sein denn, aus dem Kontext geht etwas anderes hervor. Da Samādhi gelegentlich einen breiteren Bedeutungsumfang haben kann, werden wir – wann immer möglich – versuchen, die dem Zusammenhang entsprechende Bedeutung zu bestätigen.

Vipassanā Jhāna

Der umstrittene Begriff *vipassanā jhāna* scheint aus einer historischen Entwicklung bei der Anwendung der Begriffe „Samatha“ und „Vipassanā“ hervorgegangen zu sein.

In den Lehrreden finden wir keine Bezeichnung einer Meditations-technik, wie z. B. „Die *kaṣiṇas* und liebevolle Freundlichkeit gehören zu

Samatha, *satipaṭṭhāna* zu Vipassanā“. Innerhalb der bestehenden Praxis entwickelte sich eine wachsende Tendenz, die verschiedenen Meditationsobjekte voneinander abzugrenzen, zu systematisieren und Samatha und Vipassanā mehr mit ihren Meditationsobjekten selbst gleichzusetzen und weniger mit den geistigen Qualitäten, die diese Techniken fördern. Nachdem man auf diese Weise einer bestimmten Technik das Etikett „Vipassanā“ verliehen hatte, fand man heraus, dass während der „Vipassanā“-Praxis Empfindungen von Verzückung, der inneren Stille und von Glücksgefühlen in Erscheinung treten. Diese Erfahrungen wurden dann Vipassanā Jhāna genannt.

Genau diese emotionalen Qualitäten sind es jedoch, auf die sich „Samatha“ bezieht. Hierbei handelt es sich nicht um eine neue Art von „Jhāna, das sich während der „Vipassanā“-Meditation ereignet“, sondern schlicht und einfach nur um Samatha. Es tritt einfach in Erscheinung, wenn eine Meditationstechnik praktiziert wird, deren primärer Zweck die Entwicklung von Vipassanā ist.

Man kann hören, dass „Vipassanā“ dabei hilft, Stress zu reduzieren, ein psychisches Ungleichgewicht zu beseitigen oder das Mitgefühl zu vergrößern; hierbei handelt es sich aber um Aspekte von Samatha, der „Entwicklung des Geistes“, ungeachtet des Etiketts, das dieser Technik anhaftet. So lange aber der Geist immer noch in Bewegung ist und so lange die fünf äußeren Sinne immer noch Wirkungen erzeugen, reicht es an das echte Jhāna nicht heran – in dem der Geist absolut zufrieden ist und in sich selbst ruht.

Transzendentes Jhāna

Ein weiteres Konzept, das der Diskussion bedarf, ist das *transzendente* oder *überweltliche Jhāna (lokuttarajjhāna)*. Es wurde dazu gezwungen, das „Samatha-Jhāna“ zu ersetzen, um dem Pfad-Faktor der Rechten Sammlung zu entsprechen. Diese Vorstellung fußt auf dem Paṭisambhidāmagga, eins der späteren Werke des Sutta-Piṭaka, sowie auf den kanonischen Abhidhamma-Texten. Die Lehrer der Kommentar-Tradition haben diesen Begriff unter Verwendung ihrer eigenen speziellen Konzepte aufgenommen und weiterentwickelt.

Der Theorie zufolge, die von der Kommentartradition entwickelt wurde, ist das „transzendente Jhāna“ eine besondere Art von Jhāna, die nur in dem Moment entsteht, wenn man zu den edlen Pfaden und Verwirklichungen durchdringt. Dieses Samādhi kann offensichtlich mit denselben Geistesfaktoren auftreten, die bei jeden der vier Jhānas auftreten, unterscheidet sich aber dadurch von ihnen, indem es Nibbāna als sein Objekt verwendet und indem es die entsprechenden Verunreinigungen zur Verwirklichung des jeweiligen Pfades dauerhaft auslöscht und sie nicht bloß unterdrückt. Die vier Pfade [des Erwachens] stellt man sich jeweils als einen „Geist-Moment“³⁰ vor – ein weiteres Konzept der Kommentare – der nur einmal auftaucht, während die Verwirklichung der Frucht von den Edlen nach entsprechender Vorbereitung erneut betreten werden kann. Dieser „Pfad-Moment“ soll kürzer sein als ein Milliardstel der Dauer eines Blitzschlages.³¹

Abgesehen von der möglichen Verwirklichung der Frucht³² wird keine dieser Vorstellungen von den Lehrreden gestützt. Anhänger dieser Theorie verweisen gewöhnlich auf das Mahācattārīsaka-Sutta, das bei den ersten fünf Pfad-Faktoren zwischen dem transzendenten und nicht-transzendenten Pfad unterscheidet. Der Text behält diese Unterscheidung jedoch nicht für die Faktoren der Samādhi-Gruppe bei.³³ Die Abweichung in der Darstellung ist nicht willkürlich. Der ausdrückliche Zweck dieser Lehrrede besteht darin zu zeigen, wie bei jemanden, der den Edlen Achtfachen Pfad entwickelt, alle Pfad-Faktoren zusammenarbeiten, um das Samādhi zu unterstützen. Man gibt den ersten fünf Faktoren entsprechend besondere Definitionen, die in den Kontext von Samādhi passen. So werden insbesondere die Rechte Ansicht und die Rechte Absicht mehr nach ihrer kognitiven Funktion und weniger nach ihren objektiven Inhalt

³⁰ Siehe Vism. 22. 15ff.

³¹ Für eine detailliertere Darstellung siehe Dr. Henepola Gunaratana, *A Critical Analysis of the Jhānas in Theravāda Buddhist Meditation*.

³² Einige solcher Verwirklichungen scheinen aufgrund einiger Passagen, von denen wir eine oben zitiert haben, zumindest für den Arahant bestätigt. Diese Passagen können jedoch nicht alle Einzelheiten der kommentariellen Theorie bestätigen. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit der Verwirklichung der Frucht würde den Rahmen dieses Essays über den Pfad sprengen.

³³ MN 117.

definiert. Die letzten drei Faktoren weisen in ihrer normalen Formulierung jedoch bereits direkt auf Samādhi, und bedürfen deshalb hier keiner besonderen Definition. Auf jeden Fall würde die bloße Erwähnung der Wörter „edel“, „frei von Verunreinigungen“, „überweltlich“, „ein Pfad-Faktor“, selbst wenn sie auf die Jhānas angewendet würden, kaum auf die Einzelheiten der kommentariellen Theorie hinweisen.³⁴

Um diese These zu stützen, wird man auch die Definition von Samādhi als spirituelle Eigenschaft herangezogen. Im Abschnitt, der die spirituellen Eigenschaften behandelt, biete ich eine alternative Interpretation an, und behalte mir eine technische Kritik an der Position der Kommentare für den Anhang A vor.

Auf diesem wackeligen Fundament ruht das ausgefeilte Theoriegebäude der Kommentare. Man fragt sich, warum der Buddha, der sich gewöhnlich so präzise auszudrücken pflegte, bei der Beschreibung eines „Geist-Moments“ solche Begriffe wie „Pfad“ und „Person“ wählt. Solche Ideen könnten aus den Aufzeichnungen eines scheinbar plötzlichen Durchdringens zum Dhamma hervorgegangen sein. Es scheint, dass der Pfad zu einem Zeitpunkt betreten und stufenweise entwickelt wird und dann, nach einem kurzen oder langen Intervall, an einem anderen Zeitpunkt zur Verwirklichung heranreift.³⁵ Erklärt wird dies anhand von Gleichnissen, wie z. B. dem mit den Küken, die nach dem Ausbrüten ihre Schale durchbrechen oder dem Zusammenbruch eines Schiffes, bei dem die alte Takelage durch den langen Witterungseinfluss gerissen ist.³⁶

Die Vorstellung der Kommentare, dass sich der „Pfad“ in einem blitzartigen Augenblick erschließt und dass alle Passagen, die sich im technischen Sinne auf den „Pfad“ beziehen, deshalb nur auf diesen einen Augenblick verweisen, ist tatsächlich eine eigenartige Idee, für die man in den Lehrreden keine Belege findet. Im Gegenteil, wenn die Lehrreden die Entwicklung des Pfades über einen Zeitraum hinweg beschreiben, ist immer von einer Person die Rede. Die entscheidende Lehrredenpassagen über den Pfad sind unten zusammengestellt.

³⁴ Siehe z. B. DN 28.18. In AN 5:79 wird „überweltlich“ (*lokuttara*) auf die Lehrreden angewendet.

³⁵ Siehe Vin. Pj 4.3.

³⁶ SN (III) 22.101.

„Ihr Mönche, so wie dieser große Ozean allmählich tiefer wird, sich allmählich neigt, allmählich abfällt, ohne dass sich da plötzlich ein Abgrund öffnet, so gibt es auch in diesem Dhamma-Vinaya eine stufenweise Übung, ein stufenweises Wirken, eine stufenweise Praxis, ohne ein abruptes Durchdringen zu tiefgründigem Wissen.“

[...] „So wie der Ozean Heimat vieler großer Wesen ist... so ist auch der Dhamma-Vinaya die Heimat vieler großer Wesen: Der Stromeingetretene, ein auf dem Weg zum Stromeintritt Praktizierender... [usw.]“³⁷

„Weil er Samatha vor Vipassanā entwickelt, eröffnet sich ihm der Pfad. Er kultiviert ihn, entwickelt ihn und bringt diesen Pfad zur Entfaltung.“³⁸

Einer, der auf das wohl verkündete Wort des Dhamma achtet,
Der beherrscht und achtsam auf dem Pfade lebt,
Und nur die untadeligen Zustände entfaltet –
Dies ist die dritte Art von Mönch, einer, der diesen Pfad lebt.³⁹

„Dies sind die vier Personen-Paare, die acht Individuen – dies ist der Saṅgha des Erhabenen: Er ist der Gaben würdig, der Gastfreundschaft würdig, der Geschenke würdig, des ehrfurchtvollen Grußes würdig, ist das unübertroffene Verdienstfeld für die Welt.“⁴⁰

„Jene acht gepriesenen Menschen
Die vier Paare der Schüler des Erhabenen
Sie sind der Gaben würdig
Was ihnen gegeben, ist von großer Frucht.“⁴¹

„Spendet man einem auf dem Weg zum Stromeintritt Befindlichen eine Gabe, dann ist ein Lohn zu erwarten, der unermesslich, unbezahlbar ist. Was sollte man da noch über das Beschenken eines Stromeingetretenen sagen?“⁴²

³⁷ AN 4:200-201, vgl. Vin. Cv 9:1.4; Ud. 5:5.

³⁸ AN 4:170.

³⁹ Sn. 88.

⁴⁰ DN 16.2.9.

⁴¹ Sn. 227.

⁴² MN 142.6.

Dhamma-Nachfolger und Vertrauens-Nachfolger sind zwei Arten von Menschen, die sich auf dem Weg zum Stromeintritt befinden. Wird die Vorstellung der Kommentare akzeptiert, dann handelt es sich bei ihnen nur um einen „Geist-Moment“. Und dennoch behandeln die Lehreden sie ständig als eine „Person“:

„Nicht fähig ist er zu einer Handlung, aufgrund welcher er in der Hölle, im Tierschoß oder im Bereich der Geister wiedergeboren würde. Ohne die Frucht des Stromeintritts zu erlangen wird er nicht aus dem Leben scheiden.“⁴³

„Genau wie jenes zarte neugeborene Kalb, das vom Muhen seiner Mutter angetrieben, ebenfalls den Strom des Ganges trotzte und sicher an das jenseitige Ufer gelangte, so sind auch jene Mönche, jene Dhamma- und Vertrauens-Nachfolger: Indem sie Māras Strom trotzen, gelangen sie sicher ans andere Ufer“⁴⁴

„Was meinst du, Bhaddāli? ... Angenommen, da wäre ein Mönch, ein Dhamma-Nachfolger... ein Vertrauens-Nachfolger und ich würde ihm sagen: ‚Komm, Mönch; sei eine Planke für mich, damit ich den Schlamm überqueren kann.‘ Würde er den Schlamm selbst überqueren oder würde er anderweitig über seinen Körper verfügen oder würde er ‚Nein‘ sagen?“ – „Nein, Bhante.“⁴⁵

„Wenn jener Ehrwürdige von passenden Lagerstätten Gebrauch machen, mit guten Freunden verkehren und seine spirituellen Fähigkeiten im Gleichgewicht halten würde, dann könnte ihm... das höchste Ziel des heiligen Lebens zuteilwerden... weshalb er noch hart an sich arbeiten muss.“⁴⁶

Einer der Hauptschüler unter den Laien-Nachfolgern erzählt in der folgenden Lehredenpassage, wie er von den Fortschritten der Mönche lernt:

„Bhante, es überrascht nicht, dass, wenn der Saṅgha bei mir zu Gast ist, die Devas erscheinen und mir mitteilen: ‚Dieser Mönch, Haus-

⁴³ SN (III) 25.

⁴⁴ MN 34.10.

⁴⁵ MN 65.11.

⁴⁶ MN 70. 21-22, vgl. AN 7:53.

hälter, ist ein Beiderseits-Erlöster; dieser ist ein durch Weisheit Befreiter; dieser ist ein Körperzeuge; dies ist ein Ansichtsgereifter; dies ist ein durch Vertrauen Befreiter; dieser ist ein Dhamma-Nachfolger; dieser ist ein Vertrauens-Nachfolger; dieser ist tugendhaft, mit guten Eigenschaften; jener ist unmoralisch, hat schlechte Eigenschaften.“⁴⁷

Als er Wanderasketen anderer Schulen sieht, fragt König Pasenadi den Buddha:

„Bhante, sind unter jenen dort welche, die Arahants sind oder sich auf dem Weg zur Arahantschaft befinden?“⁴⁸

„Großer König, für dich als Laien-Nachfolger, der sich an Sinnesvergnügen erfreut, der von einer Schar von Kindern umgeben lebt, der Sandelholz aus Benares benutzt, der Blumengirlanden, Parfüm und Salben benutzt und Gold und Geld annimmt, ist es schwer zu erkennen, ob diese dort Arahants sind oder sich auf dem Weg zur Arahantschaft befinden.“⁴⁹

Gleiches sagte der Buddha, als er davon sprach, welche Arten von Mönche einem Tieropfer beiwohnen würden:

„Weder Arahants noch jene, die sich auf dem Weg zur Arahantschaft befinden, werden diesem Opfer beiwohnen. Und warum? Weil dort das [rituelle] Erschlagen und Erdrosseln [von Tieren] zu sehen ist. Arahants oder jene, die sich auf dem Weg zur Arahantschaft befinden, werden aber an Opferritualen teilnehmen, wo besonders tugendhaften Mönchen reguläre Familiengaben überreicht werden.“⁵⁰

Jene von uns, die sich nicht vorstellen können, wie man einen „Geist-Moment“ lang im Schlamm liegt, an einer Mahlzeit teilnimmt oder ein

⁴⁷ AN 8:22.

⁴⁸ Wir könnten hier anmerken, dass das Wort „Pfad“ (*magga*) in den Lehrreden selten dazu verwendet wird, um jene zu bezeichnen, die den Pfad entwickeln; das Synonym „Weg“ (*paṭipadā*), das nur als der Edle Achtfache Pfad definiert wird (SN 45.31) ist der übliche Begriff. Normalerweise ist der Pfad an sich auch nicht in vier Bereiche aufgeteilt; der Pfad ist einfach der Edle Achtfache Pfad, aber jene, die sich auf unterschiedlichen Stufen der Praxis befinden, praktizieren auf unterschiedliche unmittelbare Ziele hin. Aus diesem Grund bezieht sich der Ausdruck „der Pfad zur Arahantschaft“ einfach nur auf den Achtfachen Pfad.

⁴⁹ Ud. 6:2.

⁵⁰ DN 5.23, vgl. Vin. Mv 1:20; Ud. 1:10.

Geschenk entgegennimmt, werden daraus schließen, dass man sich bei der Erklärung der Lehrreden nicht auf die „Instant-Pfad“-Theorie der Kommentare verlassen kann.

Die „Geist-Moment“-Theorie des Pfades widerspricht nicht nur einigen zweitrangigen Passagen, sie stimmen auch nicht mit dem eigentlichen Wesen des Samādhi überein, das in den Lehrreden gelehrt wird. Die Lehrreden sprechen mit Blick auf Samādhi regelmäßig von einer allmählichen Beruhigung der Aktivitäten, welche zu einer stabilen Vereinigung des Geistes führt und eine beträchtliche Zeitlang andauert, in die man „eintritt und verweilt“. Das Wort „verweilt“ (*viharati*) wird im Pāli besonders und ausschließlich dazu verwendet, um eine Situation oder Begebenheit zu beschreiben, die länger anhält. Ein typisches Beispiel:

„Anuruddha, indem ich hingebungsvoll, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich begrenztes Licht wahr und sah begrenzte Formen; ich nahm grenzenloses Licht wahr und sah grenzenlose Formen, sogar für die Dauer einer ganzen Nacht oder eines ganzen Tages und einer ganzen Nacht.“⁵¹

Wir kommen nun zu unserem zweiten Interpretations-Prinzip, das der historischen Perspektive. Dieses Prinzip bewahrt uns davor, mit dem Dhamma „Stille Post“ zu spielen, indem man auf eine Interpretation zugreift, die eine Darstellung von etwas, das der Buddha gesagt haben soll, noch einmal zusammenfasst. Die ursprünglichen Lehraussagen stehen uns zur Verfügung. So groß unsere Dankbarkeit auch gegenüber den Mönchen, die die Lehrreden bewahrt und überliefert haben, auch sein mag – glauben wir wirklich, dass auch nur einer von ihnen den Dhamma besser erklären könnte, als der Buddha selbst? Die Vorstellung, dass Konzepte der Kommentare oder des Abhidhamma notwendig sind, um die Lehrreden korrekt zu interpretieren, stimmt auch kaum mit der Beschreibung des Buddha von seiner befreienden Lehre überein.

„In jeder Hinsicht vollkommen, in jeder Hinsicht vollendet, nichts fehlt, nichts ist zu viel, wohl verkündet, ganz und gar vollständig.“⁵²

⁵¹ MN 128. 29.

⁵² DN 29.16 [126].

Als er von der Vollständigkeit seiner Lehre sprach, gab der Buddha natürlich nicht vor, alle Fragen beantwortet und alle Fakten dargelegt zu haben. Er erhob aber den Anspruch, für ein angemessenes Verständnis zu sorgen, indem er eine mit ausreichenden Einzelheiten, mit Klarheit und Präzision ausgestattete Grundstruktur aufstellte, die bei allen wesentlichen theoretischen und praktischen Fragen als Führung dienen kann. Das berühmte Gleichnis von der Handvoll Blätter veranschaulicht dies:

Da nahm der Erhabene einige *Simsapā*-Blätter in seine Hand und richtete sich folgendermaßen an die Mönche:

„Ihr Mönche, welche sind wohl zahlreicher: Diese Blätter, die ich hier in meiner Hand halte, oder jene dort oben in den Bäumen?“

„Bhante, die Blätter, die der Erhabene mit seiner Hand hält, sind wenige, jene aber oben in den Bäumen sind gewiss zahlreicher.“

„Ebenso, ihr Mönche, sind jene Dinge, die ich unmittelbar erkannt, aber euch nicht erklärt habe, gewiss zahlreicher, während das, was ich euch erklärt habe, nur wenig ist. Und warum, ihr Mönche, wurden diese Dinge von mir nicht erklärt? Weil sie nicht von Vorteil sind, nicht zu den Grundlagen eines spirituellen Lebens gehören, nicht zur Abwendung, zur Leidenschaftslosigkeit, zum Verlöschen, zum Frieden, zur direkten Erkenntnis, zum Erwachen, zum Nibbāna führen. Deshalb habe ich sie nicht erklärt.“

„Und was, ihr Mönche, habe ich erklärt? Ich habe erklärt: ‚Dies ist Leiden... Dies ist das Entstehen des Leidens... Dies ist das Verlöschen des Leidens... Dies ist der Weg, der zum Verlöschen des Leidens führt.‘ Und warum, ihr Mönche, habe ich dies erklärt? Weil es von Vorteil ist, weil es zu den Grundlagen des spirituellen Lebens gehört, weil es zur Abwendung, zur Leidenschaftslosigkeit, zum Verlöschen, zur direkten Erkenntnis, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Deshalb habe ich es gelehrt.“⁵³

⁵³ SN (V) 56.31.

„Mönch, angenommen, ein König besäße eine Grenzfestung mit starken Wällen, Mauern, Gewölben und sechs Toren. Der Torwächter dieser Grenzfestung wäre klug, fähig und intelligent, und er würde Fremden den Zutritt verwehren und nur Bekannten den Zutritt zur Grenzfestung gewähren. Dann näherten sich aus dem Osten zwei Eilboten, die den Torwächter folgende Frage stellten: ‚Freund, wo ist der Herr dieser Grenzfestung?‘ ‚Ihr Herren, er sitzt in der Mitte, dort, wo sich die vier Straßen kreuzen.‘ Dann würden die beiden Eilboten dem Herrn der Grenzfestung eine wirklichkeitsgemäße Botschaft überreichen und die Grenzfestung auf dem Weg wieder verlassen, den sie gekommen waren.“

„Ihr Mönche, ich habe dieses Gleichnis geschaffen, um eine Bedeutung zu vermitteln. Und dies ist die Bedeutung: Die »Grenzfestung« ist die Bezeichnung für diesen Körper, der aus den vier großen Elementen besteht, von Mutter und Vater gezeugt, mit Reis und Haferbrei genährt, der Vergänglichkeit unterworfen, der Aufreibung, der Ermüdung, der Auflösung unterworfen ist. Die »sechs Tore« sind eine Bezeichnung für die inneren sechs Sinnesgebiete. »Torwächter« ist eine Bezeichnung für die Achtsamkeit. Die »zwei Eilboten« stehen für Samatha und Vipassanā. Der »Herr der Grenzfestung« ist eine Bezeichnung für das Bewusstsein. Die »Mitte, wo sich die vier Straßen kreuzen« ist eine Bezeichnung für die vier großen Elemente... Die »wirklichkeitsgemäße Botschaft« ist eine Bezeichnung für Nibbāna. Der »Weg, auf dem sie gekommen sind« ist eine Bezeichnung für den Edlen Achtfachen Pfad.“⁵⁴

Wenn wir die Bedeutung der Begriffe unserer Meditation erforschen wollen, sollten wir weise und mit Bedacht vorgehen. Wir sprechen hier über hoch abstrakte, exklusive Bewusstseinszustände, und solche Phänomene sind nicht einfach mit Worten festzumachen. Unsere Sprachen haben sich aus dem gebildet, was uns umgibt – unsere konkrete Umgebung – und aus den Dingen, die von dringender Bedeutung sind. Die Worte wurden nach und nach von ihren konkreten Ursprungsbedeutungen gelöst und in den Dienst abstrakterer Vorstellungen gestellt. Aus diesem Grund ist es zunächst nützlich zu untersuchen, wie ein Wort im gewöhnlichen Sprachgebrauch verwendet wird, damit wir mit einem hohen Maß

⁵⁴ SN (IV) 35.245.

an Klarheit eine einfache Bedeutung definieren können, bevor wir uns den subtileren Bedeutungen zuwenden.

Im gewöhnlichen Sprachgebrauch bedeutet *Samatha* das „Beruhigen, Beilegen, Befrieden“ z. B. von Streitigkeiten und rechtlichen Auseinandersetzungen.⁵⁵ Hier kommt die Bedeutung dem Wort „Beendigung“ sehr nahe. Die Art und Weise, wie man im Saṅgha Streitigkeiten beilegt, veranschaulicht auch, wie *Samatha* und *Vipassanā* zusammenarbeiten. Die mit einander streitenden Parteien sollten sich in Harmonie versammeln, ihre Probleme sorgfältig in Übereinstimmung mit dem Dhamma untersuchen und einhellig einer Lösung zustimmen. So findet das Wort *Vipassanā* auch im juristischen Kontext Anwendung.

„Und als Prinz *Vipassī* geboren wurde, manifestierte sich ihm als Folge vergangener Taten das göttliche Auge, mit dem er einen ganzen Tag und eine ganze Nacht einen großen Umkreis überschauen konnte. Und als Prinz *Vipassī* geboren wurde, war er unbeirrt wachsam, so wie die *Devas* im *Tāvātimsa*-Himmel. [Die Menschen sagten:] ‚Der Prinz ist unbeirrt wachsam‘ und so kam der Prinz *Vipassī* zu seinem Namen »*Vipassī*«. Und dann, als der König *Bandhumā* in einem Gerichtsverfahren zu entscheiden hatte, nahm er den Prinzen *Vipassī* auf seinen Schoß, erklärte ihm dieses Gerichtsverfahren und machte ihm mit dem Fall vertraut. Und während er noch auf dem Schoß seines Vaters saß, kam Prinz *Vipassī*, nach gründlicher Erwägung mithilfe der Logik zu einer Lösung, die das Gerichtsverfahren entscheiden sollte... dies, ihr Mönche, war umso mehr der Grund, warum man den Prinzen *Vipassī* weiterhin »*Vipassī*« nannte.“⁵⁶

Hier werden zwei Aspekte von *Vipassanā* hervorgehoben. Erstens, die durchdringende und klarsichtige Beobachtung dessen, was im gegenwärtigen Augenblick in Erscheinung tritt. Zweitens, die Fähigkeit, durch genaues Untersuchen der vorliegenden Indizien, eine exakte Schlussfolgerung zu ziehen und diese in Übereinstimmung mit allgemeingültigen Prinzipien zu verstehen.⁵⁷

⁵⁵ MN 104.13.

⁵⁶ DN 14.1.37. LDB ist hier, wie allzu oft, völlig unverlässlich.

⁵⁷ Diese beiden Aspekte von *Vipassanā* spiegeln sich im Zusammenhang mit dem Bedingten Entstehen durch das „Wissen vom Dhamma“ [*dhamme ñāṇa*] wider – bei dem jeder Faktor entsprechend der Vier Edlen Wahrheiten verstanden wird – und das „Wissen von der Übereinstimmung“ [*anvaye ñāṇa*] – bei dem man

Die genaue Bezeichnung der Begriffe *samatha* und *vipassanā* im Zusammenhang mit der Meditation kann einer Passage entnommen werden, aus der unten ausführlicher zitiert werden wird. Samatha ist das Festigen des Geistes, sein Beruhigen, Vereinheitlichen und Sammeln in Samādhi. Es hat deshalb auch eine ähnliche Bedeutung wie die Einspitzigkeit des Geistes, jene höchst unverwechselbare geistige Qualität der Jhānas oder des Samādhi.⁵⁸ Vipassanā ist das Sehen und Erforschen von Aktivitäten. Es bezieht sich deshalb auch auf die Weisheit, die das Wesen der Erfahrungswirklichkeit genau unter die Lupe nimmt.

Diese Definitionen drücken die Quintessenz von Samatha und Vipassanā aus. Samatha und Vipassanā erscheinen aber auch als ein umfassendes Resümee des meditativen Aspekts des Achtfachen Pfades. Die nächste Passage behandelt sie als Hilfen bei der Entwicklung des Geistes, bzw. bei der Entwicklung von Weisheit. Dies impliziert, dass sie auch allgemeiner verstanden werden können, nämlich, dass sie jene zu Frieden und Weisheit führenden geistigen Qualitäten enthalten. In den Lehreden erscheinen sie fast immer als ein Paar, und als Paar geistiger Qualitäten hat man sie auch mithilfe des achtfachen Pfades zu entwickeln.

„Ihr Mönche, diese zwei Prinzipien sind Teil des Pfades zur Verwirklichung. Welche? – Samatha und Vipassanā.“

„Welcher Zweck wurde durch die Entwicklung von Samatha erfüllt? Der Geist wurde entwickelt. Und welcher Zweck wurde durch die Entwicklung des Geistes erfüllt? – Die Gier wurde überwunden.“

„Welcher Zweck wurde durch die Entwicklung von *Vipassanā* erfüllt? – Weisheit wurde entwickelt. Und welcher Zweck wurde durch die Entwicklung von Weisheit erfüllt? – Die Unwissenheit wurde überwunden.“

„Ihr Mönche, der durch Gier verunreinigte Geist ist nicht frei; die von Unwissenheit verunreinigte Weisheit ist nicht entwickelt. Mit dem

erkennt, dass all diejenigen, die den Dhamma in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sehen, ihn auf dieselbe Art und Weise sehen werden. Eine andere, ähnliche Art von Erkenntnis wird „Wissen von der Gesetzmäßigkeit natürlicher Prinzipien“ [*dharmatṭhiti ñāṇa*] genannt – die Erkenntnis, dass die bedingten Beziehungen zwischen den Faktoren immer auf die gleiche Weise funktionieren. SN.12.34.

⁵⁸ Vgl. SN (V) 46.51, wo Samatha mit „Nicht-Vielspitzigkeit“ (*avyagga* = unzerstreut) gleichgesetzt wird, eindeutig ein Synonym für Einspitzigkeit.

Schwinden der Gier kommt die Befreiung des Herzens; mit dem Schwinden der Unwissenheit kommt die Befreiung durch Weisheit.“⁵⁹

Manchmal werden mithilfe der Ausdrücke „Befreiung des Herzens“ und „Befreiung durch Weisheit“ die jeweiligen Aspekte von Samādhi oder Weisheit betont und verschiedene Arten von Arahants bezeichnet. Normalerweise deuten sie aber (wie auch in diesem Fall) auf zwei sich ergänzende Aspekte der Befreiung aller Arahants hin. Dementsprechend funktionieren Samatha und Vipassanā nicht nur in der vorbereitenden Übung sondern auch bis zur endgültigen Befreiung als Paar. Deswegen nannte der Buddha Nibbāna das „Samatha aller Aktivitäten“ indem er betonte, dass Samatha auf die Stillung, Beruhigung und Befriedung des Leidens hinweist.

Man beachte, dass Samatha zum Schwinden der Gier und Vipassanā zum Schwinden der Unwissenheit führt. Gier ist ein Begriff für den emotionalen Aspekt der Verunreinigungen; Unwissenheit ist ein Begriff für den intellektuellen Aspekt. Ganz allgemein betrifft dann Samatha den emotionalen und Vipassanā den intellektuellen Teil der Entwicklung.

Die Begriffe „emotional“ und „intellektuell“ sollten in diesem Fall in ihrem weitesten Sinn verstanden werden. Bei der Verwendung des Begriffes „emotional“ ist nicht nur ein Launisch- und Impulsiv-Sein gemeint und beim Wort „intellektuell“ nicht nur das Überlegen und rationales Denken. Vielmehr beziehen wir uns auf diese gesamte Bandbreite der Erfahrung; die Hälfte unseres Geistes oder unserer Welt hat mit Gefühlen und Intuition zu tun – die sanfte, die *Yin*-Seite, und das, was mit Erkenntnis und Analyse zu tun hat – die durchdringende *Yang*-Seite. Wir alle vereinigen beide Aspekte in uns. Jeder dieser Aspekte enthält etwas Gutes und etwas Schlechtes, und beide müssen ausgewogen entwickelt werden, wenn wir die Freiheit erlangen wollen. Der Geist kann nicht nur zur Hälfte erleuchtet werden.

Das Zusammenwirken dieser beiden Aspekte wird durch viele Gleichnisse veranschaulicht. Vipassanā allein ist wie der Versuch, einen Baum nur mithilfe einer Rasierklinge zu fällen, und Samatha allein ist wie der Versuch, einen Baum nur mit einem Hammer zu fällen. Verwendet man jedoch beide zusammen, dann entfalten sie die Wirkung einer scharfen

⁵⁹ AN 2:3.10.

Axt, die sowohl durchdringend als auch kraftvoll ist. Ein anderes Gleichnis wäre die Briefmarke, bei der Samatha die Unterseite darstellt – sie haftet – und Vipassanā die Oberseite darstellt: sie informiert. Bei einem anderen Gleichnis ist Samatha wie der linke Fuß, Vipassanā wie der rechte – nur, indem man sich auf den einen Fuß stützt, kann man den anderen vorwärtsbewegen. In einem anderen Fall wird Samatha mit der kühlen Brise auf dem Gipfel eines Berges verglichen und Vipassanā mit dem Überblick auf die Landschaft. Samatha wird auch als die Hand beschrieben, die beim Besteigen einer Leiter nach der nächsten Sprosse greift, während Vipassanā die Hand ist, die die untere Sprosse loslässt. Dieses Gleichnis enthält eine Warnung: lässt man beide Enden vor dem Erreichen der letzten Sprosse los, kann es passieren, dass man herunterfällt und sich am Fuß der Leiter verunglückt wiederfindet.

Die Lehrreden sagen ausnahmslos, dass sowohl Samatha als auch Vipassanā von wesentlicher Bedeutung sind und entwickelt werden sollten. Hier ist z. B. eine Lehrrede, in der der Ehrwürdige Ānanda bestätigt, dass sich die Erleuchtung auf eine Kombination aus Samatha und Vipassanā stützen muss.

„Freunde, wer auch immer, ob Mönch oder Nonne, mir in meiner Gegenwart seine Verwirklichung zur Arahantschaft offenbart, ist über vier Pfade oder einen davon zu seinem Ziel gelangt. Welche vier? Da, entwickelt ein Mönch zuerst Samatha und dann Vipassanā. Während er Samatha vor Vipassanā entwickelt, erschließt sich ihm der Pfad. Er kultiviert ihn, entwickelt ihn und übt ihn beharrlich. Weil er ihn kultiviert, entwickelt und ihn beharrlich übt, überwindet er seine Fesseln und seine inneren Zwänge lösen sich auf. Oder aber, Freunde, da entwickelt ein Mönch zuerst Vipassanā und dann Samatha... Oder aber, Freunde, da entwickelt ein Mönch Samatha zusammen mit Vipassanā... Oder aber, Freunde, der Geist eines Mönches ist durch die Begeisterung für den Dhamma von Unruhe ergriffen. Wenn sein Geist jedoch innerlich zur Ruhe kommt, sich in Samādhi festigt, vereinigt und sammelt, dann erschließt sich ihm der Pfad. Er kultiviert ihn, entwickelt ihn und übt ihn beharrlich. Weil er ihn kultiviert, entwickelt und ihn beharrlich übt, überwindet er seine Fesseln und seine inneren Zwänge lösen sich auf.“⁶⁰

⁶⁰ AN 4:170.

Der Ehrwürdige Ānanda stellt in dieser Lehrrede eine umfassende, vierfache Klassifikation von der Reihenfolge des Praxispfades auf. Alle vier Modi teilen dieselbe grundlegende Reihenfolge. Zunächst werden Samatha und Vipassanā entwickelt, dann erschließt sich der Pfad, der dann weiter entfaltet wird. Die einzige Variation besteht in der einleitenden Praxis von Samatha und Vipassanā.

Der „Pfad“ ist hier augenscheinlich der Edle Achtfache Pfad. An seinem Anfang steht der Stromeintritt. Diese Lehrrede zeigt, dass alle Meditierende, die die Befreiung erreichen werden, sowohl Samatha als auch Vipassanā entwickeln werden, bevor sie den Bereich der Edlen betreten. Einige Vipassanā-Lehrer/innen versuchen diese Passage so zu interpretieren, dass man erst Vipassanā und dann, gleichzeitig mit dem Betreten des Pfades, Samatha (i.S. eines transzendenten Jhāna) entwickeln kann; oder aber dass man bis zum Erreichen des Stromeintritts zuerst Vipassanā und erst dann Samatha entwickelt, um die höheren Stufen zu unterstützen. Keine dieser Lesarten wird von diesem Text unterstützt, der in seiner Aussage deutlich sowohl Samatha als auch Vipassanā für das Entstehen des Edlen Pfades als notwendig erachtet.

Lassen Sie uns etwas genauer untersuchen, wie diese verschiedenen Modi in den Lehrreden dargestellt werden. Da in dieser Arbeit häufig Beispiele für den ersten Modus erscheinen, werde ich diesen zunächst einmal hintanstellen. Die folgende Passage erläutert die Entwicklung von Vipassanā vor Samatha. In dieser Passage bezieht sich „unerschütterlich“ auf die ersten zwei formlosen Erreichungsstufen.

„Wiederum, ihr Mönche, erwägt ein Edler Schüler: ‚Sinnesvergnügen... Sinneswahrnehmungen... physische Formen... Wahrnehmungen von physischen Formen sowohl hier und jetzt als auch in künftigen Leben sind genauso unbeständig. Alles Unbeständige ist nicht des Genießens wert, nicht wert, willkommen geheißen zu werden, nicht wert, festgehalten zu werden.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Klarheit in Bezug auf diese Grundlage. Wenn da nun volle Klarheit herrscht, erreicht er nunmehr das Unerschütterliche; oder er entscheidet sich für die Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass sein weiterfließendes Bewusstsein in das Unerschütterliche übergeht...“

„Wiederum, ihr Mönche, erwägt ein Edler Schüler, nachdem er sich in den Wald oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere

Hütte zurückgezogen hat: ‚Dies ist leer von einem Selbst oder leer von etwas, das zu einem Selbst gehört.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Klarheit in Bezug auf diese Grundlage. Wenn da nun volle Klarheit herrscht, erreicht er nunmehr das Gebiet der Nichtsheit; oder er entscheidet sich für die Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass sein weiterfließendes Bewusstsein in das Gebiet der Nichtsheit übergeht...“⁶¹

In dieser Passage führt die Betrachtung der Unbeständigkeit oder des Nichtvorhandenseins eines Selbst den Geist zur Gierlosigkeit und zum Loslassen. Dies ermöglicht den Meditierenden, den tiefen Frieden des Samādhi zu erreichen, der aber, weil sie immer noch wiedergeboren werden, noch nicht das endgültige Ziel darstellt.

Der Pfad, bei dem Samatha und Vipassanā zu einem ebenbürtigen Paar verbunden sind, wird nur an einer Stelle ausführlich beschrieben:

[9.] „Ihr Mönche, wenn man das Auge... die sichtbaren Formen... das Sehbewusstsein... den Sehkontakt... das in Abhängigkeit vom Sehkontakt entstandene Gefühl der Wirklichkeit entsprechend erkennt und sieht, dann entwickelt man keine Gier nach diesen Dingen. Wenn man ohne Gier verweilt, sondern ungefesselt, unverwirrt, die Gefahr darin betrachtet, dann verringern sich künftig die fünf Anhaftungsgruppen bei einem selbst und das eigene, zum erneuten Dasein führende, mit Genuss und Gier verbundene Verlangen, an dem man sich hier und dort erfreut, wird überwunden. Die eigenen körperlichen und geistigen Sorgen, die Qualen und das Fieber sind überwunden und man erfährt körperliches und geistiges Glück.“

[10] „Die Ansicht einer solchen Person ist Rechte Ansicht. Ihre Absicht ist Rechte Absicht, ihre Anstrengung ist Rechte Anstrengung, ihre Achtsamkeit ist Rechte Achtsamkeit und ihr Samādhi ist Rechtes Samādhi. Ihr Verhalten durch Körper und Sprache und ihre Lebensweise haben sie bereits zuvor gründlich geläutert. So kommt für sie dieser Edle Achtfache Pfad [und alle anderen zur Erleuchtung führenden Wege] durch Entfaltung zur Vollendung. Diese beiden Eigenschaften – Samatha und Vipassanā – arbeiten in ihnen gleichmäßig als Paar verbunden zusammen. *[das gleiche gilt für die anderen Sinnesorgane]*⁶²

⁶¹ MN 106.5, 7. Obwohl Bhikkhu Bodhi sagt, dass das vierte Jhāna hier als das „Unerschütterliche“ miteinbezogen werden kann, macht die Kontemplation über die Gefahren der physischen Form dies unmöglich (siehe MLDB Anm. 1000, 1007).

⁶² MN 149.9, 10.

Das „Rechte Samādhi“, d.h. die vier Jhānas ist wie immer Teil der Praxis. Im letzten von Ānanda aufgezählten Modus müssen die Meditierenden, deren Geist aufgrund der Begeisterung für den Dhamma von Unruhe ergriffen ist, auf das Heilmittel Samatha zurückgreifen.⁶³

„Wie festigt er seinen Geist innerlich, bringt ihn zur Ruhe, sammelt ihn im Samādhi? Da, Ānanda, tritt ein Mönch in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein und verweilt darin...“⁶⁴

Bei dieser Unruhe aufgrund des Dhamma handelt es sich wahrscheinlich um die vom Nichtwiederkehrer noch zu überwindende subtile Fessel der Unruhe. Es scheint, dass Meditierende, die unter dem Einfluss starker Unruhe stehen, dazu neigen, Vipassanā auf Kosten von Samatha überzubetonen. Ist aber das entsprechende „Verlangen nach den Formen (Jhāna-Bereichen)“ und das „Verlangen nach den formlosen (Jhāna-Bereichen)“ zu stark, können sie Samatha auf Kosten von Vipassanā überbetonen. Dieses Ungleichgewicht muss korrigiert werden, wenn sich der Pfad manifestieren soll.

So setzen alle vom Ehrwürdigen Ānanda dargestellten vier Modi, nach den die ihm bekannten Arahants praktiziert haben, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Samatha und Vipassanā voraus. Mit dieser Aussage wiederholt der Ehrwürdige Ānanda nur das in den Lehrreden immer wieder verkörperte grundlegende Prinzip.

Die Interdependenz dieser beiden Eigenschaften wird in den folgenden Lehrredenpassagen noch einmal betont.

„Wenn nun eine Person erkennt, dass sie das innere Samatha des Herzens besitzt, nicht aber die Einsicht (Vipassanā) in die Prinzipien der höheren Weisheit,⁶⁵ dann sollte sie jemanden aufsuchen, der Vipassanā besitzt und diesen fragen: ‚Wie sollten die geistigen Aktivitäten betrachtet werden? Wie sollten sie erforscht werden? Wie sollten

⁶³ Vsm. deutet jedoch „Unruhe aufgrund des Dhamma“ als „Verunreinigungen von Vipassanā“ und empfiehlt, die Vipassanā-Praxis zu intensivieren. Siehe Vism. 20.106.

⁶⁴ MN 122.7, vgl. MN 19.8-10; MN 20; MN 4.22: SN (IV) 40.1.

⁶⁵ Ich verstehe den Ausdruck „die höhere Weisheit betreffend“, nicht unbedingt als eine höhere Ebene von Vipassanā, sondern eher als das Erkennen der Unbeständigkeit usw. und weniger als ein „weltliches“ Verständnis von Karma und Wiedergeburt usw.

sie mit Vipassanā erkannt werden?’ Und später wird ihm Vipassanā zuteil...“

„Wenn nun eine Person erkennt, dass sie die Einsicht (Vipassanā) in die Prinzipien der höheren Weisheit besitzt, nicht aber das innere Samatha des Herzens, dann sollte sie jemanden aufsuchen, der Samatha besitzt und diesen fragen: ‚Wie sollte der Geist gefestigt werden? Wie sollte er beruhigt werden? Wie sollte er vereinheitlicht werden? Wie sollte er durch Samatha zur Sammlung gebracht werden?’ Und später wird ihm Samatha zuteil...“

„Wenn nun eine Person weder Samatha noch Vipassanā besitzt, sollte sie sich um beides bemühen... [und mit äußerster Willenskraft, Begeisterung, Anstrengung, Ausdauer, unermüdlicher Achtsamkeit, Wissensklarheit danach streben, sie zu gewinnen. So wie jemand, dessen Kopfbedeckung oder Haare in Flammen stehen, alles in Gang setzt, um die Flammen zu löschen“...^{66]}

„Einer, der beides besitzt, der hat sich auf eben diese heilsamen Dinge gestützt, weiter um die Versiegung der Gifte zu bemühen.“⁶⁷

„So, Nandaka, als gäbe es da ein vierfüßiges Tier, das einen verkümmerten, zu kurzen Fuß hätte, dann wäre es in dieser Hinsicht unvollkommen; ebenso auch, Nandaka, ist der Mönch, der Vertrauen und Tugend besitzt, jedoch nicht das innere Samatha des Herzens, in dieser Hinsicht unvollkommen. Diese Eigenschaft muss von ihm noch zur Vollkommenheit gebracht werden... Ein Mönch, der diese drei Eigenschaften besitzt, jedoch nicht die Einsicht (Vipassanā) in die Prinzipien der höheren Weisheit, ist in dieser Hinsicht unvollkommen. Dieser Faktor muss von ihm noch zur Vollkommenheit gebracht werden.“⁶⁸

So werden alle Meditierende dazu ermutigt, sowohl Samatha als auch Vipassanā zu entwickeln und dabei eine Vielfalt von Strategien einzusetzen, um die Vielfalt der Verunreinigungen zu überwinden.

„Von einem Mönch, der in diesen fünf Dingen verankert ist [nämlich: gute Freundschaft, das Befolgen der Ordensregeln, Gespräche über den Dhamma, Willenskraft und Weisheit], sollten vier weitere Dinge entfaltet werden: [das Betrachten] der Hässlichkeit sollte entfaltet werden, um das Verlangen zu überwinden; die Liebevolle Freundlichkeit sollte entfaltet werden, um Ärger und Wut zu überwinden; die

⁶⁶ AN 10:54.

⁶⁷ AN 4:94.

⁶⁸ AN 9:4.

Achtsamkeit auf den Atem sollte entfaltet werden, um das Denken zu überwinden; die Wahrnehmung der Unbeständigkeit sollte entfaltet werden, um den „Ich-bin“-Dünkel auszurotten.“⁶⁹

Unter Berücksichtigung dieses grundlegenden Verständnisses von Samatha und Vipassanā gehen wir nun zu der oben angesprochenen Untersuchung der drei Grundstrukturen in der Praxis über. In jeder dieser Strukturen spielen sowohl Gleichgewicht als auch Harmonie zwischen diesen emotionalen und intellektuellen Qualitäten eine Rolle.

„Jhāna fehlt dem, der keine Weisheit hat,
Wem Jhāna fehlt, findet Weisheit keine Stadt;
Bei dem, wo Weisheit und auch Jhāna sind,
Ist Nibbāna nicht mehr weit.“⁷⁰

⁶⁹ Ud. 4:1.

⁷⁰ Dhṃ. 372.

„Ihr Mönche, diese Dinge, die ich euch gelehrt habe, nachdem ich sie unmittelbar erkannt habe – nämlich die vier Felder der Achtsamkeit, die vier Rechten Anstrengungen, die vier Machtfährten, die fünf spirituellen Fähigkeiten, die fünf Kräfte, die sieben Erleuchtungsglieder, der Edle Achtfache Pfad – in diesen Dingen solltet ihr euch alle in Eintracht üben, in gegenseitiger Wertschätzung, ohne Streit.“⁷¹

Diese sieben Gruppen, die zusammen die siebenunddreißig „Wege zur Erleuchtung“ ergeben, tauchen häufig in den Lehrreden auf, und der Buddha maß ihnen eine einzigartige Bedeutung bei. Sie wurden für alle buddhistischen Schulen zu einem Standard-Lehrgerüst. Als die wichtigste und umfassendste dieser Gruppen wollen wir uns zunächst dem Edlen Achtfachen Pfad zuwenden.

Der Edle Achtfache Pfad

In seiner ersten Lehrrede, dem Dhammacakkappavattana-Sutta [SN (V) 56:11], warnte der Buddha davor, sich zwei Extremen hinzugeben: der Sinnlichkeit und der übertriebenen Askese. Daraufhin definierte er den berühmten „mittleren Weg“ des Buddhismus, der, beide Extreme vermeidend, zu Frieden, direkter Einsicht, zur Erleuchtung und zum Nibbāna führt. Eben dies ist der Edle Achtfache Pfad: Rechte Ansicht, Rechte Absicht, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechtes Samādhi.

Dieses Mittlere am mittleren Weg hat nichts mit einem Kompromiss zu tun; dies ist nicht der „mittelmäßige“ Weg. Vielmehr ist er ein Weg, der das Suchen einer Lösung unserer existenziellen Probleme in äußeren Dingen wie den Freuden und Schmerzen des Körpers vermeidet und stattdessen sich dem inneren Geistesfrieden zuwendet. Aus diesem Grund formulierte der Buddha manchmal seine Kernlehren über den Achtfachen Pfad und setzte die vier Jhānas stellvertretend für den gesamten Achtfachen Pfad ein.

⁷¹ DN 16.6.1; MN 103.3.

„Bhante, der Erhabene gibt sich weder den niederen, vulgären, gemeinen, niederträchtigen und sinnlosen Sinnesgenüssen hin, noch widmet er sich der übertriebenen Askese, die schmerzhaft, niederträchtig und sinnlos ist. Der Erhabene ist jemand, der nach eigenem Willen hier und jetzt ohne Hindernisse und Schwierigkeiten in jene zum höheren Geist gehörenden vier Jhānas eintreten und darin glücklich verweilen kann.“⁷²

Die Lehrreden stellen nicht nur wie in diesem Beispiel die Jhānas durch ihre Betonung „Samādhi ist der Pfad“⁷³ an die Stelle des Pfades als Ganzes. Selbst die Redakteure des Kanons haben es aufgegeben, die Stellen aufzuzählen, wo der Buddha die Jhānas lobt, und kommentieren: „Die Sammlung der gruppierten Lehrreden über die Jhānas sollte wie die Sammlung der gruppierten Lehrreden über den Pfad behandelt werden.“⁷⁴

Jhāna ist nicht nur eine Verzierung oder Ausschmückung des „heiligen Fahrzeuges“, des Edlen Achtfachen Pfades. Als der Buddha den Pfad mit dem Gleichnis eines Wagens veranschaulichte, beschrieb er Jhāna als die Achse – der stabile Dreh- und Angelpunkt, um den sich das Rad dreht.⁷⁵

Die ausführliche Darlegung des Pfades wird folgendermaßen dargestellt:

„Und was, ihr Mönche, ist Rechte Ansicht? Das Wissen vom Leiden, vom Entstehen des Leidens, vom Ende des Leidens und vom Weg, der zum Ende des Leidens führt. Dies ist Rechte Ansicht.“

„Und was, ihr Mönche, ist Rechte Absicht? Die Absicht des Verzichtens, der Nicht-Böswilligkeit, der Nicht-Grausamkeit. Dies ist Rechte Absicht.“

„Und was, ihr Mönche, ist Rechte Rede? Das Abstehen vom Lügen, von übler Nachrede, groben Worten, sinnlosem Geplapper. Dies ist Rechte Rede.“

„Und was, ihr Mönche, ist Rechtes Handeln? Man gibt das Töten von Lebewesen, das Stehlen, das sexuelle Fehlverhalten auf. Dies ist Rechtes Handeln.“

„Und was, ihr Mönche, ist Rechter Lebenserwerb? Ihr Mönche, da hat ein Mönch einen falschen Lebenserwerb aufgegeben und bestreitet

⁷² DN 28.19. Fälschlicherweise trägt dieser Absatz in der PTS-Ausgabe die Nummer 20!

⁷³ AN 6:64.

⁷⁴ SN (V) 53.

⁷⁵ Siehe SN (V) 54.4.

sein Lebensunterhalt durch einen Rechten Lebenserwerb. Dies ist Rechter Lebenserwerb.“

„Und was, ihr Mönche, ist Rechte Anstrengung? Ihr Mönche, da bringt ein Mönch Begeisterung hervor, bemüht sich, bringt Willenskraft auf, bringt den Geist unter Kontrolle, und kämpft, um noch nicht entstandene böse, unheilsame Geisteszustände nicht entstehen zu lassen... um bereits entstandene böse, unheilsame Geisteszustände zu überwinden... um noch nicht entstandene heilsame Geisteszustände entstehen zu lassen... um bereits entstandene heilsame Geisteszustände zu stärken, auszudehnen, zur Reife und zur Vollendung zu bringen. Dies, ihr Mönche, ist Rechte Anstrengung.“

„Und was, ihr Mönche, ist Rechte Achtsamkeit? Ihr Mönche, da weilt ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers... bei Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... beim Geist in Betrachtung des Geistes... bei den *dhammas* in Betrachtung der *dhammas* – hingebungsvoll, wissensklar und achtsam, nachdem er die Sehnsucht und Unzufriedenheit nach der Welt überwunden hat. Dies ist Rechte Achtsamkeit.“

„Und was, ihr Mönche, ist Rechtes Samādhi? Ihr Mönche, da tritt ein Mönch, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen in das erste Jhāna ein, das von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist und verweilt darin voller Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit hervorgegangen sind. Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes tritt er in das zweite Jhāna ein, das voll innerer Klarheit und Sammlung und ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes ist, und verweilt darin voller Verzückung und Glückseligkeit, die aus dem Samādhi hervorgegangen sind. Mit dem Verblassen von Verzückung, in Gleichmut weiland, achtsam und wissensklar, die Glückseligkeit persönlich erfahrend, von der die Edlen sagen: „Gleichmütig und achtsam, weilt man in Glückseligkeit“, tritt er in das dritte Jhāna ein und verweilt darin. Mit der Überwindung des körperlichem Wohlgefühls und Schmerzes und den bereits erloschenen Erfahrungen geistigen Glückgefühls und Leidens, tritt er in das vierte Jhāna ein und verweilt darin ohne Wohlgefühl und Schmerz, in einer von Gleichmut geläuterten Achtsamkeit. Dies, ihr Mönche, ist Rechtes Samādhi.“⁷⁶

⁷⁶ DN 22.21; MN 141.23-31; SN (V) 45.8.

Zum ersten Faktor des Achtfachen Pfades, der Rechten Ansicht, gehört das Wissen vom eigentlichen Pfad. Hierbei handelt es sich zunächst einmal um die Weisheit in ihrer einleitenden Funktion, die ein theoretisches Verständnis vom Pfad bietet – eine wichtige Vorbedingung um die Reise zu beginnen. Ein falsches Verständnis vom Pfad stellt mit Sicherheit ein wirksames Hindernis auf dem Weg zum Ziel dar. Tatsächlich gibt es viele Meditierende, die ihre Praxis mit falschen Ansichten beginnen und ihre Meditationserfahrungen als Bestätigung und Stärkung ihrer falschen Vorstellungen interpretieren.⁷⁷

Dieses intellektuelle Verständnis reicht jedoch nicht aus. Soll es zu einer effektiven Handlungsmotivation führen, muss dieses Verständnis von einem Gefühl für die Bedeutung des Leidens begleitet sein, einer emotionalen Reaktion auf die existenzielle Situation unseres Daseins. Die Rechte Absicht ist daher als zweiter Faktor des Achtfachen Pfades das emotionale Gegenstück zur Rechten Ansicht. Sie ermöglicht es der Erkenntnis, zu Weisheit heranzureifen, anstatt in intellektuelle Spekulation zu verfallen. Besitzt man mit diesen beiden Faktoren, kann man die Tugendregeln auf sich nehmen.

Das richtige Praktizieren der Tugenden verlangt ebenfalls zwei ergänzende Eigenschaften: Erstens zu erkennen, was richtig und was falsch ist, und das Geschick, angemessen zu handeln; zweitens eine aus dem Gespür für Mitgefühl und dem Zurückschrecken vor Fehlverhalten entstammende Motivation. Diese beiden Eigenschaften arbeiten in der Meditation in Form von Samatha und Vipassanā zusammen, bis sie im universellen Mitgefühl und in der transzendenten Weisheit des Arahants zur Vollkommenheit gelangen.

Ein entscheidender Vorteil des ethischen Verhaltens ist, dass „es zu Samādhi führt“.⁷⁸ Jene grundlegenden moralischen Vorsätze, die das Abstehen vom Töten und grober Rede zum Inhalt haben, wirken dem Hindernis der Böswilligkeit entgegen. Jene, die das Abstehen vom Stehlen und sexuellem Fehlverhalten zum Inhalt haben, wirken dem Hindernis der Sinnesgier entgegen, und jene Übungsregeln, die gegen den Genuss von berausenden Mitteln sind, wirken der Verblendung entgegen. Sorg-

⁷⁷ DN 1.1.31ff.

⁷⁸ Z. B. AN 4:52.

falt und Fleiß beim Erfüllen der eigenen Pflichten und Verantwortungen – ein wichtiger Aspekt der Tugend – wirkt der Trägheit und Mattheit entgegen, während Sinnesbeherrschung und Genügsamkeit die Sinnesgier weiter zum Schwinden bringen. Jede dieser Facetten der Tugend beseitigt Stress, Konflikte und Leiden und führt zu stiller Leichtigkeit und zu Herzensvertrauen. Dieses Eindämmen grober Verunreinigungen legt das Fundament für die tiefer gehende Aufgabe, die dem Samādhi zukommt. Deshalb erklärte der Buddha, dass Tugendläuterung und Rechte Ansicht „Ausgangspunkt der heilsamen Qualitäten“ sind, die man entwickelt haben muss, bevor man mit der Meditation beginnt.⁷⁹

Die letzten drei Faktoren des Pfades bilden zusammen die „Samādhi-Gruppe“. Die Rechte Anstrengung, die „Voraussetzung für Samādhi“, beseitigt die Hindernisse der Trägheit und Mattheit. Die letzte der vier Anstrengungen ist auch die interessanteste. Sie weist darauf hin, wie wichtig es ist, sich mit dem was auch immer erreicht wurde, nicht zufrieden zu geben. So dürfen Meditierende, die einen bestimmten Grad an Geistesruhe erreicht haben, nicht voraneilen und zur Einsicht übergehen, sondern müssen sich bemühen, ihr Samādhi zu konsolidieren. Man darf jedoch nicht vergessen, dass „Anstrengung“ kein Synonym für bloße „Quälerei“ ist.

„Ein träger Mensch weilt in Leiden, wird von bösen, unheilsamen Eigenschaften überwältigt und vernichtet viel Gutes, was in ihm steckt. Ein Mensch mit geweckter Willenskraft weilt in Glückseligkeit, fernab von bösen, unheilsamen Eigenschaften und bringt viel von seinem Guten zur Vollendung. Das Höchste wird nicht durch das niedere erreicht; das Höchste wird nur durch das Höchste erreicht. Ihr Mönche, dieses heilige Leben ist das Beste und der Lehrer weilt unter Euch. Deshalb solltet ihr Willenskraft in Euch hervorbringen, um das noch nicht Erreichte zu erreichen, um das noch nicht Erlangte zu erlangen, um das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen.“⁸⁰

Die Rechte Achtsamkeit definiert sich durch die vier Satipaṭṭhānas. Aufgrund der Komplexität des Themas werden wir die vier Satipaṭṭhānas unter ihrem eigenen Abschnitt als Weg zur Erleuchtung behandeln und weniger als Teil des Achtfachen Pfades. Hiermit soll natürlich nicht die

⁷⁹ SN 47.3

⁸⁰ SN (II) 12.22.

wichtige Tatsache unterschlagen werden, dass Satipaṭṭhāna seine wahre Bedeutung aus der Tatsache bezieht, dass es ein Faktor des Achtfachen Pfades ist. Da die Satipaṭṭhānas zum „Abschnitt über Samādhi“ gehören und nicht zum „Abschnitt über Weisheit“, besteht ihr primärer Zweck darin, zum Erreichen der Jhānas zu führen, zum letzten Faktor des Achtfachen Pfades, dem Rechten Samādhi.

Rechtes Samādhi

„Wenn ein edler Schüler beabsichtigt, vom Hausleben fort in die Hauslosigkeit zu ziehen, dann gleicht er dem himmlischen Korallenbaum der Tāvatiṃsa-Devas, wenn sich die Blätter braun färben.“

„Wenn sich ein edler Schüler das Kopfhair und den Bart abrasiert, die gefärbte Robe anlegt und vom Hausleben fort in die Hauslosigkeit zieht, dann gleicht er dem himmlischen Korallenbaum... wenn die Blätter fallen.“

„Wenn ein edler Schüler... in das erste Jhāna eintritt und darin verweilt, dann gleicht er dem himmlischen Korallenbaum... bei dem die Knospen treiben.“

„Wenn ein edler Schüler... in das zweite Jhāna eintritt und darin verweilt, dann gleicht er dem himmlischen Korallenbaum... bei dem sich die ersten Triebe zeigen.“

„Wenn ein edler Schüler... in das dritte Jhāna eintritt und darin verweilt, dann gleicht er dem himmlischen Korallenbaum... bei dem sich die Blüten bilden.“

„Wenn ein edler Schüler... in das vierte Jhāna eintritt und darin verweilt, dann gleicht er dem himmlischen Korallenbaum... bei dem sich die Blüten wie der rote Lotus färben.“

„Wenn ein edler Schüler aufgrund der Auslöschung der Gifte in die von den Giften freie Erlösung des Herzens, der Befreiung durch Weisheit eintritt und verweilt, nachdem er sie durch seine eigene Einsicht direkt erfahren hat, dann gleicht er dem himmlischen Korallenbaum der Tāvatiṃsa-Devas, der in voller Blüte steht.“

„Bei dieser Begebenheit verkünden die Götter der Erde die frohe Kunde: ‚Der verehrte Soundso, der Schüler des Ehrwürdigen Soundso, der aus dem Dorf oder der Stadt Soundso fort in die Hauslosigkeit gegangen ist ... hat die Auslöschung der Gifte erfahren!‘ ... Und genau in diesem Augenblick, in diesem Moment, verbreiten sich die Neuigkeiten [über die verschiedenen Klassen der Götter] bis zum Reich des Brahmā. So groß ist die Herrlichkeit eines Menschen, der die Gifte zum Verlöschen gebracht hat.“ (AN 7:65)

Das Rechte Samādhi vereinigt die sieben anderen Faktoren des Pfades und mündet in Rechter Erkenntnis und Rechter Befreiung.

„Wie gut hat doch der Erhabene, der weiß und sieht, der Arahant und Vollkommen Erwachte Buddha die zur Entwicklung und Vollendung des Rechten Samādhi führenden sieben Voraussetzungen des Samādhi beschrieben. Welche sieben? Rechte Ansicht, Rechte Absicht, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung und Rechte Achtsamkeit. Die Einspitzigkeit des Geistes mit diesen sieben Faktoren als Voraussetzung wird edles Rechtes Samādhi mit seinen unerlässlichen Bedingungen und Voraussetzungen genannt.“⁸¹

Im Zusammenhang mit den Jhānas verstehe ich „Einspitzigkeit des Geistes“ als Hinweis auf die Eigenständigkeit sowohl des Bewusstseins als auch des Objekts. Das heißt, Jhāna entsteht nur auf der Basis des Geist-Bewusstseins, ohne die Vielfalt des Sinnesbewusstseins; und dieses Geist-Bewusstsein erkennt nur ein Ding.

Das Wort „Punkt“ ist eine Übersetzung des Pāli-Wortes *agga* (= „Höhepunkt“), dessen superlativische Konnotationen in einer Übersetzung schwer wiederzugeben sind. Dies sollte nicht so verstanden werden, dass die Jhānas beengte oder beschränkte Geisteszustände sind; vielmehr werden sie regelmäßig als „weit, erhaben, unermesslich“ beschrieben.

Manchmal kommen Zweifel darüber auf, ob alle Aktivitäten der fünf äußeren Sinne im Jhāna komplett zum Stillstand kommen müssen. Aus Sicht der Lehrreden scheint dies sicherlich der Fall zu sein. Die Jhāna-Formel beginnt mit „ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen...“ In einem typischen Pāli-Idiom kann sich *kāma* sowohl auf die innere Anziehung zu den Sinnen als auch auf die Sinnesobjekte selbst beziehen. Der darauf folgende Ausdruck „abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen“ beinhaltet offensichtlich Sinnesbegierde und so sollte sich „abgeschieden von Sinnesvergnügen“ auf die Sinnesobjekte beziehen, diese zumindest aber beinhalten. Tatsächlich bedeutet der Begriff *kāma*, wenn er in der Plural-Form verwendet wird, Objekte der Sinne. Spricht man von dem Verlangen nach den Objekten, wird der Singular verwendet.

⁸¹ DN 18.27; vgl. SN (V) 45.28; AN 7:42; MN 117.3.

Die Lehrreden stellen regelmäßig die Pluralität der Sinneserfahrung der Einheit des Jhāna gegenüber und so sagte der Buddha: „Lärm ist ein Stachel für das erste Jhāna.“⁸² Dies könnte so verstanden werden, als würde man sagen: „Wenn im ersten Jhāna ein Geräusch erscheint, ist es ein Hindernis.“ So sollte es jedoch nicht verstanden werden, wie aus dem Vergleich mit den folgenden Aussagen klar hervorgeht: „Das ‚anfängliche und anhaltende Hinwenden des Geistes ist ein Stachel für das zweite Jhāna‘ und das Glücksgefühl ist ein Stachel für das dritte Jhāna“, usw. Das anfängliche und anhaltende Hinwenden des Geistes ist mit dem zweiten Jhāna unvereinbar und kann im zweiten Jhāna nicht existieren; und wenn diese Aktivitäten in Erscheinung treten, dann bedeutet dies, dass man aus dem zweiten Jhāna herausgefallen ist. Entsprechend gilt dies für Geräusche – und für alle anderen Sinnesobjekte –, dass sie mit dem ersten Jhāna nicht vereinbar sind, nicht in ihm existieren können; und wenn sie auftauchen, dann bedeutet dies, dass man aus dem ersten Jhāna herausgefallen ist.

Die folgende Passage behandelt diese Frage:

„Und dann richtete sich der Ehrwürdige Mahā Moggallāna folgendermaßen an die Mönche: ‚Freunde, nachdem ich am Ufer des Sappinikā-Flusses das unerschütterliche Samādhi erreicht hatte, hörte ich das Geräusch von Elefanten, die in den Fluss traten, ihn durchquerten und dabei trompeteten.‘ [worauf der Buddha antwortete:] ‚Dies bedeutet, dass das Samādhi noch nicht geläutert und unverfälscht war. Moggallāna hat ehrlich gesprochen.‘“⁸³

Diese Episode bezieht sich vermutlich auf die kurze aber schwierige Phase des Ehrwürdigen Mahā Moggallāna als dieser noch um die Erleuchtung kämpfte. Mit „unerschütterlich“ ist gewöhnlich mindestens das vierte Jhāna gemeint, oder, wie wir oben gesehen haben, die formlosen Erreichungszustände.⁸⁴ Mahā Moggallāna beschreibt hier eine ungewöhnliche

⁸² AN 10:72.

⁸³ Vin. Pj. 4.

⁸⁴ Der Begriff „unerschütterlich“ entspricht dem Pāli-Wort *aneñja*, das in dem Standardausdruck erscheint, der den Geist beschreibt, der das vierte Jhāna als Grundlage für die höheren Erkenntnisse entwickelt hat: *evam samāhite citte parisuddhe pariyodāte anaṅgaṇe vigatūpakkilese mudubbhūte kammaniye thite aneñjappatte...*

Situation, die aufgrund ihrer Eigenart eine besondere Beachtung verdient. Wäre das Hören von Geräuschen im Samādhi normal, dann wäre eine Erklärung nicht erforderlich gewesen. Offensichtlich zweifelten die Mönche an Mahā Moggalānas Aussage und so reagierte der Buddha, indem er bestätigte, dass das Samādhi deshalb nicht vollkommen war, weil er immer noch Geräusche hören konnte.

Die vier Jhānas stellen rein psychologisch betrachtet die absolute Manifestation des Glücks dar. Das erste Jhāna entsteht mit dem Wegfall der fünf äußeren Sinne sowie der fünf Hindernisse. Von diesen Lasten befreit, schwebt der Geist heiter und in Leichtigkeit, nur auf ein Objekt fixiert, der subtilen Reflektion des Geistes, die aus dem Hauptmeditationsobjekt herrührt. Aufgrund der Nähe der Sinnesaktivitäten und der Verunreinigungen muss sich der Geist jedoch immer noch aktiv auf das Meditationsobjekt richten – ihn zuerst darauf ausrichten und dann dabei bleiben. Dieses Dabeibleiben führt dazu, dass das Objekt leicht nachlässt, deshalb muss der Geist in einem automatischen Prozess erneut auf das Objekt ausgerichtet werden, was eine leichte Welle oder ein Schwanken im Gewahrksam verursacht. Gewinnt der Geist nach und nach mehr Sicherheit, dann muss er sich selbst nicht mehr [auf das Objekt] ausrichten, sondern kann einfach beim Objekt bleiben. Der pulsierende Effekt lässt nach und hinterlässt die für das zweite Jhāna charakteristische klare Stille. Das dritte Jhāna ist durch ein Reifen der emotionalen Reaktion auf das darin erlebte Glücksgefühl gekennzeichnet. Die feine Erregung des Glücksgefühls weitet sich zur neutralen Wachsamkeit des Gleichmuts aus. Sobald man vollkommen in das Glücksgefühl eingetaucht ist, ohne sich von ihm mitreißen zu lassen, treten Achtsamkeit und Wissensklarheit in den Vordergrund, die wie der Gleichmut vom ersten Jhāna an anwesend sind. Aber selbst dieses reine Glücksgefühl übt noch eine höchst sanfte Anziehung aus und muss mit dem Eintreten des Geistes in die klare und helle Wachheit des vierten Jhāna losgelassen werden. Hier ist nun der Gleichmut sowohl als affektiver Ton und als emotionale Haltung präsent und erlaubt der Achtsamkeit, ihr Höchstmaß an Klarheit und Kraft zu entfalten.

Die relative Stabilität der vier Jhānas kann anhand der Dauer der Wiedergeburt gemessen werden, die sie erzeugen. Die Praxis des ersten Jhāna führt zu einer Wiedergeburt im Reich des Brahmā, die ein Äon lang andauert; die Praxis des zweiten Jhāna – zwei Äonen; die Praxis des drit-

ten Jhāna – vier Äonen; die Praxis des vierten Jhāna garantiert eine Wiedergeburt für ganze fünfhundert Äonen.⁸⁵ Es scheint die Stabilität des neutralen Gefühls während des vierten Jhāna zu sein, die ihm eine solche Stärke verleiht. Es sollte jedoch klar sein, dass die Rolle der Jhānas innerhalb der buddhistischen Praxis nicht die ist, derartige Zustände zu erreichen. Diese Skala hilft jedoch, über den Umfang der Jhānas nachzudenken. Es scheint, dass dieselbe Kraft, die zu einer so langen Wiedergeburt führt, diejenigen, die nach einer solchen Erfahrung streben, auch zu den tiefsten Einsichten führen wird; und besonders das vierte Jhāna wird normalerweise als Ausgangspunkt für die Verwirklichung verwendet.

Das Rechte Samādhi ist darüber hinaus noch durch fünf Faktoren charakterisiert: „Verzückung, Glücksgefühl, Geist, Licht; es stellt die Basis der Rückschau dar.“⁸⁶ Man beachte die verkörperte, „immanente“ Sprache, die der Buddha immer dann verwendete, wenn er das Samādhi beschrieb. Der letzte dieser Faktoren, die „Basis der Rückschau“ ist ein Samādhi, das als Grundlage dient, um mithilfe der untersuchenden Rückschau Wissen zu gewinnen. Die folgende Passage beschreibt diesen Vorgang:

„Gleichwie, ihr Mönche, man einen anderen betrachten sollte, oder wie ein Stehender einen Sitzenden, oder ein Sitzender einen Liegenden; ebenso auch, ihr Mönche, hat da der Mönch die Basis der Rückschau gut verstanden, sie gut aufgenommen, sie gut im Geiste erwogen und mit Weisheit klar durchdrungen.“⁸⁷

Es ist ein Hauptargument moderner Vipassanā-Schulen, dass die Jhāna-Praxis aus vorbuddhistischer Zeit stammt und deshalb im Verdacht steht, im Gegensatz zur Vipassanā-Praxis nicht „wirklich“ buddhistisch zu sein. Zweifellos gab es eine Samādhi-Praxis unter den vorbuddhistischen Asketen; diese unterschied sich aber von dem buddhistischen Samādhi. Der Brahmanen-Schüler Subha sagte:

„Unter den Asketen und Brahmanen anderer Schulen sehe ich kein Samādhi, das so vollendet und edel ist.“⁸⁸

⁸⁵ AN 4:123. Ein Äon misst wahrscheinlich den Zeitintervall von einem „Big Bang“ zum nächsten.

⁸⁶ DN 34.1.6; vgl. AN 5:28; DN 2.81.

⁸⁷ AN 5:28.

⁸⁸ DN 10. 2. vgl. SN (V) 45. 14.

Worin unterscheidet sich das buddhistische Samādhi? Ich würde sagen, weil es das „edle Rechte Samādhi mit seinen Vorbedingungen“ ist, nämlich, die sieben vorangehenden Faktoren des Pfades, beginnend mit der Rechten Ansicht. Der eigentliche Geisteszustand der Sammlung mag ähnlich sein, auf dem spirituellen Pfad spielt er aber eine andere Rolle.

Er ist mit fünf Erkenntnisse verbunden:

„Mönche, entwickelt ein Samādhi, das unermesslich, meisterhaft und achtsam ist. Dem, der das unermessliche, meisterhafte und achtsame Samādhi entwickelt hat, werden fünf persönliche Erkenntnisse zuteil. Welche fünf? Die persönliche Erkenntnis kommt ihm: ‚Dieses Samādhi ist jetzt voller Glücksgefühl und wird künftig zum Glücksgefühl führen... ‚Dieses Samādhi ist edel und spirituell.‘ ... ‚Dieses Samādhi wird nicht von bösen Menschen kultiviert.‘ ... ‚Dieses Samādhi ist friedvoll und erhaben, voller Ruhe und Harmonie, wird nicht durch aktive Kontrolle oder Zwang herbeigeführt.‘ ... ‚Achtsam trete ich in dieses Samādhi ein und achtsam trete ich daraus hervor.‘⁸⁹

Diese Beschreibungen haben nichts mit dem Konzept eines „momentanen Samādhi“ oder eines transzendenten „Pfad-Momentes“ zu tun. Sie beziehen sich einfach nur auf die Jhāna-Praxis eines Nachfolgers, der den edlen Pfad entwickelt.

Auf diese Weise kann also die Vorstellung vom Pfad als Stütze des edlen Rechten Samādhi beschrieben werden. Der Verlauf der Meditation bei einem auf dem edlen Pfad Befindlichen ist von der Rechten Ansicht gebeeignet worden, welche – dem erreichten Fortschritt entsprechend – bestimmte Verunreinigungen wie Zweifel oder Sinnesbegierde eliminiert oder abgeschwächt hat. Zudem offenbart sich im Augenblick der Entfaltung von Samādhi die bereits entwickelte Rechte Ansicht als ein klares Gewahrsein all dessen, was heilsam und unheilsam ist, sowie eine Erkenntnis von den kausalen Beziehungen zwischen den geistigen Faktoren, die zum Frieden des Geistes führen. Der Pfad-Faktor der Rechten Absicht manifestiert sich als die von Ablenkung freie Hinwendung zum Meditationsobjekt, während die zuvor geläuterte Tugendübung die Freude der Reuelosigkeit hervorbringt. Zusammen mit Willenskraft und Achtsamkeit führen diese Faktoren zu den Jhānas. Diese Jhānas im Sinne des edlen Rechten

⁸⁹ DN 34. 1. 6. vgl. AN 5:27.

Samādhi ähneln in ihren grundlegenden Funktionen und Wesensmerkmalen den Jhānas, die außerhalb des Achtfachen Pfades praktiziert werden. Doch aufgrund der außergewöhnlichen Reinheit der Faktoren, die ihr Erreichen fördert, sind sie in ihrer Klarheit einzigartig und voller Ruhe: Sie führen zu einem intuitiven Erblühen der Weisheit. Nachdem der edle Schüler achtsam aus den Jhānas herausgetreten ist, wird er mit Weisheit auf das Jhāna zurückschauen. Er wird erkennen, dass das Glücksgefühl in diesem Jhāna aus dem Loslassen hervorgegangen ist und dass die Fortsetzung dieses Prozesses im absoluten Glück von Nibbāna seinen Höhepunkt finden wird.

Das edle Rechte Samādhi schließt den Kreis: Der letzte Pfadfaktor und dessen Frucht ist die Vollendung des ersten Pfadfaktors, die Rechte Ansicht, die normalerweise mit dem Stromeingetretenen assoziiert wird. Der Pfad enthält die Wahrheiten und die Wahrheiten enthalten den Pfad. Der Dhamma ist wie ein Hologramm: wenn es kaputt geht, dann beinhaltet jedes Fragment nicht nur einen Teil, sondern das Ganze des ursprünglichen Bildes.

„Ihr Mönche, entfaltet Samādhi. Ein Mönch, der Samādhi entfaltet, sieht die Dinge, der Wirklichkeit entsprechend. Und was sieht er der Wirklichkeit entsprechend? Er versteht: Dies ist Leiden; dies ist das Entstehen des Leidens; dies ist das Verlöschen des Leidens; dies ist der Weg, der zum Verlöschen des Leidens führt.“⁹⁰

Die vier Satipaṭṭhānas

Rechte Achtsamkeit, die „Grundlage für Samādhi“⁹¹, ist der Torwächter, der den Eilboten Samatha und Vipassanā Eintritt gewährt, damit sie ihre wahrheitsgemäße Botschaft überbringen können. Das hier mit „Grundlage“ wiedergegebene Wort *nimitta* kann ebenso „Zeichen“ bedeuten, da eine ungestörte Achtsamkeit ein sicheres Zeichen für Samādhi ist. In diesem Zusammenhang scheint die Bedeutung von Satipaṭṭhāna die der maßgeblichen Unterstützung von Samādhi zu sein. Um beim Thema dieses Essays zu bleiben – die gegenseitige Harmonie unter allen Aspekten

⁹⁰ SN (V) 56.1.

⁹¹ MN 44.12, siehe Anhang 1.

des Achtfachen Pfades –, müssen wir die Beziehung zwischen Achtsamkeit zu Samatha und Vipassanā näher untersuchen.

In der folgenden Analyse werde ich nicht ausgiebig aus dem Satipaṭṭhāna-Sutta zitieren. Diese Lehrrede ist weitestgehend bekannt und steht in vielen Quellen zur Verfügung. Wenn Sie sie noch nicht gelesen haben, dann sollten Sie es tun. Ich werde das Satipaṭṭhāna Sutta nicht erläutern, sondern seine tiefe und reiche Integration mit den in den Texten befindlichen und überaus zahlreichen anderen Lehren über die Praxis aufzeigen.

Achtsamkeit kann man als die Eigenschaft des Geistes charakterisieren, die das Gewahrsein innerhalb eines entsprechenden Bezugsrahmens unter Berücksichtigung des *Was*, *Warum* und *Wie* vergegenwärtigt und auf die vorliegende Aufgabe konzentriert. Als Eigenschaft des Geistes spielt die Achtsamkeit beim Erinnern und Anwenden der Lehren auf den gegenwärtigen Augenblick und somit als Unterstützung der Rechten Ansicht eine entscheidende Rolle. Indem sie das vergegenwärtigt, was richtig und was falsch ist, fördert sie das für die Tugenden so entscheidende Gespür für Gewissen.

Satipaṭṭhāna, das „Errichten der Achtsamkeit“ bezieht sich auf eine spezifische und detaillierte Reihe kontemplativer Übungen, bei denen die Achtsamkeit eine vorherrschende Rolle spielt. Die „Entwicklung von Satipaṭṭhāna“ bezieht sich auf das fortgeschrittene Anwenden der grundlegenden Übungen bei der Betrachtung der Unbeständigkeit. Der „zur Entwicklung von Satipaṭṭhāna führende Praxisweg“ ist der Edle Achtfache Pfad.⁹² Obwohl beide im Gesamtkontext des Pfades zur Befreiung führen, scheint „Satipaṭṭhāna“ in dieser Analyse die Funktion des Unterstützers von Samādhi zu besitzen, die „Entwicklung von Satipaṭṭhāna“ aber die der Unterstützung von Einsicht.

Die klassische Formulierung verwendet ein reflexives Idiom, in dem es heißt, jemand betrachtet „einen Körper im Körper“. Dies wird von den Lehrreden mit „die Ein- und Ausatmungen stellen [unter den Körpern] einen bestimmter Körper dar“ erklärt.⁹³ Es impliziert deshalb das Fokussieren eines bestimmten Aspektes aus der Gesamtstruktur. Die moderne

⁹² SN (V) 47.40.

⁹³ MN 118; der Inhalt der Klammer wurde in SN (V) 54.10, 13 und 16 ausgelassen.

Interpretation des Ausdrucks „den Körper als ein Körper (und nicht als ein Selbst oder eine Seele) betrachten“ klingt nicht sehr glaubhaft, da sich dieser Ausdruck in gleichen Maße auf Samādhi bezieht wie auf die Einsicht.

Satipaṭṭhāna und die Hindernisse

Jede der Betrachtungen in der Satipaṭṭhāna-Übung wird durch einer Reihe von vier Eigenschaften charakterisiert. Während sich der erste Begriff, „eifrig/hingebungsvoll“, sich auf die Willenskraft bezieht; verweist der zweite, „Wissensklarheit“, auf Weisheit. Bei der dritten Eigenschaft ist die Achtsamkeit selbst gemeint.

Der vierte Begriff deutet auf die Überwindung von Sehnsucht und Aversion hin, die unter den fünf Hindernisse am meisten dominieren.⁹⁴ Obwohl der Ausdruck hier nicht weiter definiert wird, könnten die folgenden Verse jedoch von Bedeutung sein. Aufgrund der recht losen Reihenfolge in solchen Versen könnte man anmerken, dass diese Verse hauptsächlich auf Anweisungen zur Tugend, einschließlich der Sinneszügelung folgen; dennoch wurden auch Jhāna und Samādhi erwähnt.

„Und dann gibt es diese fünf Verunreinigungen in der Welt
Um deren Beseitigung der Achtsame sich bemühen muss:
Das Verlangen nach sichtbaren Formen,
Klängen, Geschmücken, Gerüchen und Berührungen.“

„Hat er das Verlangen nach diesen Dingen aufgegeben,
Mag ein achtsamer Mönch, mit wohl befreitem Geist,
Den Dhamma zur rechten Zeit ergründen
Und eins geworden, die Dunkelheit vertreiben.“⁹⁵

Eine Reihe von vier „Schritten des Dhamma“ listet das Freisein vom Verlangen, das Freisein von Böswilligkeit, die Rechte Achtsamkeit und das Rechte Samādhi auf. Es scheint, dass die zuvor auf dem Wege der Sinneszügelung usw. unterdrückten Hindernisse den Geist auf die Achtsamkeitspraxis vorbereiten, welche wiederum das Fundament, für die vollständige Ausrottung der Hindernisse durch das Rechte Samādhi bildet.

⁹⁴ *Domanassa* = Böswilligkeit in Sn 1106 = AN 3:32.

⁹⁵ Sn Verse 974, 975.

„Ohne Verlangen sollte man weilen,
 Mit einem von Böswilligkeit freien Herz,
 Achtsam sollte man sich mit einem einspitzigen Geist,
 Innerlich in Samādhi sammeln.“⁹⁶

Die Betrachtung der im Geist anwesenden Hindernisse ist Bestandteil der vorbereitenden Entwicklung von Satipaṭṭhāna. Im Laufe der Praxis müssen die Hindernisse aber überwunden sein, will man auch nur einen der „wahrlich edlen übermenschlichen Ziele der Erkenntnis und Einsicht“ verwirklichen, zu denen auch die Jhānas, die geistigen Kräfte, die Stufen der Erleuchtung und Satipaṭṭhāna, als Faktoren des Edlen Pfades, zählen.⁹⁷

„Diese fünf Hindernisse, Ihr Mönche, ersticken den Geist, rauben der Weisheit ihre Stärke. Welche fünf? Es sind Sinnesverlangen, Böswilligkeit, geistige Starre und Mattheit, Rastlosigkeit und Reue und Zweifel, welche Behinderungen und Hindernisse darstellen.“

„Dass nun, Ihr Mönche, ein Mönch mit einer Weisheit, die derart geschwächt und ihrer Stärke beraubt, ohne diese fünf Hindernisse, welche den Geist ersticken und der Weisheit die Stärke rauben, sein eigenes Wohl noch das Wohl der anderen, noch das Wohl beider erkennen oder auch nur einen der wahrlich edlen übermenschlichen Ziele in Erkenntnis und Einsicht verwirklichen kann – das ist nicht möglich.“

„Dass nun aber, Ihr Mönche, jeder Mönch mit starker Weisheit, nach Überwindung dieser fünf Hindernisse, welche den Geist ersticken und der Weisheit die Stärke rauben, sein eigenes Wohl, das Wohl der anderen und das Wohl beider erkennen oder auch nur eine der wahrlich edlen Ziele in Erkenntnis und Einsicht verwirklichen kann – das ist möglich.“⁹⁸

Es gibt im Pāli eine allgemeine Redewendung, die besagt, dass von einem Phänomen sowohl in positiven als auch in negativen Begriffen gesprochen werden kann – als ein Erreichungszustand oder eine Überwindung. Der Prozess der Erleuchtung, kann z. B. entweder als die allmähliche Überwindung der Verunreinigungen (Persönlichkeitsansicht, Zweifel usw.) oder als das Erreichen der Stufe des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Arahantschaft beschrieben wer-

⁹⁶ AN 4:29.

⁹⁷ Vin. Pj 4.4.

⁹⁸ AN 5:51.

den. Worin besteht aber die positive Entsprechung der Überwindung der Hindernisse?

„Das erste Jhāna, Freund, überwindet fünf Faktoren und besitzt fünf Faktoren. Da hat, Freund, ein Mönch, nachdem er in das erste Jhāna eingetreten ist, Sinnesverlangen, Böswilligkeit, Trägheit und Mattheit, Rastlosigkeit und Reue sowie Zweifel überwunden. Jetzt erscheinen die anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes, Verzückung, Glückseligkeit und Einspitzigkeit des Geistes.“⁹⁹

Der Gegensatz zwischen Jhāna und den fünf Hindernissen ist keine einmalige oder beiläufige Lehre, sondern ein oft wiederholter zentraler Grundsatz. Sie ist sogar in der elementaren buddhistischen Kosmologie verankert, die die Weltbereiche der Wiedergeburt als Entsprechung des geistigen Entwicklungsgrades betrachtet. Jemand, der noch an die Sinnesbegierde gebunden ist, wird im Bereich der Sinne (*kāmaloka*) wiedergeboren, während jemand, der Jhāna erreicht, in der Brahmā-Welt wiedergeboren wird. Einen Bereich, der der „angrenzenden Sammlung“ entspricht, gibt es nicht.

„Anuruddha, was sollte von einem Mann aus guter Familie, der auf solche Weise fort in die Hauslosigkeit gezogen ist, getan werden? Solange er die Verzückung und die Glückseligkeit, die durch die Abwesenheit von Sinnesbegierde und unheilsamen Geisteszuständen entsteht, nicht erlangt hat, oder etwas, das noch friedvoller ist, als das, kann es geschehen, dass Sinnesbegierde in seinen Geist eindringt und dort bleibt. Dann ist es möglich, dass Böswilligkeit... Trägheit und Mattheit... Rastlosigkeit und Reue... Zweifel... Zynismus... Lustlosigkeit in seinen Geist eindringen und dort bleiben. Wenn er die Verzückung und Glückseligkeit... oder etwas, das noch viel friedvoller ist, erreicht, dann dringt auch keine Sinnesbegierde in seinen Geist ein und bleibt dort. Dann dringen auch keine Böswilligkeit... Trägheit und Mattigkeit... Rastlosigkeit und Reue... Zweifel... Zynismus... Lustlosigkeit in seinen Geist ein und bleiben dort.“ (MN 68.6.)

In der folgenden Aussage erläutert der Ehrwürdige Ānanda den Maßstab, nach dem der Buddha eine Meditation, die sich zur Überwindung der Hindernisse eignet, als lobenswert betrachtete.

⁹⁹ MN 43.20.

[...] „Und welches Jhāna hat der Erhabene nicht gelobt? Da weilt jemand mit einem Herzen voller Sinnesbegierden, ist Opfer von Sinnesbegierden... Trägheit und Mattheit... Rastlosigkeit und Reue... Zweifel. Weil sie diese Eigenschaften in sich hegen und nicht verstehen, wie man diesen Eigenschaften der Wirklichkeit entsprechend entkommt, üben sie Jhāna, wiederholen sie Jhāna, übertreffen Jhāna und verfehlen schließlich Jhāna. Dieses Jhāna wurde vom Erhabenen nicht gelobt.“

„Und welches Jhāna wurde vom Erhabenen gelobt? Da tritt ein Mönch in das erste... zweite... dritte... vierte Jhāna ein und verweilt darin. Dieses Jhāna wurde vom Erhabenen gelobt.“¹⁰⁰

Selbst die überweltliche Weisheit der edlen Nachfolger vermag es nicht, die Hindernisse ohne die Hilfe der Jhānas zu unterdrücken.

„Obwohl ein edler Schüler mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend erkannt hat, wie wenig Befriedigung die Sinnesbegierden bieten, wie viel Leiden, Verzweiflung und große Gefahr mit ihnen verbunden ist – solange er nicht die aus der Abwesenheit von Sinnesbegierden und unheilsamen Geisteszuständen entstandene Verzückung und Glückseligkeit erreicht, ist er immer noch in Sinnesbegierde... verwickelt. Wenn er aber diese Verzückung und Glückseligkeit erreicht..., dann ist er nicht mehr in Sinnesbegierden verwickelt.“¹⁰¹

Dies ist eine der Passagen, die regelmäßig angeführt werden, um anzudeuten, dass die Jhānas nicht wirklich notwendig sind. Durch die Anwendung der Logik, die für die Vipassanā-Schulen so überzeugend zu sein scheint, muss eine Passage, in der die Jhānas gelobt und ihre Notwendigkeit betont wird, für ein Argument herhalten, demzufolge ein edler Schüler über keine Jhāna-Erfahrungen verfügen muss. Dieses Argument wird jedoch durch den Kontext überhaupt nicht gestützt. Diese Lehrrede hat der Buddha an Mahānāma gerichtet, einem Laiennachfolger aus dem Volksstamm der Saker. Sein Problem bestand nicht in der Frage „Durch welchen Praxisweg werde ich ein Stromeingetretener?“, sondern: „Da ich nun ein Stromeingetretener bin, wie gehe ich mit der Sinnesbegierde um, die sich hin und wieder bei mir einstellt?“ Der Buddha erinnerte ihn daran, dass wir aufgrund der Stärke unserer zum Vergnügen neigenden

¹⁰⁰ MN 108.26-27.

¹⁰¹ MN 14.4 vgl. MN 68.6.

Tendenzen nur durch das Glücksgefühl der Jhānas fähig sein werden, die sinnlichen Vergnügen wirklich loszulassen. Es ist Mahānāmas Praxis, um die es hier geht – nicht, welche Praxis ihn in erster Linie zum Stromeintritt führte. Natürlich hätte er einen friedvollen und tiefen meditativen Zustand erreicht haben können, der ihn zu dieser Einsicht geführt hätte, doch wie die meisten von uns wird er damit Schwierigkeiten gehabt haben, diese Einsicht im Alltag aufrechtzuerhalten. Seine Verwirklichungsstufe wird natürlich nicht verfallen, aber so lange er noch nicht vollkommen erleuchtet ist, können geistige Verunreinigungen hin und wieder auftauchen und seinen Fortschritt bremsen.

Der Buddha hat die Jhānas mit Gold verglichen. So lange sich darin noch Unreinheiten befinden, ist das Gold auch nicht weich, geschmeidig und glänzend.

„Ebenso auch, ihr Mönche, gibt es diese fünf Verunreinigungen des Geistes, durch deren Trübung der Geist nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Glanz ist und nicht zum Rechten Samādhi findet, um die Gifte zu vernichten. Welche fünf? Sinnesbegierde, Böswilligkeit, Trägheit und Mattheit, Rastlosigkeit und Reue und Zweifel...“

„Ist aber der Geist von diesen fünf Verunreinigungen befreit, dann ist er geschmeidig, formbar und glänzend und nicht spröde. Er findet zum Rechten Samādhi um dann die Gifte zu vernichten.“¹⁰²

Der Ausdruck: „...nachdem man die Sehnsucht und die Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt überwunden hat“ kann durch „Samādhi“ ersetzt werden.

„Ihr Mönche, jene Mönche, die noch neu sind und noch nicht lange in der Hauslosigkeit leben, die gerade erst zu diesem Dhamma und Vinaya gekommen sind, sollten angespornt, ermutigt und von euch in den vier Grundlagen der Achtsamkeit eingewiesen werden. Welche vier? ‚Kommt, Freunde, weilt beim Körper in Betrachtung des Körpers... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... beim Geist in Betrachtung des Geistes... bei den *dhammas* in Betrachtung der *dhammas* – hingebungsvoll, wissensklar, einsgerichtet, mit einem klaren Geist, in Samādhi gesammelt, mit einem einspitzigen Geist, um den Körper... die Gefühle... den Geist... die *dhammas* der Wirklichkeit entsprechend mit Weisheit zu erkennen.“

¹⁰² AN 5:13.

„Jene Mönche, die sich in der höheren Geistes-schulung üben und noch nicht jenes Ziel des Herzens verwirklicht haben, die sich noch nach der unübertroffenen Sicherheit vor der Unfreiheit sehnen – auch sie weilen [auf dieselbe Art] beim Körper in Betrachtung des Körpers... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... beim Geist in Betrachtung des Geistes... bei den *dhammas* in Betrachtung der *dhammas*, um diese Dinge vollkommen zu erkennen.“

„Auch jene Arahant-Mönche weilen [auf dieselbe Art] beim Körper in Betrachtung des Körpers... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... beim Geist in Betrachtung des Geistes... bei den *dhammas* in Betrachtung der *dhammas*, nur weilen sie von diesen Dingen losgelöst.“¹⁰³

Solche Passagen zeigen, das Satipaṭṭhāna weit davon entfernt ist, kein Teil von Samatha oder gar sein Gegenteil zu sein. Tatsächlich ist es von Samatha nicht zu unterscheiden. Man beachte, dass die obige Passage wie gewöhnlich zwischen den Individuen in ihren verschiedenen Verwirklichungsgraden unterscheidet und nicht in der Art der Praxis. Es gibt keinen Hinweis darauf, dass man die Jhānas in einer frühen Entwicklungsphase nicht entwickeln braucht und dass sie nur für die höheren Erreichungszustände notwendig sind. Im Gegenteil, der forschende Aspekt der Satipaṭṭhāna-Übung muss mit den emotionalen Qualitäten der Freude und Ruhe ins Gleichgewicht gebracht werden, wenn die Hindernisse überwunden und Einsichten vertieft werden sollen. Dieser Prozess kann auf vielerlei Weisen fortgesetzt werden:

„Deshalb, Mönch, solltest du folgendermaßen üben: ‚Möge mein Geist innerlich ruhig und gefestigt sein, damit böse, unheilsame Geisteszustände nicht in meinen Geist eindringen und sich dort festsetzen können.‘“

„Ist dies erreicht, dann solltest du dich folgendermaßen üben: ‚Ich werde die Befreiung des Herzens durch das Entfalten von liebevoller Freundlichkeit... von Mitgefühl... von Bewunderung... von Gleichmut befreien.‘“

„Ist dieses Samādhi entfaltet und häufig geübt worden, dann solltest du dieses Samādhi mit anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes entwickeln; ohne anfängliche aber mit anhaltender Hinwendung des Geistes; ohne anfängliche und ohne anhaltende Hinwendung des Geistes; mit Verzückung; mit Freude; mit Gleichmut...“

¹⁰³ SN (V) 47.4.

„Ist dieses Samādhi entfaltet und häufig geübt worden, dann solltest du dich folgendermaßen üben: ‚Beim Körper werde ich in Betrachtung des Körpers weilen – hingebungsvoll, wissensklar und achtsam, nachdem ich die Sehnsucht und die Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt überwunden habe.“

„Ist dieses Samādhi entfaltet und häufig geübt worden, dann solltest du dieses Samādhi mit anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes entwickeln; ohne anfängliche aber mit anhaltender Hinwendung des Geistes; ohne anfängliche und ohne anhaltende Hinwendung des Geistes; mit Verzückung; ohne Verzückung; mit Freude; mit Gleichmut...“ [Ebensolches gilt für die Gefühle, den Geist und die *dharmas*.]¹⁰⁴

Hier wird Satipaṭṭhāna einfach als Jhāna behandelt. Dies bezieht sich wahrscheinlich auf die Jhānas, die mithilfe einer der in den vier Sati-*paṭṭhānas* enthaltenen Übungen entwickelt wurden. Sollte die eigene Sati-*paṭṭhāna*-Übung nicht zum Samādhi führen, dann muss sich der Meditierende um einen anderen Weg bemühen, um den Geist zu erheben.

„Idem er so beim Körper in Betrachtung des Körpers [bei den Gefühlen... beim Geist... bei den *dharmas*...] weilt, tauchen aufgrund des Körpers [der Gefühle... des Geistes... der *dharmas*...], unangenehme körperliche Störungen auf, oder man ist träge, oder der Geist zerstreut sich, wird nach außen abgelenkt. Dieser Mönch sollte dann seinen Geist auf ein Zeichen richten, das ihn inspiriert. Wenn er seinen Geist auf ein Zeichen richtet, das ihn inspiriert, dann entsteht Freude in ihm. In einem Geist, der voller Freude ist, entsteht Verzückung. Ein Geist, der voller Verzückung ist, wird ruhig. In einem ruhigen Körper wird Glücksgefühl empfunden. Ein glücklicher Geist sammelt sich im Samādhi. Er erwägt Folgendes: ‚Der Zweck, für den ich meinen Geist [auf das inspirierende Zeichen] gerichtet habe, ist erfüllt; ich werde ihn jetzt wieder davon abwenden.‘ Er wendet sich davon ab und geht weder zur anfänglichen noch zur anhaltenden Hinwendung des Geistes zurück. Er weiß: ‚In mir ist keine anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes; ich bin innerlich achtsam und glücklich.‘“¹⁰⁵

Die einfachste Bedeutungserklärung des Ausdrucks „nachdem man die Sehnsucht und die Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt überwunden hat“ ist aber diese:

¹⁰⁴ AN 8:63.

¹⁰⁵ SN (V) 47.10.

„Er versteht: ‚Indem ich beim Körper in Betrachtung des Körpers ... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... beim Geist in Betrachtung des Geistes... bei den *dhammas* in Betrachtung der *dhammas* weile – hingebungsvoll, wissensklar und achtsam –, empfinde ich Glück.“¹⁰⁶

Die vier Felder

1. Der Körper

Die Körperbetrachtung beginnt mit der Achtsamkeit auf den Atem. Aus diesem Grund ist sie die grundlegendste Satipaṭṭhāna-Übung. Wenn wir uns dies in Erinnerung rufen, dann ist die durch obige Passagen erwiesene enge Beziehung zwischen Satipaṭṭhāna und Samādhi einfach zu verstehen.

„Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entwickelt und kultiviert ist, dann bringt sie die vier Grundlagen der Achtsamkeit zur Vollendung. Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt und kultiviert sind, dann werden durch sie die sieben Erleuchtungsglieder zur Vollendung gebracht. Mit der Entwicklung und der Kultivierung der sieben Erleuchtungsglieder werden die Verwirklichung und die Befreiung zur Vollendung gebracht.“¹⁰⁷

Die Körperbetrachtung wird dann mit der Entwicklung des Gewahrseins auf die Körperhaltungen, Körperteile, Elemente und Körper [im nachtodlichen Prozess der Auflösung] fortgesetzt. Die Betrachtung der Körperteile und des Körpers ist hauptsächlich eine Samatha-Praxis, die dazu geschaffen wurde, sinnliche Begierde zu überwinden und es heißt, dass jemand, der dieser Übung praktiziert, „Jhāna nicht vernachlässigt.“¹⁰⁸

Das Betrachten der Körperpositionen bei den täglichen Aktivitäten ist diesem Zusammenhang etwas eigenartig. Eine solche Praxis scheint nicht

¹⁰⁶ SN (V) 47.10.

¹⁰⁷ MN 118.15.

¹⁰⁸ AN 1:20. Obwohl ich mich auf dieses Kapitel einige Male beziehe, handelt es sich hierbei um eine sehr schematische Passage, die wahrscheinlich ziemlich spät zusammengestellt wurde und die in Teilen widersprüchlich ist. Ein Beispiel: Von einem, der die Rechte Rede entwickelt heißt es, er „vernachlässige Jhāna nicht“, was nicht viel Sinn ergibt, selbst, wenn wir Jhāna hier im weitesten Sinn als „Meditation“ interpretieren.

auszureichen, um ins Jhāna zu gelangen. So stellt hier die Erwähnung dieser Übung in der modernen Vorstellung, dass das Beobachten der Körperhaltungen sogar die konzentrierte Meditation ersetzen vermag, einen Eckpfeiler dar. Tatsächlich stellt diese Praxis eine der Vorbereitungsübungen beim Erlernen von Meditation dar und weniger eine meditative Praxis an sich, was ihr regelmäßiges Erscheinen bei der schrittweisen Übung *vor* Satipaṭṭhāna bestätigt. Nur in diesem isolierten Beispiel (das im Kāyagatasati-Sutta wiederholt wird) wird diese Praxis so behandelt, als wäre sie selbst ein Bestandteil einer Meditation. In den meisten Versionen des Satipaṭṭhāna-Sutta, die nicht im Pāli überliefert sind, wird diese Praxis ausgelassen oder der Atembetrachtung vorangestellt. Dennoch ist es unbestritten, dass die Kontinuität bei der Aufrechterhaltung der Achtsamkeit im Laufe des Tages sowohl für Samatha als auch für Vipassanā von entscheidender Bedeutung ist. Wie die Worte „wiederum“ und „überwunden hat“ am Anfang eines jeden Abschnittes zeigen, trägt jede Übung ihr Teil zu der meditativen Gesamtentwicklung bei.

Im Kāyagatasati-Sutta wird jede dieser Betrachtungen wiederholt. Der Samatha-Aspekt wird jedoch betont, indem zu jedem Fall gesagt wird:

„Indem er derart eifrig, hingebungsvoll und entschlossen weilt, sind seine mit dem Hausleben verbundenen Erinnerungen und Wünsche überwunden. Mit ihrer Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, beruhigt, einig und sammelt sich im Samādhi. So entwickelt ein Mönch die Achtsamkeit auf den Körper.“¹⁰⁹

Der Hauptzweck der Betrachtungen über die Bestandteile des Körpers, über die Elemente und über Körper im nachtodlichen Zustand der Zersetzung, ist die Überwindung der Sinnlichkeit. Wer die Sinnlichkeit für eine integrale Eigenschaft der menschlichen Natur hält, wird von diesem Ziel erschreckt sein. Er wird sie als unnatürliche Verdrängung, die unvermeidbar in einer Neurose enden wird, betrachten. Sinnesbegierde kann tatsächlich zu einer Neurose führen, wenn sie nicht anerkannt und verleugnet wird. Indem man aber die Sinnesbegierde nicht als dauerhafte Eigenschaft betrachtet, sondern als bedingtes Phänomen, ist man frei, ihre Auswirkungen auf das geistige Glück zu untersuchen.

¹⁰⁹ MN 119.4ff.

Die Sinnesbegierde wird durch die Konzentration auf die Attraktivität des Körpers genährt. Stellt man sich jedoch gegen den Strom der Gewohnheit und konzentriert sich auf den unattraktiven Aspekt des Körpers, kann die Sinnesbegierde in einem scharfen Kontrast gesehen werden. Dies stellt keine Verdrängung dar, im Gegenteil: Unsere Erfahrung wird dadurch erweitert, um unangenehme Aspekte unseres Menschseins zu akzeptieren, die gewöhnlich verdrängt werden. Ist die Flamme des Verlangens aber ihrer Nahrung beraubt, stellt sie einfach ihre Funktion ein und der Geist erlebt Abkühlung und Glückseligkeit. Dann erkennt man, dass die wirkliche Verdrängung, die wirkliche Perversion und die wirkliche Neurose die Abhängigkeit von Sinnesbefriedigungen ist, die im Leugnen der Sinnlosigkeit der Sinnesvergnügen eingeschlossen liegt.

Diese Betrachtungen verleihen jedoch nicht nur die emotionale Reife, Würde und Unabhängigkeit, die mit der Freiheit von abhängig machenden Süchten einhergeht. Fest auf dem Boden der Wirklichkeitsergründung stehend, dienen sie auch der Festigung der Weisheit. Die treffendste Beschreibung von der Betrachtung der Bestandteile des Körpers behandelt dies als Sprungbrett zum Verständnis des Bewusstseins, das nicht mit dem Körper stirbt.

„Bhante, es gibt diese vier Stufen der Einsicht. Da tritt ein bestimmter Asket oder Brahmane durch Begeisterung, Anstrengung, Hingabe, Eifer und der richtigen Aufmerksamkeit mit einem solchen Herz-Samādhi in Kontakt, dass er, mit seinem in Samādhi gesammelten Geist, eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, von Haut umhüllt und mit vielen Arten von Unreinheiten gefüllt, folgendermaßen untersucht: „In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, großer und kleiner Darm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränenflüssigkeit, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkflüssigkeit und Urin. Dies ist die erste Stufe der Einsicht.“

„Wiederum, nachdem er dies erreicht und überwunden hat, untersucht er die Haut, das Fleisch, das Blut und die Knochen einer Person. Dies ist die zweite Stufe der Einsicht.“

„Wiederum, nachdem er dies erreicht und überwunden hat, erkennt er den ungebrochenen Strom des menschlichen Bewusstseins, wie er sowohl in dieser als auch in der nächsten Welt verankert ist. Dies ist die dritte Stufe der Einsicht.“

„Wiederum, nachdem er dies erreicht und überwunden hat, erkennt er den ungebrochenen Strom des menschlichen Bewusstseins, wie er [beim *Arahant*] weder in dieser noch in der nächsten Welt verankert ist. Dies ist die vierte Stufe der Einsicht.“¹¹⁰

Der Eröffnungs-Satz dieser Passage ist ungewöhnlich, taucht aber in derselben Lehrrede später noch einmal auf und findet sich auch im Brahmajāla-Sutta.¹¹¹ In beiden Fällen ist mit Herz-Samādhi definitiv Jhāna gemeint. Die dritte Erreichungsstufe ist die Verwirklichung vom Übergang des Bewusstseins nach der Beschreibung des Bedingten Entstehens, wobei es sich um die Verwirklichung des Stromeintritts handelt. In der vierten Einsichtsstufe wird der Arahant beschrieben. Daher zeigt diese Passage, dass die Betrachtung der Bestandteile des Körpers, wenn sie als Grundlage für Samādhi und Einsicht zur Anwendung kommt, nicht nur eine Methode zur Überwindung von Verlangen darstellt, sondern auch zur Selbstbefreiung aus dem Leiden führt.

In der folgenden Passage bildet die Betrachtung der vier Elemente einen Teil der Praxis, die auf das „Unerschütterliche“ gerichtet ist, das, wie wir angemerkt haben, sich normalerweise auf das vierte Jhāna bezieht.

„Wiederum, Ihr Mönche, erwägt ein edler Schüler Folgendes: ‚Es gibt hier und jetzt Sinnesvergnügen und es gibt Sinnesvergnügen in zukünftigen Leben. Welche materielle Form auch immer existiert, es sind die vier großen Elemente und die aus ihnen bestehende materielle Form.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, gewinnt sein Geist Klarheit über dieses Gebiet. Wenn in ihm nun volle Klarheit herrscht, dann erreicht er entweder jetzt das Unerschütterliche oder er entscheidet sich für die Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass sein weiterströmendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen übergeht.“¹¹²

Man achte auf die Reihenfolge: Sinnlichkeit, Betrachtung des Körpers, Jhāna und das Verstehen der Wiedergeburt. Es scheint kein Zufall zu sein, dass sich die Beschreibungen von „Nahtod-Erfahrungen“ und die Jhāna-Erfahrungen so sehr ähneln. Auf diese vertraute Verbindung zwi-

¹¹⁰ DN 28.7.

¹¹¹ DN 1.1.31.

¹¹² MN 106.4.

schen dem im Jhāna befindlichen und von Körperlichkeit freien Geist und dem Verständnis vom Prozess der Wiedergeburt werden wir noch einmal zurückkommen.

2. Gefühle

Gefühl (*vedanā*) verweist im Buddhismus normalerweise einfach nur auf den hedonistischen oder affektiven Ton der Erfahrung. Das Sati-*paṭṭhāna*-Sutta beschreibt die Betrachtung der Gefühle als das Erkennen von angenehmen, schmerzhaften oder neutralen Gefühlen, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Der ihr entsprechende Abschnitt im *Ānāpānasati*-Sutta fügt auch noch Verzückung – die emotionale Reaktion auf ein angenehmes Gefühl – und geistige Aktivitäten (*citta-saṅkhārā*) hinzu, die im Zusammenhang mit der Achtsamkeit auf den Atem als Gefühl und Wahrnehmung definiert werden.¹¹³ Dies scheint hier die Bandbreite der Gefühle auf „Emotionen“ und „Stimmungen“ zu erweitern.

Das Wichtige ist aber, dass, wenn diese „Gefühle“ in den Lehrreden ausführlich analysiert werden, sie mit den im Jhāna erlebten Gefühlen gleichgesetzt werden.

„Ihr Mönche, was ist körperliche Verzückung? Es ist Verzückung, die in Abhängigkeit von den fünf Strängen des Sinnesvergnügens entsteht. Was ist geistige Verzückung? Da tritt ein Mönch in das erste Jhāna... zweite Jhāna ein ... und verweilt darin. Welche Verzückung ist aber noch viel größere als diese? Untersucht ein Mönch, dessen Gifte vernichtet sind, seinen von Gier, Hass und Verblendung befreiten Geist, dann ist die geistige Verzückung, die in Abhängigkeit davon entsteht, noch viel größer.“¹¹⁴

Angenehme und neutrale Gefühle werden – abgesehen von den angenehmen geistigen Gefühlen, die für die ersten drei Jhānas gelten – mit ähnlichen Begriffen beschrieben, während neutrale geistige Gefühle nur im vierten Jhāna existieren. Diese Analyse der Gefühle trifft nur auf das Sati-*paṭṭhāna*-Sutta zu und die Lehrreden bieten hierzu keine alternative Erklärung. Es ist richtig, dass der Begriff „geistige Verzückung“ gelegent-

¹¹³ MN 44.14.

¹¹⁴ SN (IV) 36.31. vgl. Thag. 85.

lich auch verwendet wird, um dem Jhāna vorausgehende Zustände zu beschreiben, jedoch gehört dieses Gefühl nicht zum vollen Umfang der Betrachtungen im Satipaṭṭhāna-Sutta. Außerdem erscheint die geistige Verzückerung in solchen Kontexten als eine der Bedingungen, die zum vollen Samādhi führen und nicht als dessen Ersatz.¹¹⁵ Liest man direkt aus den Lehrreden, dann erfordert die Betrachtung der Gefühle in der Sati-*paṭṭhāna*-Übung die Erfahrung von Jhāna.

Die letzte dieser Gefühlsbetrachtungen hat das durch das „Rückschau-Wissen“ des Arahants entstehende Gefühl zum Inhalt, was insbesondere von den Gefühlen in den Jhānas unterschieden wird; demzufolge kann nicht behauptet werden, dass es Jhāna ersetzen kann.¹¹⁶

3. Geist

Der Begriff „Geist“ (*citta*) ruft sowohl im Pāli als auch im Deutschen zahlreiche Konnotationen hervor. Hier – und dies wird unten näher erklärt – bedeutet er insbesondere „Erkenntnisvermögen“, nämlich die eigentliche Fähigkeit des Gewahrseins, und zwar im Unterschied zu den damit in Zusammenhang stehenden Faktoren, wie Gefühlen, Emotionen, Denken, Wille, usw. Dieser innere Sinn des Erkennens empfängt die über die Sinne vermittelten Informationen, die durch diese verbundenen Faktoren ergänzt und verarbeitet werden.

Wie der „Herr der Grenzstadt, der dort sitzt, wo sich die Straßen kreuzen“, ist das Erkennen der Kern der Erfahrung. Wie bei jedem Herrscher kann die Stellung nur mithilfe der Unterstützer aufrecht erhalten werden. Die Qualität der empfangenden Informationen bestimmt entscheidend die Qualität des Gewahrseins. Und auch wie bei jedem Herrscher scheint es oft so zu sein, dass die Hilfskräfte den Informationsfluss eher behindern als begünstigen. Je stärker wir versuchen, den „Chef“ zu finden, desto mehr werden wir von einem seiner Untergebenen abgelenkt.

¹¹⁵ Z. B. SN (V) 46.3 (unten zitiert).

¹¹⁶ Diese „Gefühle, die noch spiritueller“ sind, scheinen den an anderer Stelle erwähnten „auf Entsagung beruhenden Gefühlen“ zu gleichen, welche jedoch allgemeiner erscheinen – da sie sich aus dem „wirklichkeitsgemäßen Erkennen mit rechter Weisheit“ ergeben und zur Stufe des Stromeintritts und höher gehören. Siehe MN 137.11, 15.

Zu den vorbereitenden Stufen dieses Abschnitts gehört die Betrachtung des Geistes, der durch die Anwesenheit oder Abwesenheit von Gier, Hass und Verblendung gefärbt ist. Diese Begleitfaktoren sind dem Wesen nach roh und dominierend und ihre Betrachtung zwangsläufig grob und unvollständig. In den späteren Stadien wird der Geist in seiner reinen Form als „erhaben“, „unübertroffen“, „gesammelt“ und „befreit“ betrachtet – alles Attribute für Jhāna.

So wie die Betrachtung der Gefühle im erhabenen Gleichmut des vierten Jhāna mündet, so impliziert auch hier der Begriff „unübertroffen“ die „unübertroffene Reinheit der Achtsamkeit und des Gleichmuts“ des vierten Jhāna.¹¹⁷

Diese Betrachtung des Geistes mit ihrer impliziten Unterscheidung zwischen dem Geist und den Verunreinigungen, die ihn trüben, erinnert an die berühmte – und immer wieder falsch zitierte – Aussage über den strahlenden Geist. Die Wörter „ursprünglicher Geist“ und „natürlich strahlend“ tauchen weder hier noch anderswo in den Lehrreden auf. Der „strahlende Geist“ ist ein Synonym für Jhāna.¹¹⁸ „Die Entfaltung des Geistes“ scheint hier ein Synonym für das „edle Rechte Samādhi“ zu sein. Der strahlende Geist bedeutet ganz einfach: Wenn die Lichter an sind, kann eine klarsichtige Person alles erkennen, was da ist.

„Ihr Mönche, dieser Geist ist strahlend, wird aber von vorübergehenden Verunreinigungen getrübt. Ein unerfahrener gewöhnlicher Weltmensch versteht dies nicht der Wirklichkeit entsprechend. Deshalb sage ich, dass es für einen unerfahrenen gewöhnlichen Weltmenschen keine Entfaltung des Geistes gibt.“

„Ihr Mönche, dieser Geist ist strahlend und frei von vorübergehenden Verunreinigungen. Ein erfahrener edler Schüler erkennt dies der Wirklichkeit entsprechend. Deshalb sage ich, dass es für einen erfahrenen edlen Schüler Entfaltung des Geistes gibt.“¹¹⁹

4. Dhammas

¹¹⁷ MN 54.22-24; MN 53.20-22.

¹¹⁸ SN (V) 46.33; AN 5:23.

¹¹⁹ AN 1:6.1, 2. [AN 1:11].

Was bedeuten in diesem Zusammenhang die „*dhammas*“? Die *dhammas* erscheinen im Satipaṭṭhāna-Sutta in ihrer umfassenden Rolle, zu der alles gehört, *was* erfahren wird (Phänomene), *wie* es erfahren wird (Prinzipien) und die sinnvolle Beschreibung der Erfahrung (die Lehren). Bei den Nachforschungen zur Betrachtung der *dhammas*, die ich nach der ersten Fassung dieser Arbeit unternommen habe, kam ich zu dem Schluss, dass die Beschreibung zur Betrachtung der *dhammas* ursprünglich viel knapper gewesen sein muss. Zu ihr gehörten vermutlich nur die fünf Hindernisse und die sieben Faktoren des Erwachens. In meiner Arbeit *A History of Mindfulness* habe ich diesen Punkt ausführlich dargelegt. Ich habe mich jedoch dafür entschieden, mich bei der vorliegenden Arbeit weiterhin auf die Pāli-Texte zu stützen.

Die Betrachtung der *dhammas* wird oft mit der Betrachtung von „geistigen Phänomenen“ oder „geistigen Objekten“ übersetzt. Die in der Lehrrede einzeln aufgeführten Praktiken, umfassen jedoch ein viel breiteres Spektrum als das von „geistigen Phänomenen“. Bei der Betrachtung geistiger Phänomene, die im eigentlichen Sinne im Satipaṭṭhāna-Sutta nicht vorkommt, handelt es sich um eine untergeordnete Praxis, die nur gelegentlich gelehrt wurde: das Erkennen von Gefühlen, Wahrnehmungen und Gedanken bei ihrem Entstehen, Verweilen, und Verlöschen.¹²⁰ Diese Praxis wird eine „Entwicklung von Samādhi“ genannt. Da sie eine Reihenfolge lehrt, erscheint sie nach dem Jhāna und vor der Betrachtung der fünf Daseinsgruppen. Sie soll zu „Achtsamkeit und Wissensklarheit“ führen, jedoch nicht zum eigentlichen Erwachen. Dies liegt daran, dass die geistigen Phänomene das Erkannte sind und nicht das Erkennen. Die Einsicht befreit nur dann, wenn die radikale Unbeständigkeit des Bewusstseins selbst mit einbezogen wird.

Die Betrachtung der *dhammas* beginnt mit der Betrachtung der anwesenden oder abwesenden fünf Hindernisse. Die Verschiedenheit dieser Hindernisse macht bei ihrer Eliminierung verschiedene Herangehensweisen notwendig.

Die Sinnesgierde färbt den Geist wie Wasser, das mit kräftigem Blau oder Purpurrot gefärbt ist und es anziehend aber undurchsichtig macht.¹²¹

¹²⁰ DN 33.11, usw.

¹²¹ Diese Gleichnisse siehe AN 5:193.

Die wichtigsten Gegenmaßnahmen hierzu sind das Beherrschen der Sinne und die Meditation über die Unattraktivität des Körpers.

Böswilligkeit ist ein Feuer, das den Geist erhitzt bis er kocht, brodelt und dampft. Sie muss mit liebevoller Freundlichkeit überwunden werden. Der Buddha betont, dass die Böswilligkeit durch die bloße Anwendung der Achtsamkeit nicht überwunden werden kann.

„Dem Achtsamen geht es immer gut,
Der Achtsame gedeiht in Glückseligkeit.
Dem Achtsamen geht es von Tag zu Tag besser,
Doch von Feindschaft ist er nicht frei.“

„Wessen Herz bei Tag und bei Nacht
Am Nichtverletzen Freude hat,
Der zu allen Wesen liebevolle Freundlichkeit hegt,
Der ist niemandes Feind.“¹²²

Trägheit und Mattigkeit sind wie ein moosbewachsenes, schleimiges Unkraut, das die klaren Gewässer des Geistes überwuchert. Es wird durch Initiative, durch Anstrengung, durch beharrliches Bemühen, durch Selbstlosigkeit überwunden; das empfohlene Meditationsobjekt ist die Wahrnehmung von Licht.

Rastlosigkeit und Reue sind wie starke Winde, die den Geist aufpeitschen, aufregen und ihn Wogen und Wellen schlagen lassen. Rastlosigkeit manifestiert sich als die Unfähigkeit, über längere Zeit bei einem Objekt zu bleiben. Der Buddha hat sich diesbezüglich sehr deutlich ausgedrückt:

„Zur Überwindung von Rastlosigkeit hat man *Samatha* zu entfalten.“¹²³

Oder noch einmal:

„Zur Überwindung geistiger Zerstreutheit hat man die Achtsamkeit auf den Atem zu entfalten.“¹²⁴

Reue (*kukkucca*, wörtl. „Schlecht-getan-heit“) ist hauptsächlich die Sorge um das Verletzen der ethischen Übungsregeln oder die Reue über etwas, das in der Vergangenheit getan oder unterlassen wurde. Rastlo-

¹²² SN (I) 10.4. [Verse 813, 814]

¹²³ AN 6:116.

¹²⁴ AN 6:115.

sigkeit richtet sich immer auf die Zukunft, während sich die Reue immer etwas Vergangenen zuwendet. Ihre Gegenmittel, das Zufriedenstellen des Geistes im Hier und Jetzt, ist die Glückseligkeit: das völlige Durchdrungensein des gesamten Gewährseinsbereiches mit einer heiteren, erhabenen, anhaltenden Ekstase.

Zweifel macht den Geist trübe, schlammig und dunkel. Überwunden wird der Zweifel durch das Richten seiner „Aufmerksamkeit auf den Ursprung“.¹²⁵ Beim „Ursprung“ oder der Grundlage der Meditation handelt es sich nur um das Meditationsobjekt selbst. Unerschütterliche und unermüdliche Hinwendung definiert das Objekt und zerstreut den Zweifel.

Interessant ist, dass die Achtsamkeit an keiner Stelle als ein geistiger Faktor hervorgehoben wird, der jedes Hindernis überwinden kann. Dies kann nur geschehen, wenn sie mit den anderen Jhāna-Faktoren zusammenarbeitet. Dies wird in der folgenden Passage deutlich. Der Meditierende gibt die Hindernisse auf und geht zu Satipaṭṭhāna über; der darauf folgende Absatz zeigt aber, dass es sich bei diesem „Satipaṭṭhāna“ tatsächlich um das erste Jhāna handelt. Um das eigene Satipaṭṭhāna zu vertiefen, muss die Jhāna-Praxis intensiviert werden.

„Nachdem er so diese fünf Hindernisse, diesen Verunreinigungen des Geistes, die der Erkenntnisfähigkeit die Stärke rauben, überwunden hat, verweilt er beim Körper in Betrachtung des Körpers... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... beim Geist in Betrachtung des Geistes... bei den *dharmas* in Betrachtung der *dharmas*...“

„Dann leitet ihn der Tathāgata weiter an: ‚Komm, Mönch, verweile beim Körper in Betrachtung des Körpers... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... beim Geist in Betrachtung des Geistes... bei den *dharmas* in Betrachtung der *dharmas*... aber wende den Geist nicht auf diese Dinge an.‘ Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes tritt er in das zweite Jhāna ein und verweilt darin...“¹²⁶

Nachdem mit den Hindernissen so verfahren wurde, behandelt der nächste Abschnitt des Satipaṭṭhāna-Sutta aus dem Pāli-Kanon die klassische Vipassanā-Übung – das Beobachten des Entstehens und Vergehens der fünf Daseinsgruppen.

¹²⁵ AN 1:2.

¹²⁶ MN 125.22-25 (gekürzt).

„Entfaltet Samādhi, Ihr Mönche. Ein Mönch mit Samādhi erkennt die Dinge der Wirklichkeit entsprechend. Und was erkennt er der Wirklichkeit entsprechend? Das Entstehen und Verlöschen der physischen Form, der Gefühle, der Wahrnehmung, der begrifflich-konzeptuellen Aktivitäten und des Bewusstseins. Was ist das Entstehen der physischen Form? ... Einer, der sich an physischer Form erfreut, sie willkommen heißt und an physischer Form hängen bleibt, der beginnt, an physischer Form Gefallen zu finden. An physischer Form Gefallen zu finden, ist Ergreifen. Mit dem Ergreifen ist das Entstehen von [neuem] Werden. Mit dem Entstehen von [neuem] Werden ist das Entstehen von Geburt. Mit dem Entstehen von Geburt ist das Entstehen von Alter und Tod, Kummer und Sorge, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. So kommt das Entstehen dieser ganzen Leidensmasse zustande.“ [*Gleiches gilt für die restlichen vier Anhaftungsgruppen*]

„Und wie kommt das Verlöschen der physischen Form zustande? [...] Einem, der sich nicht an physischer Form erfreut, sie nicht willkommen heißt und nicht an ihr hängen bleibt, verlöscht die Freude an physischer Form. Mit dem Verlöschen der Freude, ist das Verlöschen des Ergreifens. Mit dem Verlöschen des Ergreifens ist das Verlöschen von [neuem] Werden. Mit dem Verlöschen von [neuem] Werden ist das Verlöschen von Geburt. Mit dem Verlöschen von Geburt ist das Verlöschen von Altern und Tod, Kummer und Sorge, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. So kommt das Verlöschen dieser ganzen Leidensmasse zustande.“ [*Gleiches gilt für die restlichen vier Anhaftungsgruppen*]¹²⁷

Das Verstehen der Unbeständigkeit ist hier nicht das Wahrnehmen der bedingten Phänomene im Augenblick ihres unmittelbaren Entstehens oder Verlöschens. Es bedeutet vielmehr zu verstehen, wie das Anhaften in Übereinstimmung mit dem Bedingten Entstehen zur Wiedergeburt führt. Wie immer entstehen solche tiefen Einsichten nur durch die Klarheit des in Samādhi befindlichen Geistes.

Die nächste, damit in engem Zusammenhang stehende Praxis ist die Beobachtung der sechs inneren und äußeren Sinnesgebiete und der Fesseln, die diese aneinander ketten. Auch hier heißt es ausdrücklich, dass diese Praxis von der Entwicklung von Samādhi abhängt.

„Entfaltet Samādhi, Ihr Mönche. Ein Mönch mit Samādhi erkennt die Dinge der Wirklichkeit entsprechend. Und was erkennt er der

¹²⁷ SN (III) 22.5.

Wirklichkeit entsprechend? Er erkennt: „Das Auge ist unbeständig. Sichtbare Formen sind unbeständig. Das Seh-Bewusstsein ist unbeständig. Der Seh-Kontakt ist unbeständig. Das mit dem Seh-Kontakt entstehende Gefühl... ist unbeständig. Das Ohr... die Nase... die Zunge... der Körper... der Geist ist unbeständig... [usw.]“¹²⁸

Zur Betrachtung der *dhammas* zählt auch die Betrachtung der sieben Erleuchtungsfaktoren – Achtsamkeit, Ergründung der *dhammas*, Willenskraft, Verzückung, innere Ruhe, Samādhi und Gleichmut (die unten ausführlicher behandelt werden) –, und wie sie „zur Vollendung gebracht werden.“ Hier wird Samādhi nicht nur angedeutet, wie es in anderen Abschnitten des Satipaṭṭhāna-Sutta der Fall ist, sondern namentlich erwähnt, und Satipaṭṭhāna-Übende werden angewiesen, dieses Samādhi durch Entfaltung zur Vollendung zu bringen.

Die Betrachtung der Vier Edlen Wahrheiten bilden den letzten Abschnitt in der Betrachtung der *dhammas*. Der Buddha sagt an anderer Stelle, dass diese Wahrheiten „jemanden, der fühlt“ gelehrt werden:

[...] „Für den, der fühlt, erkläre ich: „Dies ist Leiden; dies ist das Entstehen des Leidens; dies ist das Verlöschen des Leidens; dies ist der Weg, der zum Verlöschen des Leidens führt.““¹²⁹

Hier geht es darum, dass die Erfahrung des Leidens für unsere spirituelle Suche von grundlegender Bedeutung ist. Der Schmerz ist für die Praxis nichts Nebensächliches, er liegt ihr zugrunde. Die Vier Edlen Wahrheiten zu verstehen bedeutet nicht, dass man sich dazu bringt, noch mehr Schmerzen zu ertragen, sondern zu verstehen, wie man Schmerzen durch Loslassen überwinden kann. Das im Jhāna erlebte Glücksgefühl ist eine äußerst wichtige Lehre, die uns klar und direkt vermittelt, dass das Leiden durch unsere Anhaftungen entsteht. Deshalb betrachtet man es als Vorgeschmack von Nibbāna.

Die Vier Edlen Wahrheiten werden im Satipaṭṭhāna-Sutta (Majjhima-Nikāya 10) kurz erwähnt – eine detaillierte Beschreibung findet sich aber im Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta (Dīgha-Nikāya 22). Eigentlich ist DN 22 eine spätere Erweiterung von MN 10, die den erweiterten Abschnitt über die Vier Edlen Wahrheiten aus dem Saccavibhaṅga-Sutta (MN 141) enthält

¹²⁸ SN (IV) 35.99, vgl. SN 35.160.

¹²⁹ AN 3:61 [62]

und von den Redakteuren eingefügt wurde. Dies stellt keine authentische Lehre des Buddha dar, vermittelt aber eine Vorstellung davon, wie diese Dinge ca. 200-300 Jahre nach dem Buddha von den Redakteuren der Theravāda-Tradition verstanden wurden.¹³⁰

Die erste Edle Wahrheit umfasst die verschiedenen Arten des Leidens, allen voran Geburt, Altern und Tod; die zweite Wahrheit beschreibt „das zu neuem Werden führende Verlangen“, während die dritte Wahrheit das Verlöschen eben dieses Verlangens beschreibt. Die vierte Edle Wahrheit – der zum Verlöschen des Leidens führende Praxisweg – ist der oben ausführlich aufgezeigte Edle Achtfache Pfad mit den vier Jhānas und dem Rechten Samādhi. So betrachten die Schriften der Theravāda-Tradition die Jhānas ausdrücklich als integralen Bestandteil der Satipaṭṭhāna-Praxis.

Einsicht

Jede der in den vier Grundlagen der Achtsamkeit enthaltene Übung schließt mit einer Passage, die verschiedene Aspekte der Entwicklung von Einsicht beschreibt. Dieser „Einsichts-Refrain“ stellt eine Schablone dar, die verstehen hilft, wie diese Praktiken in diesem Zusammenhang angewendet werden sollten.

Diese „Refrain“-Abschnitte variieren in den verschiedenen Versionen dieser Lehrrede, und die Pāli-Version ist eine der wenigen, in der Vipassanā so stark hervorgehoben wird. Zum Beispiel wird in dem Material, das im Vibhaṅga des Pāli-Abhidhamma zu diesem Thema steht, kein Vipassanā-Refrain erwähnt.

Das Vorhandensein dieses Refrains scheint der Grund für die ständige Betonung der Vipassanā-Botschaft zu sein, die im zeitgenössischen Theravāda zu der Vorstellung geführt hat, dass die Satipaṭṭhāna-Übung im Grunde eine Vipassanā-Praxis ist. Es ist überaus wichtig zu erkennen, dass dieser Refrain ein ungewöhnlicher Bestandteil eines bestimmten Textes ist und nicht die Lehren über Satipaṭṭhāna repräsentiert, die an anderen Stellen zu finden sind. Von über 70 Lehrreden, die allein im Pāli-Kanon von Satipaṭṭhāna handeln, erwähnen lediglich zwei oder drei die Unbeständigkeit. Im Gegensatz dazu gibt es Dutzende von Fälle, wo Sati-*paṭṭhāna* eng mit Samādhi assoziiert wird. Die Moderne Auffassung „Sati-

¹³⁰ Dies wird ausführlich in *A History of Mindfulness* besprochen.

paṭṭhāna = Vipassanā“ ist ein Artefakt einer selektiven und falsch dargestellten Lesart der Texte.

Trotz unserer starken Vorbehalte gegenüber der Echtheit dieser Passage und ihrer Überbetonung in zeitgenössischen Lehrauffassungen, wollen wir einen Blick auf diesen Refrain werfen und zeigen, dass Vipassanā, obwohl es insbesondere im Abschnitt über das Entstehen und Vergehen betont wird, keineswegs von Samatha getrennt ist.

1. Innerlich und äußerlich

Zuerst führt man die Betrachtung „in sich“ und „äußerlich“ durch. Dieser Satz wird gewöhnlich in den Pāli-Versionen erwähnt, jedoch selten deutlich definiert. Die folgende Passage ist vielleicht die einzige, in der wir eine deutlichere Vorstellung dessen bekommen, was im Zusammenhang mit Satipaṭṭhāna zu dieser Betrachtung gehört. Wie so oft geht aus den Lehrreden schon unmittelbar hervor, dass Samādhi und Satipaṭṭhāna eng miteinander verbunden sind.

„Guter Mann, da weilt ein Mönch innerlich beim Körper in Betrachtung des Körpers – eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er die Sehnsucht und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt überwunden hat. Während er so verweilt, sammelt sich sein Geist innerlich in Rechtem Samādhi mit rechter Klarheit. In Rechter Sammlung und innerlich klar geworden, gewinnt er das Wissen und die Einsicht von physischen Formen, die sich außerhalb von ihm befinden.“ *[Gleiches gilt für die Betrachtung der Gefühle, des Geistes und der dhammas.]*¹³¹

Diese Erklärung zeigt, dass es sich bei der „inneren“ Betrachtung um die vorbereitende Satipaṭṭhāna-Meditation handelt, die ins Jhāna führt. Dies war gewöhnlich ein Objekt wie der Atem. Der Atem ist für die Erfahrung des eigenen Körpers „innerlich“. Indem man das Gewahrsein darauf konzentriert, wird der Geist davon abgehalten, nach „außen“ zu wandern und er wird aus der subjektiven Perspektive des Meditierenden „innerlich“ friedvoll und still. Nur wenn dieser Prozess vollkommen ist, können die Meditierenden ihr Gewahrsein nach „außen“ ausdehnen.

Der Satz „erkennen und sehen“ weist auf die verschiedenen psychischen Kräfte, wie z. B. das himmlische Gehör oder das himmlische Auge,

¹³¹ DN 18.26.

die es den Meditierenden, welche das hochsensible Bewusstsein der Jhānas entwickelt haben, ermöglichen, ihr Gewährsein auf äußere Phänomene auszudehnen. Da der Geist auf dieser Stufe sehr still ist und die Hindernisse vollkommen abwesend sind, besteht für die Meditierenden keine Gefahr, abgelenkt zu werden und bei dieser „äußeren“ Betrachtung ihren Fokus zu verlieren.

2. Unbeständigkeit

Der zweite Aspekt bei der Entwicklung von Einsicht ist die Betrachtung des Entstehens und der Auflösung. Hierzu eine Geschichte, die den pragmatischen Ansatz der Lehrreden in Bezug auf die Unbeständigkeit veranschaulicht.

„Ihr Mönche, vor langer Zeit lebte ein Lehrer mit Namen Araka, ein Furtenüberquerer, der frei von Gier nach Sinnesvergnügen war und viele Hundert Schüler hatte. Araka, der Lehrer, lehrte seinen Schülern den Dhamma folgendermaßen: ‚Kurz ist das Leben der Menschen, begrenzt und flüchtig, voller Leiden, voller Verzweiflung. Wacht auf, indem ihr euren Geist benutzt! Tuet Gutes! Lebt das heilige Leben! Keiner, der geboren wurde, entrinnt dem Tode! Es ist wie der Tautropfen an der Spitze eines Grashalmes beim Aufgehen der Sonne... oder sich bei Regen eine Blase auf der Wasseroberfläche bildet... oder man mit einem Stock eine Linie auf der Wasseroberfläche zieht... oder ein Gebirgsstrom, der aus weiter Ferne kommend, schnell fließend, alles mitreißend, noch nicht einmal einen Moment, eine Sekunde, einen Augenblick inne haltend, sondern immerfort unentwegt weiterfließt, weiterströmt... Wie ein Mann, der mit seiner Zungenspitze einen Kloß aus Speichel formt und ihn ohne Anstrengung ausspeit... Wie ein Stück Fleisch, das man in eine Metallpfanne wirft, die zuvor den ganzen Tag erhitzt wurde... Wie eine Kuh, die zum Schlächter geführt, mit jedem Schritt ihrer Tötung, ihrem Tode näher kommt; ebenso gleicht auch das Leben des Menschen der Kuh, die zum Schlächter geführt wird: begrenzt und flüchtig ist es, voller Leiden, voller Verzweiflung. Wacht auf, indem ihr euren Geist benutzt! Tuet Gutes! Lebt das heilige Leben! Denn keiner, der geboren wurde, entrinnt dem Tode! ‘“
[...]

„Zu dieser Zeit nun, Ihr Mönche, betrug die Lebensspanne der Menschen sechzigtausend Jahre, und Mädchen kamen erst mit fünfhundert Jahren ins heiratsfähige Alter. Damals hatten die Menschen nur sechs Leiden: Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin. Aber

obwohl die Menschen solch hohes Alter erreichten, so lange lebten und so wenig Leiden hatten, lehrte Araka, der Lehrer, seinen Schülern den Dhamma auf dieselbe Weise...“

„Heute aber, Ihr Mönche, kann man wahrlich zu Recht sagen, dass die Menschen eine kurze Lebensspanne haben... Ihr Mönche, was ein Lehrer aus Mitgefühl und Wohlwollen für seine Schüler tun kann, das habe ich getan. Hier, Mönche, sind Plätze unter den Bäumen, dort sind leere Hütten. Praktiziert Jhāna, ihr Mönche! Seid nicht nachlässig! Dass ihr es später nicht bereut! Dies ist meine Anweisung an euch.“¹³²

Dies ist eine Fabel, eine Legende aus alter Zeit. Und es ist nicht so wichtig, dass sie wörtlich genommen, sondern die darin befindliche Botschaft verstanden wird: Alle Dinge, an denen wir uns im Leben festhalten, werden zerfallen.

Ich hatte schon einmal erwähnt, dass die Lehrreden (mit Ausnahme des Satipaṭṭhāna-Sutta) das Thema Unbeständigkeit selten im Sati-*paṭṭhāna*-Kontext besprechen. Die wichtigste Stelle in den Lehrreden, an der dies tatsächlich geschieht, gibt glücklicherweise eine klare und deutliche Erklärung. Hier ist der Text:

„Mit dem Entstehen der Nahrung ist das Entstehen des Körpers; mit dem Verlöschen der Nahrung ist das Verlöschen des Körpers. Mit dem Entstehen von Kontakt ist das Entstehen der Gefühle; mit dem Verlöschen von Kontakt ist das Verlöschen der Gefühle. Mit dem Entstehen von Name-und-Form ist das Entstehen des Geistes; mit dem Verlöschen von Name-und-Form ist das Verlöschen des Geistes. Mit dem Entstehen der Aufmerksamkeit ist das Entstehen der *dhammas*; mit dem Verlöschen der Aufmerksamkeit ist das Verlöschen der *dhammas*.“¹³³

Für sich alleine genommen, ergibt diese Passage wahrscheinlich nicht viel Sinn. Jeder dieser Begriffe wird aber in anderen Lehrrede ausreichend definiert.

¹³² AN 7:70.

¹³³ SN (V) 47.42.

2.1 Unbeständigkeit des Körpers

Es heißt, der Körper entsteht durch „Nahrung“ (*āhāra*). In diesem Kontext bedeutet Nahrung einfach materielle Nahrung. Grundsätzlich bedeutet Nahrung lediglich, zur Erhaltung des Körpers beizutragen, mit allem, was damit zusammenhängt. Weil wir von den Mitteln zur Herstellung von Nahrung abhängig sind, stellt die Sicherstellung, dass das Brot auf dem Tisch kommt, bis zum heutigen Tag eins unser dringendsten Bedürfnisse dar. So lange wir uns in diesem Bereich befinden, in diesem „von Reis und Brot genährten Körper“, so lange wird die Suche nach und die Abhängigkeit von Nahrung niemals enden. Wir investieren so viel von unserer geistigen Energie in das Einkaufen, Zubereiten und Essen von Nahrung. Dass auch der Buddha darauf hingewiesen hat, dass die Anhaftung an Nahrung eine der Antriebskräfte der Wiedergeburt ist, wundert kaum.

„Gerade so, Ihr Mönche, wie wenn ein Maler oder Künstler mit Farbe oder dem Harz der Gelbwurz, in Blau, oder Purpurrot ein Bild eines Mannes oder einer Frau auf einer wohl geglätteten Tafel oder auf eine Leinwand malen würde; eben auf die gleiche Weise setzt sich das Bewusstsein fest und wächst, wenn da die Begierde, der Wunsch, das Verlangen nach physischer Nahrung vorhanden ist. Wenn das Bewusstsein sich festgesetzt hat und wächst, dann entsteht Name-und-Form... mit dem Entstehen von Name-und-Form ist das Wachsen der begrifflich-konzeptuellen Aktivitäten... mit dem Wachsen der begrifflich-konzeptuellen Aktivitäten entsteht künftig neues Wiedererscheinen... künftige Geburt, Altern und Tod... Dies, Ihr Mönche, ist mit Kummer verbunden, mit Schmerz verbunden, voller Verzweiflung, sage ich.“¹³⁴

2.2 Unbeständigkeit der Gefühle

Der „Kontakt“ (vielleicht wäre „Stimulus“ eine bessere Übersetzung des Pāli-Wortes *phassa*) soll die Ursache der Gefühle sein. Im Bedingten Entstehen stellt der „Kontakt“ (der auch die Bedingung für die Wahrnehmung und die begrifflich-konzeptuellen Aktivitäten ist) die normale Bedingung für Gefühl dar.¹³⁵ Der Kontakt, so heißt es, ist das Zusammen-

¹³⁴ SN (II) 12.64.

¹³⁵ SN (III) 22.56; SN (III) 22.82 usw.

treffen dreier Dinge: Das innere Sinnesorgan (z. B. „Auge“), das äußere Sinnesobjekt („Form“) und das entsprechende Sinnesbewusstsein („Seh-Bewusstsein“). Wie sehr die Einsicht in das Abhängigkeitsverhältnis von Gefühlen und Kontakt mit dem Samādhi im Zusammenhang steht, veranschaulicht die folgende Passage. Der „geläuterte Gleichmut“, von der in dieser Passage die Rede ist, ist der Gleichmut des vierten Jhāna.

[... 19. (Nach Vollendung der Betrachtung der fünf physischen Elemente:)] „Ferner, Mönch, bleibt nur noch das geläuterte und leuchtende Bewusstsein übrig. Und was nimmt man mit diesem Bewusstsein wahr? Man nimmt ‚angenehm‘, ‚schmerzhaft‘, ‚weder schmerzhaft noch angenehm‘ wahr.“

„Abhängig von einem Kontakt, der als angenehm empfunden werden muss, entsteht ein angenehmes Gefühl. Empfindet man ein angenehmes Gefühl, dann versteht man: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl.‘ Man versteht: ‚Mit dem Verlöschen eben jenes Kontakts, der als angenehm empfunden werden muss, lässt das entsprechende angenehme Gefühl nach und hört auf.‘ [*Entsprechendes gilt für schmerzhaft und neutrale Gefühle.*]“

„Mönch, so wie bei der Reibung zweier Reibehölzer Hitze erzeugt und Feuer hervorgebracht wird und durch das Trennen und Niederlegen dieser beiden Reibehölzer die Hitze nachlässt und aufhört...“

[20.] „Ferner, Mönch, bleibt nur noch der geläuterte und leuchtende Gleichmut übrig, geschmeidig, formbar und strahlend. Angenommen, ein geschickter Goldschmied oder dessen Gehilfe würde einen Schmelzofen vorbereiten, den Schmelztiegel aufheizen, etwas Gold mit der Zange aufnehmen und es in den Schmelztiegel geben. Dann würde er gelegentlich Luft zufächeln, gelegentlich Wasser darüber sprinkeln und gelegentlich mit Gleichmut darüber wachen. Das Gold würde fein, gut veredelt, gründlich veredelt, gereinigt, frei von Schlacke, geschmeidig, formbar und glänzend werden und könnte nun für die Herstellung von Schmuck jeglicher Art verwendet werden, sei es für einen Armreif, für Ohrringe, eine Halskette oder eine goldene Girlande. Ebenso, Mönch, bleibt dann nur noch der geläuterte und leuchtende Gleichmut übrig, geschmeidig, formbar und strahlend.“

[21.] „Er versteht Folgendes: ‚Wenn ich diesen Gleichmut, der so geläutert und leuchtend ist, auf das Gebiet der Raumunendlichkeit... auf das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit... auf das Gebiet der Nichtsheit... auf das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ausrichten und meinen Geist dementsprechend entfalten würde, dann würde dieser Gleichmut, der von dieser Bedingung

abhängig ist, diese Bedingung als sein Brennstoff ergreift, sehr lange Zeit anhalten...’

[22.] „Er versteht Folgendes: [...] Er erkennt: ‚Dies wäre [durch begrifflich-konzeptuelle Aktivitäten] gestaltet.‘“ [...]

„Er formt keinerlei Willensregung oder Absichten in Bezug auf Werden oder Nicht-Werden... Er ergreift nichts in der Welt. Weil er nichts ergreift, ist er unbesorgt. Weil er unbesorgt ist, verwirklicht er persönlich das endgültige Nibbāna. Er versteht: ‚Geburt ist vernichtet, das heilige Leben gelebt, es ist getan, was getan werden musste, ein erneutes Wiedererscheinen wird es nicht mehr geben.“

[23-24.] „Wenn er ein angenehmes... ein schmerzhaftes... ein weder-schmerzhaft-noch-angenehmes Gefühl empfindet, dann versteht er: ‚Es ist unbeständig...‘ ‚Es gibt kein Festhalten daran...‘ ‚Daran ist nichts Erfreuliches...‘ Er empfindet es als ein davon Losgelöster. [...] Empfiehlt er ein Gefühl, das zusammen mit dem Körper aufhört, versteht er: ‚Ich empfinde ein Gefühl, das zusammen mit dem Körper aufhört.‘ Empfiehlt er ein Gefühl, das zusammen mit dem Leben aufhört, dann versteht er: ‚Ich empfinde ein Gefühl, das zusammen mit dem Leben aufhört.‘ Er versteht: ‚Bei der Auflösung des Körpers, am Ende des Lebens, wird alles, was empfunden wird, an dem man nichts Erfreuliches [mehr] findet, auf der Stelle kühl werden.“

„Mönch, es ist wie bei einer Lampe, die in Abhängigkeit von Öl und einem Docht brennt. Nachdem Öl und Docht verbraucht sind und kein neuer Brennstoff hinzugefügt wurde, ist auch die Lampe erloschen.“¹³⁶

2.3 Unbeständigkeit des Geistes

Als er die Bedingungen für die vier Satipaṭṭhānas besprochen hatte, sagte der Buddha, dass das „Geistige und Materielle“ (*nāma-rūpa*) die Bedingung für den Geist sei. Auch hier bezieht sich diese zunächst undeutliche Definition auf klar umrissene Konzepte, die im Bedingten Entstehen verwendet werden.

Der einzige Unterschied besteht darin, dass im Bedingten Entstehen der Begriff *viññāṇa* („Bewusstsein“) anstelle von *citta* (Geist) verwendet wird. Gewöhnlich handelt es sich bei diesen beiden Worten um Synonyme. Der Unterschied besteht nicht in der Bedeutung der beiden Worte, sondern in ihren Konnotationen. Der Begriff *citta* wird oft im Zusam-

¹³⁶ MN 140.19-24.

menhang mit der Praxis verwendet und bezeichnet den im Samādhi „entfalteten Geist“. Der Begriff *viññāṇa* wird stattdessen in einem eher analytischen und zum Vipassanā gehörenden Zusammenhang verwendet. Mit anderen Worten, *citta* bezieht sich auf die vierte Edle Wahrheit, *viññāṇa* auf die ersten drei Wahrheiten. In Bezug auf Satipaṭṭhāna finden wir ein Kontext vor, der, obwohl er hauptsächlich dazu verwendet wurde, die Entwicklung des *citta* als Teil der vierten Edlen Wahrheit zu lehren, hier auf das Erkennen der Unbeständigkeit erweitert und somit auf eine Art behandelt wird, der von *viññāṇa* ähnlich ist.

Im Zusammenhang mit dem Bedingten Entstehen wird das „Geistige“ mit Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Kontakt und Aufmerksamkeit definiert. Bei der „physischen Form“ handelt es sich um die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft, sowie die physische Form, die aus ihnen abgeleitet wird.¹³⁷ Alle zusammen entsprechen den ersten vier der fünf Daseinsgruppen (physische Form, Gefühl, Wahrnehmung, begrifflich-konzeptuelle Aktivitäten), die alle die „Standorte für das Bewusstsein“ genannt werden.¹³⁸ Mit anderen Worten, diese Faktoren stellen den Nährboden dar, auf dem das Bewusstsein gedeiht.

Sie unterstützen das Bewusstsein auf vielerlei Art. In Gestalt der äußeren Sinnesobjekte unterstützt die physische Form das Bewusstsein direkt; dies geschieht aber auch in Gestalt subtiler „Formen“ – Bilder usw. – die durch ihr Erscheinen im Geistbewusstsein bestimmte physische Eigenschaften, wie z. B. Farbe oder Gestalt beibehalten. Zusätzlich besteht der Körper aus physischer Form, die als physische Grundlage für die Sinnesorgane dient.

Die geistigen Komponenten können das Bewusstsein direkt als Objekt unterstützen (wenn man sich z. B. einer Empfindung oder einer Erinnerung bewusst wird) oder indirekt, indem sie grundlegende kognitive Funktionen ausüben. Ein Gefühl liefert z. B. den affektiven Ton, der das Bewusstsein anzieht oder abstößt; die Wahrnehmung bietet den Rahmen, um der Erfahrung einen Sinn zu geben usw. Auf einer grundlegenden

¹³⁷ SN (II) 12.2.

¹³⁸ SN (III) 22.55 usw. In den Lehrreden wird Bewusstsein nicht zu *nāma* gezählt. Somit ist er kein Pauschalbegriff für die vier geistigen Daseinsgruppen, obwohl er in der späteren Literatur oft als solcher verwendet wird.

Ebene bringen diese Faktoren das Sinnesbewusstsein zum Arbeiten. Auf komplexeren Ebenen schweißen sie die verschiedenen Elemente der Erfahrung zu dem komplizierten Überbau von Sprache und Konzepten zusammen. Darum heißt das von uns mit „Geistiges“ übersetzte Pāli-Wort *nāma* wörtlich „Name“.

Für das Bewusstsein ist all dies äußerlich oder objektiv: das Definieren, Bestimmen und Abgrenzen subjektiver Erfahrung.

Die Terminologie von *nāma-rūpa* hat der Buddha von der vorbuddhistischen Philosophie der Upaniṣaden übernommen. In den Upaniṣaden bezieht sich *nāma-rūpa* auf die begrenzten und unterschiedlichen „Namen“ und „Formen“ in der Welt, von denen jeder, wie ein Fluss, seine eigene Identität besitzt. Für einen Erleuchteten münden und vereinen sie sich aber in dem unendlichen Bewusstsein, das wie der große Ozean ist. In seiner Aussage, dass das Bewusstsein selbst von *nāma-rūpa* abhängig ist, stellte der Buddha diese von den Upaniṣaden stammende Vorstellung auf den Kopf. Das Bewusstsein ist kein unabhängiges, metaphysisches Absolutes, sondern ein Bestandteil der alltäglichen empirischen Realität, die genauso zerbrechlich und abhängig ist, wie alles andere. Das Bewusstsein wächst oder zerfällt mit *nāma-rūpa* auf jeder Ebene im Leben eines Menschen.

„Ānanda, würde das Bewusstsein nicht im Körper der Mutter wiedergeboren, könnte sich da das Geistige und die physische Form im Körper der Mutter manifestieren?“

„Nein, Bhante.“

„Ānanda, wenn das im Körper der Mutter wiedergeborene Bewusstsein eine Fehlgeburt erleiden würde, könnte da das Geistige und die physische Form noch in dieser Existenz erscheinen?“

„Nein, Bhante.“

„Ānanda, wenn das Bewusstsein eines jungen Knaben oder Mädchens unterbrochen würde, könnte da das Geistige und die physische Form noch zu Wachstum, zur Entfaltung und zur Reife gelangen?“

„Nein, Bhante.“

„Ānanda, wenn das Bewusstsein im Geistigen und in der physischen Form nicht verankert wäre, könnte es da noch das Entstehen von Geburt, Altern, Tod und Leiden geben?“

„Nein, Bhante.“

(DN 15.21)

Vergänglichkeit gehört einfach zum Wesen des Geistes; ohne aber eine Spur zu hinterlassen, gibt er sich nicht zufrieden. Stattdessen wird die innere Welt des Geistes durch den Einfluss des Karma verstärkt, der bis in die Bereiche der Wiedergeburt hineinreicht, die auch „Standorte des Bewusstseins“ genannt werden.¹³⁹

Dieser Prozess hängt von der Vorstellung eines „Selbst“ ab, die eng mit Begriffen und Sprache verbunden ist. Wir versehen die diversen Erfahrungen mit einem Etikett, auf dem „ich“ oder „meins“ steht und fühlen uns dann verpflichtet, dies zu beanspruchen und mit uns herumzuschleppen. Das Gepäck verändert sich von Augenblick zu Augenblick, von Jahr zu Jahr, von Existenz zu Existenz, doch die Aufschrift auf den Etiketten bleibt dieselbe. Die Konstruktion eines „Selbst“, die so viel von unserer geistigen Energie in Anspruch nimmt, ist ein Kunstgriff, um sich selbst davon zu überzeugen, dass „ich“ – trotz des deutlich erkennbaren Beweises, dass sich alles verändert – ewig leben werde. Selbst der Tod vermag es nicht, um uns zum Loslassen zu bewegen. So ist die Faszination des Geistes mit seinen Gestaltungen der Faden, der den Stoff der Zeit webt.

„Insoweit, Ānanda, kann man geboren werden, altern, sterben, schwinden und wiedererscheinen; insoweit reicht das Wirkungsspektrum der Sprache; insoweit reicht das Wirkungsspektrum der Konzepte; insoweit reicht die Domäne der Weisheit; insoweit dreht sich der Kreis, um diesen Daseinszustand zu beschreiben, nämlich das Geistige und die physische Form zusammen mit Bewusstsein.“¹⁴⁰

Die Unbeständigkeit und gegenseitige Abhängigkeit von *nāma-rūpa* und Bewusstsein ist somit eine tiefe Einsicht, vielleicht die tiefste aller Einsichten des Buddha. Es bedeutet nicht, dass man einfach nur das Entstehen und Vergehen der Erfahrungen beobachtet, die im gegenwärtigen Augenblick in Erscheinung treten. Es geht um das Aufwinden der Existenz, um das Ende der Zeit selbst.

[...] „So wie wenn nach dem Verbrennen und Verglühen von flüssiger Butter oder Lampen-Öl weder Asche noch Ruß zu finden ist, war es auch beim Ehrwürdigen Dabba Mallaputta: Als dieser sich mit ge-

¹³⁹ DN 15.33.

¹⁴⁰ DN 15.22.

kreuzten Beinen sitzend in die Luft erhob und das endgültige Nibbāna verwirklichte, verbrannte sein Körper, ohne weder Asche noch Ruß zu hinterlassen, nachdem er zuerst in das Feuer-Element eingedrungen und dann wieder herausgetreten war.“

Und sich der Bedeutung dessen bewusst werdend, tat der Erhabene folgenden feierlichen Ausspruch:

Zerfallen der Körper, die Wahrnehmung beendet,
Auch alle Gefühle sind verschwunden,
Beruhigt sind alle konzeptuellen Aktivitäten
Und das Bewusstsein ist ans Ende gelangt.¹⁴¹

2.4 Die Unbeständigkeit der Dhammas

Die Aussage, dass „alle *dhammas* durch Aufmerksamkeit entstehen“, mag wiederum etwas unverständlich erscheinen, doch etwas Nachforschung bringt die Bedeutung mit ausreichend Klarheit ans Licht. „Aufmerksamkeit“ ist die übliche Übertragung des Pāli-Wortes *manasikāra*. Hiermit ist die Handlung der geistigen Hinwendung gemeint, z. B. auf ein Sinnesfeld oder auf einen Untersuchungsgegenstand. In der buddhistischen Psychologie steht der Begriff eng mit dem Ergründen der Kausalität in Zusammenhang. So wird dem Wort *manasikāra* normalerweise das Präfix *yoniso* vorangestellt. *Yoni* ist der [Mutter-]Schoß und so bedeutet *yoniso manasikāra*, die Aufmerksamkeit „auf die Wurzel oder Ursache zu richten“. Sein Gegenteil, *ayoniso manasikāra*, ist das Weglenken der Aufmerksamkeit von der Ursache, z. B. wenn man dem Geist erlaubt, von den wesentlichen Dingen fortzutreiben oder vom Thema abzuschweifen, oder über das Geschehende in Verwirrung zu geraten.

Durch seine Aussage, dass die *dhammas* durch die Aufmerksamkeit entstehen, weist der Buddha insbesondere auf die Beziehung zwischen den fünf Hindernissen und den sieben Erleuchtungsfaktoren hin. Diese beiden Gruppen von *dhammas* werden oft einander gegenübergestellt. Es heißt, die Meditierenden lassen die Hindernisse entstehen, indem sie die „Aufmerksamkeit von der Ursache weglenken“, während die Erleuchtungsfaktoren durch das „Lenken der Aufmerksamkeit auf die Ursache“ entwickelt werden. Dies ist ein Hinweis auf die Bedingtheit dieser geistigen Eigenschaften. Gute und schlechte Eigenschaften geschehen nicht

¹⁴¹ Ud. 8:9

einfach nur – sie haben eine Ursache. Indem man diese Ursache versteht und den Geist auf die richtige Art und Weise benutzt, können schlechte Eigenschaften behoben und gute Eigenschaften verbessert werden.

Meine vergleichende Studie über diesen Teil des Satipaṭṭhāna-Sutta hat mich davon überzeugt, dass dies die Bedeutung des Ausdrucks „*dhammas* entstehen durch Aufmerksamkeit“ ist – eine Schlussfolgerung, die von dem traditionellen Kommentar über diesen Ausdruck untermauert wird. Dennoch hat der Text nach dem heutigen Stand der Dinge einen breiteren Anwendungsbereich, da das „Richten der Aufmerksamkeit auf die Ursache“ für die Untersuchung der anderen Kategorien, die in der Betrachtung der *dhammas* enthalten sind, wie z. B. die fünf Daseinsgruppen, die sechs Sinnesgebiete und besonders die Vier Edlen Wahrheiten, von grundlegender Bedeutung ist.

„Indem er den *dhammas* Aufmerksamkeit schenkt, die für die Aufmerksamkeit ungeeignet sind, und den *dhammas* Aufmerksamkeit schenkt, die für die Aufmerksamkeit geeignet sind, kommt es in ihm nicht zum Entstehen noch nicht entstandener Gifte, während die bereits entstandenen Gifte überwunden werden.

Er richtet seine Aufmerksamkeit auf die Ursache: ‚Dies ist Leiden.‘ ... ‚Dies ist das Entstehen des Leidens.‘ ... ‚Dies ist das Verlöschen des Leidens.‘ ... ‚Dies ist der zum Verlöschen des Leidens führende Weg.‘ Wenn er auf solche Art und Weise seine Aufmerksamkeit auf die Ursache richtet, werden drei Fesseln in ihm überwunden: Persönlichkeitsansicht, Zweifel und das Missverstehen von Regeln und Ritualen.“¹⁴²

Indem er hier so deutlich das Ergründen der Kausalität mit einbezieht, betont der Buddha die starke Rolle der Weisheit in dieser letzten der vier Satipaṭṭhānas.¹⁴³ Doch dieses weise Ergründen wird von der Geistesruhe, die im gesamten Meditationsansatz des Buddha so charakteristisch ist, nicht abgetrennt betrachtet. Im Gegenteil, hierbei geht es um das Verstehen, wie Ursache und Wirkung innerhalb des eigentlichen

¹⁴² MN 2.10, 11.

¹⁴³ Die „Aufmerksamkeit“ spielt besonders im Kontext der Bedingten Entstehung eine Rolle, z. B. in DN 14.2.18. In dem unten (DN 14.2.21) erscheinenden Ausdruck „der Vipassanā-Pfad zur Erleuchtung“ wurde übrigens das Wort „Vipassanā“ aus den Kommentaren“ in die PTS-Version eingefügt, obwohl dies von keinem Manuskript gestützt wird.

Meditationsprozesses arbeiten, wie die Darlegung über die „neun *dharmas*, die von großem Nutzen sind“ zeigt.

„Welche neun *dharmas* sind von großem Nutzen? Es sind die neun *dharmas*, die im Ergründen der Ursache verwurzelt sind. In einem, der die Ursache ergründet, entsteht Freude. In einem, der voller Freude ist, entsteht Verzückung. In einem, dessen Geist voller Verzückung ist, beruhigt sich der Körper. Einer, dessen Körper voller Ruhe ist, empfindet Glückseligkeit. In einem, der Glückseligkeit empfindet, sammelt sich der Geist in Samādhi. Einer, dessen Geist in Samādhi gesammelt ist, erkennt und sieht die Dinge der Wirklichkeit entsprechend. Weil man die Dinge der Wirklichkeit entsprechend erkennt und sieht, ist man von ihnen abgestoßen. Indem man von ihnen abgestoßen ist, schwindet die Sinnesbegierde. Aufgrund des Schwindens ist man erlöst. Dies sind die neun *dharmas*, die von großem Nutzen sind.“¹⁴⁴

Diese Passage deutet auf die Bedeutung des „Ergründens der Ursache“ hin: Eine systematisches und sorgfältiges Ergründen, das die Aufmerksamkeit, frei von der Ablenkung durch oberflächliche Probleme, genau auf die entscheidende Stelle lenkt und so lange bei ihr bleibt, bis sich die Weisheit erschließt. Dann bewegt sich der Geist nicht aufwärts sondern nach innen; nicht von einem Blatt zum anderen, sondern von einem Blatt zum Zweig und vom Stamm nach unten zu den Wurzeln.

3. Wissen

Der dritte Aspekt bei der Entwicklung von Einsicht beinhaltet das Erreichen der Achtsamkeit um ein bestimmtes Maß an Wissen und Achtsamkeit zu erreichen. Welches Wissen entwickelt werden kann, wird nicht näher beschrieben. Der Interpretation der Vipassanā-Schulen nach sind an dieser Stelle die sogenannten „Einsichts-Wissen“ gemeint. Diese Liste trat jedoch erst viele Jahrhunderte nach dem Buddha in Erscheinung und kann hier nicht gemeint sein.

Glücklicherweise gibt es eine Lehrrede, in der der Ehrwürdige Anuruddha die Wissensarten ausführt, die durch die Satipaṭṭhāna-Übung gewonnen werden können. Viele dieser Wissensarten werden gewöhnlich mehr mit der Samādhi-Praxis in Verbindung gebracht, besonders die ver-

¹⁴⁴ DN 34.2.2.

schiedenen höheren Geisteskräfte. Nach den Lehrreden zählen sie jedoch deutlich zur Weisheits-Kategorie. Wie immer, wenn von tiefer Weisheit die Rede ist, betonen die Lehrreden, dass sich diese Wissensarten nur „für einen mit Samādhi und nicht ohne Samādhi“ erschließen.¹⁴⁵

„Es liegt an der Entwicklung und Kultivierung dieser vier Grundlagen der Achtsamkeit, dass ich ein derart großes unmittelbares Wissen erlangt habe... dass ich tausende Welten unmittelbar erkenne... dass ich mich an tausende Äonen erinnere... dass ich vielerlei Arten höherer Geisteskräfte besitze... dass ich das himmlischen Gehör, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, besitze... dass ich den Geist der anderen Wesen erkenne... dass ich der Wirklichkeit entsprechend das Mögliche als möglich und das Unmögliche als unmöglich erkenne... dass ich der Wirklichkeit entsprechend die Resultate des in Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart vollbrachten Wirkens erkenne... die Resultate aller Praxispfade... die vielen und verschiedenen Elemente... die verschiedenen Veranlagungen der Wesen... die spirituellen Fähigkeiten anderer Wesen... die Verunreinigung, die Läuterung und das Heraustreten aus den Jhānas, die Befreiungen, das Samādhi und die Erreichungszustände... Ich erinnere mich an vergangene Leben... Mit dem himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, erkenne ich, wie die Wesen ihrem Wirken entsprechend sterben und wiedergeboren werden... dass ich aufgrund der Vernichtung der Gifte, in diesem Leben in die von den Giften freie Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, eintreten und darin verweilen kann, nachdem ich sie hier und jetzt mit meiner direkten Einsicht verwirklicht habe.“¹⁴⁶

4. *Unabhängigkeit*

Der Abschnitt über die Einsicht im Satipaṭṭhāna-Sutta schließt mit der folgenden Aussage:

„Unabhängig weilt man, an nichts in der Welt haftend...“¹⁴⁷

Fortgeschrittenen Praktizierenden erklärt man dies als die umfassende Loslösung von jedem Aspekt des Daseins.¹⁴⁸ Ein anderer Aspekt der Unabhängigkeit ist jedoch insbesondere für den Stromeintritt von Relevanz.

¹⁴⁵ AN 6:64.

¹⁴⁶ SN (V) 52.6, 11-24.

¹⁴⁷ MN 10.5ff; DN 22.2ff.

„Und, Cunda, eben für die Vernichtung all dieser Ansichten über die Vergangenheit und die Zukunft, zu ihrer Überwindung, habe ich die vier Satipaṭṭhānas gelehrt und dargelegt.“¹⁴⁹

Diese Passage stellt zwischen der Satipaṭṭhāna-Praxis und der Überwindung von Ansichten eine direkte Verbindung her. Die mit der Vergangenheit verbundenen Ansichten betreffen die Vorstellung von einem „Selbst“, welches die Verbindung zwischen diesem Leben und vergangenen Leben herstellt, dessen Ansichten über die Zukunft sich um künftige Leben drehen. Mit anderen Worten, wenn wir unser „Selbst“ als ein identisches, unwandelbares Wesen betrachten, dann werden wir, in dem wir die Vergangenheit begreifen, ganz natürlich voraussetzen, dass es genau *dieses* „Selbst“ ist, welches in vergangenen Leben existiert hat und in künftigen Leben existieren wird.

Diese Art zu denken wird die wahren Verhältnisse verschleiern, die Tatsache, dass wir uns sogar in diesem Augenblick ständig mit den Bedingungen verändern und wandeln; und wie war es erst in der Vergangenheit und wie wird es künftig sein? In Wirklichkeit beruht alle vergangene und zukünftige Erfahrung auf denselben bedingten Prinzipien, die hier in der Gegenwart beobachtet werden können. Das Verständnis vergangener und künftiger Leben erschließt sich deshalb nicht aus einer metaphysischen „Selbst“-Theorie, sondern durch die Beobachtung der Unbeständigkeit des Bewusstseins im Sinne des Bedingten Entstehens.

„All diese Asketen und Brahmanen, die feste Ansichten über die Vergangenheit und die Zukunft hegen und, sich auf diese zweiundsechzig Gründe stützend, vielerlei konzeptuelle Theorien, die sich auf die Vergangenheit und Zukunft beziehen, geltend machen, erfahren diese Gefühle nur mittels wiederholter Kontakte über die sechs Grundlagen des Kontaktes. Mit dem Entstehen von Gefühl entsteht in ihnen Verlangen. Mit dem Entstehen von Verlangen ist das Entstehen von Ergreifen. Mit dem Entstehen des Ergreifens ist das Entstehen von [neuem] Werden. Mit dem Entstehen von [neuem] Werden ist das Entstehen von Geburt. Mit dem Entstehen von Geburt ist das Entstehen von Altern-und-Tod, von Kummer, Jammer, körperlichem Schmerz, geistigem Leiden und Verzweiflung. Wenn ein Mönch der

¹⁴⁸ Z. B. MN 143.

¹⁴⁹ DN 29.40.

Wirklichkeit entsprechend das Entstehen, das Verlöschen, das Befriedigende, die Gefahr und das Entkommen in Bezug auf die sechs Grundlagen des Kontaktes erkennt, dann versteht er, was hinter all diesen Ansichten steckt.“¹⁵⁰

In dieser Passage werden die Ansichten bis zu einem harmlosen Anfang im Sinneswahrnehmungsprozess zurückgeführt. Inneres und Äußeres treffen sich im „Kontakt“, der Schnittstelle zwischen dem Selbst und der Welt. In diesem Moment findet keine neutrale Aufzeichnung von Daten statt, wie z. B. bei einer Kamera. Alles was wir sehen, hören und spüren wird vom Geist interpretiert, eingeordnet und ausgesondert. Das Entscheidende ist, dass wir entweder mögen, oder nicht mögen oder neutral sind. Hierdurch wird die Dynamik des Geistes in Gang gesetzt, der sich bewegt und durch die Sinneserfahrung hierhin oder dorthin gezogen wird. Unser Verlangen und Wünschen wächst und wir formen verschiedene Identifikationstheorien, indem wir sagen: „dies gehört mir, dies ist nicht meins“. Über diesen Prozess treibt uns unsere Anhaftung weiter zur Wiedergeburt von Leben zu Leben.

Der Buddhismus stuft die Ansichten von einem „Selbst“ in der Vergangenheit und in der Zukunft als „Vernichtungsglaube“ und „Ewigkeitsglaube“ ein. Jede dieser Ansichtskategorien umfasst viele Variationen. Die bekannteste Form des Vernichtungsglaubens ist jedoch die Ansicht, dass es über diesen physischen Bereich hinaus nichts weiteres gibt und nach dem Tod kein anderes Leben wartet. Der Ewigkeitsglaube postuliert gewöhnlich eine überdauernde Seele, die den Tod überlebt und dann ewig in einem glücksverheißenden oder schmerzvollen Zustand lebt. Dem Buddha zufolge sind dies extreme Ansichten, von der weder die eine noch die andere Komplexität und der Vielschichtigkeit der von uns erlebten Erfahrung gerecht wird.

In unserem Leben erfahren wir niemals einen Bewusstseinsmoment, der tatsächlich zu Ende geht und dem nichts weiter folgt. Da dies einfach nicht zu unserer Erfahrungswelt gehört, wie können wir behaupten, dass dies nach dem Tode so geschieht? Genauso wenig erfahren wir einen Zustand der Beständigkeit oder Ewigkeit – wir können uns noch nicht einmal vorstellen, wie ein solcher Zustand sein könnte. Jede dieser An-

¹⁵⁰ DN 1.144.

sichten würde durch den simplen Test des buddhistischen Empirismus fallen: Können beide aus tatsächlicher Erfahrung abgeleitet werden?

Zum Leben gehören sowohl Wandel als auch Kontinuität, sowohl Einheit als auch Vielheit. Die buddhistische Philosophie akzeptiert beide dieser Aspekte und besteht darauf, dass sie nicht als absolut betrachtet werden dürfen.

Dieser zweifache philosophische Ansatz verlangt nach einer zweifachen meditativen Antwort: Samatha und Vipassanā. Samatha ist ein heiterer Sprung in das Einssein, in die inneren Gewässer des Geistes. Wenn wir das Verlöschen der fünf äußeren Sinne erleben, können wir nicht länger glauben, dass nur äußerliche Dinge real sind und werden uns vom Vernichtungsglauben abwenden. Vipassanā wiederum enthüllt die radikale Diskontinuität und zerstreut den Glauben an eine ewige Seele.

Da es sich nur um Leiden handelt, das verlöscht, wird das allmähliche Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten von den Meditierenden als außerordentliches Glücksgefühl erlebt. Wenn wir bei uns selbst das Nachlassen des Leidens erfahren, können auch wir endlich echte Unabhängigkeit erlangen. Das Vertrauen in diesen Prozess des Friedens ermöglicht den Meditierenden die Fesseln, die den Geist an die Welt binden, zu lösen und dann zu durchschneiden, ohne sich vor der Zerstörung eines vermeintlichen „Selbst“ zu fürchten. Dies ist die rechte Ansicht des Stromeingetretenen.

„Aktivitäten sind vergänglich
Ihre Art ist zu entstehen und zu vergehen
Nachdem sie entstanden, beginnt ihr Vergehen
Ihr Zur-Ruhekommen ist wahres Glück“¹⁵¹

Schlussbemerkung: Satipaṭṭhāna und Einsicht

Das Betrachten des Entstehens und Vergehens ist kein objektives, pseudowissenschaftliches Überprüfen von Phänomenen, die vom Betrachter unabhängig sind und sich „da draußen“ befinden. Es bedeutet vielmehr zu erkennen, wie sich der Geist in der Welt verfängt und das, was

¹⁵¹ DN 16.6.10 usw.

erkannt wird, durch den Akt des Erkennens zu verändern. Dies impliziert, dass es das Verstehen des Geistes selbst ist, die Eigenschaft des Erkennens, die das entscheidende Element beim Prozess des Entflechtens darstellt. Das Geist-Bewusstsein ist das Rückzugsgebiet der fünf Sinne, es ist das die Erfahrung koordinierende funktionale Zentrum und das subjektive Gefühl der individuellen Identität, welches ein Leben mit dem anderen verbindet. Obwohl Samādhi in allen Aspekten der Einsicht eine wichtige Rolle spielt, ist seine „Heimatbasis“ die Betrachtung des Geistes. Samādhi ist somit die gerade Straße, die von der Tugend bis zur Weisheit führt, indem sie die Aufmerksamkeit direkt auf den Kern des Vorganges richtet und für die anderen Aspekte der Einsicht eine Perspektive bietet.

Die Grundlagen psychischer Kräfte

Begeisterung, Willenskraft, Geist und Ergründen

„Abhängig von Begeisterung [... Willenskraft... Geist... Ergründen], gewinnt man Samādhi, gewinnt man die Einspitzigkeit des Geistes. Ist man mit aktiver Zielstrebigkeit ausgestattet, dann ist dies die Grundlage psychischer Kraft, die aus Begeisterung [... Willenskraft ... Geist ... Ergründen] besteht.“¹⁵²

Dies sind die verschiedenen geistigen Eigenschaften, die beim Erreichen von Samādhi vorherrschen. „Begeisterung“ ist eine heilsame Art des Wünschens; gemeint ist nicht der weltliche Wunsch, zu „sein“ oder zu „haben“. In diesem Kontext – Samādhi –, ist es vielmehr der Wunsch, zu erkennen. Begeisterung und Willenskraft gehören zum Pfadfaktor der Rechten Anstrengung, der als „Voraussetzung für Samādhi“ eine wichtige Rolle spielt. Das „Ergründen“ steht für die Weisheit, die im Erforschen der Ursachen für den Fortschritt oder Rückschritt bei der Meditation zum Ausdruck kommt. Das Wort „Geist“ (*citta*) ist ein allgemeines Synonym für Samādhi. *Citta* wird hier nicht näher erklärt – da es sich jedoch um eine Grundlage psychischer Kraft handelt, gibt es hinsichtlich der Bedeutung keinen Zweifel.

„Dass da ein Mönch ohne die Hilfe eines hoch entwickelten, friedvollen, ruhigen und einsgerichteten Samādhi die verschiedenen Arten

¹⁵² SN (V) 51.13 gekürzt.

psychischer Kräfte ausüben kann... oder der Vernichtung der Gifte teilhaftig werden kann: Dies ist nicht möglich.“¹⁵³

Eine interessante Analyse erläutert ausführlich die Entfaltung aller vier Faktoren.

„Ihr Mönche, da entfaltet ein Mönch die Grundlage psychischer Kraft, die aus dem Samādhi besteht, welche aus der Begeisterung [... der Willenskraft... dem Geist... dem Ergründen] und dem aktivem Bemühen hervorgegangen ist und er erwägt bei sich: ‚So wird meine Begeisterung weder zu locker noch zu straff sein und weder innerlich [durch Trägheit und Mattigkeit] eingeengt, noch äußerlich [durch Sinnesvergnügen] abgelenkt sein.‘ Er weilt, indem er das Vorher oder Nachher betrachtet: ‚Wie vorher, so nachher; wie nachher, so vorher; wie oben, so unten; wie unten, so oben; wie bei Tag, so bei Nacht; wie bei Nacht, so bei Tag.‘ So entfaltet er mit offenem Herzen einen unverschleierten, selbstleuchtenden Geist.“

[...] Und wie, Ihr Mönche, verweilt ein Mönch, das Vorher und Nachher betrachtend: ‚Wie vorher, so nachher, wie nachher, so vorher?‘ Da ist die Betrachtung des Vorher und Nachher von einem Mönch wohl verstanden, wohl beachtet, wohl im Geiste behalten und mit Weisheit wohl durchdrungen worden. Auf diese Weise, Ihr Mönche, verweilt ein Mönch, das Vorher und Nachher betrachtend: ‚Wie vorher, so nachher, wie nachher, so vorher.‘“¹⁵⁴

„Wie oben, so unten“ wird in der Lehrrede mit Bezug auf die Meditation über die Bestandteile des Körpers erklärt, die von den „Sohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts“ erfolgt. Mit „wie vorher, so nachher“ ist wahrscheinlich die unverminderte Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt während der Übung gemeint. Der Ausdruck „wohl verstanden, wohl beachtet, wohl im Geiste behalten, mit Weisheit wohl durchdrungen“ wird hier im Sinne der „Basis der Rückschau“ verwendet und weist somit darauf hin, dass die Rückschau und das Ergründen der Ursachen maßgeblich an der Entfaltung dieser Gleichmäßigkeit beteiligt sind.

Diese Untersuchung beabsichtigt, die kausalen Beziehungen zwischen den Grundlagen der psychischen Kräfte in Übereinstimmung mit ähnli-

¹⁵³ AN 6:70.

¹⁵⁴ SN (V) 51.20 [gekürzt].

chen Beziehungen, die an anderen Orten beschrieben werden, zu ergründen. Die Begeisterung ist der Wunsch, die Motivation, die Arbeit der Geistesläuterung zu verrichten. Das Bemühen ist das eigentliche Ausüben der Willenskraft, um die Arbeit auszuführen. Der geläuterte Geist ist das Resultat dieser Arbeit. Und in der Klarheit des geläuterten Geistes können die Ursachen und Bedingungen für diese Läuterung durch Ergründen erkannt werden.

Diese Qualitäten arbeiten wie elektrisches Licht zusammen. Die Begeisterung ist wie die Spannung in den Stromkreisen. Die Willenskraft ist wie der elektrische Strom, der zu fließen beginnt, nachdem der Lichtschalter betätigt wurde. Der Geist ist wie die Glühbirne, die zu strahlen beginnt. Und wenn der Raum im Licht erstrahlt, dann ist leicht zu erkennen, was sich darin befindet.

Die spirituellen Fähigkeiten und Kräfte

Bei den spirituellen Fähigkeiten und den Kräften handelt es sich einfach um verschiedene Aspekte ein und derselben Prinzipien.¹⁵⁵ Diese sind: Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Samādhi und Erkenntnis. Im Folgenden wird beschrieben, wie sie zusammenarbeiten.

„Bhante, ein edler Schüler, der dem Tathāgata voll ergeben ist, voller Vertrauen zum Tathāgata ist, würde weder über den Tathāgata noch über seine Lehre in Unsicherheit und in Zweifel geraten. Es ist zu erwarten, Bhante, dass ein treuer, edler Schüler seine Willenskraft dazu einsetzt, um die unheilsamen Eigenschaften zu überwinden und die heilsamen Eigenschaften zu entfalten, dass er bei seinen Anstrengungen stark und standhaft ist und seine Verantwortung hinsichtlich [der Entfaltung] heilsamer Eigenschaften nicht vernachlässigt. Seine Willenskraft ist seine spirituelle Fähigkeit der Willenskraft.“

„Es ist zu erwarten, Bhante, dass ein treuer, edler Schüler, der seine Willenskraft einsetzt, auch achtsam sein wird, dass er mit höchster Achtsamkeit und Meisterschaft [über die Sinne] fähig ist, sich daran zu erinnern, was vor langer Zeit gesagt und getan wurde. Seine Achtsamkeit ist seine spirituelle Fähigkeit der Achtsamkeit.“

„Es ist zu erwarten, Bhante, dass ein treuer, edler Schüler, der seine Willenskraft und Achtsamkeit einsetzt und sich auf das Loslassen

¹⁵⁵ SN (V) 48.43.

stützt, Samādhi und die Einspitzigkeit des Geistes erlangen wird. Sein Samādhi ist seine spirituelle Fähigkeit des Samādhi.“

„Es ist zu erwarten, Bhante, dass ein treuer, edler Schüler, der seine Willenskraft und Achtsamkeit einsetzt und dessen Geist in Samādhi gesammelt ist, erkennen wird: ‚Dieser Saṃsāra ist ohne erkennbaren Anfang. Ein erstes In-Erscheinung-Treten der Wesen, die durch Unwissenheit behindert und von Begierde gefesselt im Kreislauf der Geburten umherwandern, ist nicht zu finden. Die restlose Auflösung und das Ende dieser dunklen Masse an Unwissenheit ist jedoch ein friedvoller Zustand, ein erhabener Zustand, nämlich das Samatha aller Aktivitäten, das Loslassen aller Anhaftungen, das Vergehen des Verlangens, das Verblässen, das Verlöschen, Nibbāna.‘ Sein Erkennen ist seine spirituelle Fähigkeit der Erkenntnis.“

„Dieser treue, edle Schüler, der auf diese Weise sowohl Zielstrebigkeit, Erinnern, Samādhi als auch Erkenntnis wiederholt praktiziert hat, dessen Vertrauen ist von solcher Art: ‚Jene Prinzipien, von denen ich vorher nur gehört habe, die habe ich nun leibhaftig erfahren, und ich verweile darin, nachdem ich sie gesehen und mit Erkenntnis durchdrungen habe.‘“¹⁵⁶

Diese Prinzipien sind praktischerweise in vier Gruppen ausgearbeitet, die sie mit den entsprechenden Pfad-Faktoren in Übereinstimmung bringen: Vertrauen sollte in den vier Faktoren des Stromeintritts (das Vertrauen zum Buddha, Dhamma, Saṅgha und den vollkommenen Tugenden) gesehen werden; Willenskraft in den vier rechten Anstrengungen; Achtsamkeit in den vier Satipaṭṭhānas; Samādhi in den vier Jhānas und Erkenntnis in den Vier Edlen Wahrheiten.¹⁵⁷ Meistens wird das weise Erkennen gewöhnlich als die „zum vollständigen Verlöschen des Leidens führende edle und durchdringende weise Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen“ definiert.

Der Ausdruck „... der ... sich auf das Loslassen stützt, Samādhi erlangen wird...“, ist in Bezug auf die spirituellen Fähigkeiten einzigartig. Die genaue Bedeutung kann auf vielerlei Weise aufgefasst werden, was ich weiter unten näher erläutern werde. Wie wir diesen Satz auch immer

¹⁵⁶ SN (V) 48.50.

¹⁵⁷ SN (V) 48.8.

auffassen, er sollte nicht als eine Alternative zu Jhāna betrachtet werden, da diesem Satz selbst manchmal die volle Jhāna-Formel folgt.¹⁵⁸

Darüber hinaus werden die spirituellen Fähigkeiten und Kräfte so beschrieben, dass sie jeweils zusammen mit jedem der vier Jhānas entwickelt werden.¹⁵⁹ Praktiziert man auf diese Weise, sei es auch nur für die Dauer eines Fingerschnipsens, „handelt man auf Geheiß des Lehrers, befolgt die Anweisung und vergeudet nicht die Almosengaben des Volkes.“

Interessanterweise heben die Texte die spirituellen Fähigkeiten von den anderen zur Erleuchtung führenden Wegen heraus, indem sie sie unter allen vier Edlen Wahrheiten behandeln und nicht nur unter der vierten.¹⁶⁰ Gewöhnlich werden diese Gruppen unter der Überschrift des Pfades als zur vierten Edlen Wahrheit gehörend betrachtet. Indem sie die spirituellen Fähigkeiten unter allen vier Edlen Wahrheiten behandeln, geben uns die Lehrreden zu bedenken, dass auch der Pfad bedingt entstanden, unbeständig und nach wie vor dem Leiden unterworfen ist. Dies ist die Aufgabe des weisen Erkennens als spirituelle Fähigkeit, die eindeutig als Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen definiert wird.

Um nun die Fähigkeiten zu besitzen, muss man die Fähigkeiten verstehen. Die Fähigkeiten sollten als voneinander abhängig entstehend betrachtet werden; und diese wechselseitige Abhängigkeit zeigt, wie der Geist arbeitet – nicht nur im Zusammenhang mit den spirituellen Fähigkeiten, sondern in jeder Hinsicht. Einer, der dieses „wirklichkeitsgemäße Erkennen“ zur Vollendung bringt, ist der Stromeingetretene.¹⁶¹

Obwohl sie von gewöhnlichen Menschen als geistige Eigenschaften entwickelt werden sollten, erlangen sie nur mit dem Betreten des edlen Pfades die Kontrolle und werden in ihrem eigenen Bereich zu den domi-

¹⁵⁸ SN (V) 48.10.

¹⁵⁹ AN 1.20.

¹⁶⁰ SN (V) 48.2-7. Diese Behandlung lässt beim Begriff „Fähigkeiten“ bereits eine terminologische Entwicklung erkennen, die schon in den Lehrreden im Entstehen begriffen war: eine zu den Daseinsgruppen, Sinnesgrundlagen und Elementen parallel verlaufende allgemeine phänomenologische Klassifizierung.

¹⁶¹ Z. B. SN (V) 48.2, 3; siehe auch SN (III) 22.109; MN 2.11; usw.

nierenden Eigenschaften, wodurch sie die Bezeichnung „spirituelle Fähigkeiten“ verdienen.¹⁶²

Das Vorhandensein oder Fehlen der spirituellen Fähigkeiten dient nicht nur der Unterscheidung zwischen gewöhnlichen Weltmenschen und edlen Schülern, sondern ist auch ein Hauptkriterium bei der Klassifizierung edler Schüler in Bezug auf ihr spirituelles Potential, ihren Verwirklichungsgrad und der Art ihrer Praxis.

Kommen wir noch einmal auf den unklaren Satz „... sich auf das Loslassen stützend...“ zurück. Dieser Satz sollte im Licht solcher Passagen betrachtet werden, die die Meditationsweise der edlen Schüler beschreiben. In der folgenden Passage bezieht sich „Verunreinigungen des Geistes“ nicht wie an anderer Stelle auf die fünf Hindernisse, sondern auf die Manifestationen von Gier, Wut und Verblendung, die durch die Stufen des Edlen Pfades aufgegeben wurden.

„Hat er die Verunreinigungen des Geistes teilweise aufgegeben, ausgetrieben, losgelassen und überwunden, dann erwägt er: ‚Unerschütterlich ist mein Vertrauen in den Buddha [... den Dhamma... den Saṅgha].‘ Und so gewinnt er Inspiration, wird vom Dhamma begeistert, erlangt Freude im Zusammenhang mit dem Dhamma. In einem, der voller Freude ist, entsteht Verzückung. In einem, dessen Geist verzückt ist, wird der Körper still. Einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet Glück. Der Geist eines Menschen, der Glück empfindet, sammelt sich im Samādhi.“¹⁶³

Diese Passage beschreibt, wie jemand, der bereits zumindest die Stufe des Stromeintritts erreicht hat, an dieser Tatsache Freude empfindet. Diese Freude und Leichtigkeit des Herzens durch die Überwindung einer der tiefsten Leiden des Geistes wird selbst zu einer Grundlage für das Erlangen von Samādhi.

Das „unerschütterliche Vertrauen“ ist die Klarheit, die man bei der Erfahrung der endgültigen Überwindung der Verunreinigungen erlebt hat und dabei in den Fußstapfen des Buddha wandelt, den Dhamma erkennt und zu einem Teil des edlen Saṅgha wird. Bei der Meditation dominiert

¹⁶² MN 26.21. Obwohl der Begriff „spirituelle Fähigkeiten“ auch in einem allgemeineren Sinn verwendet werden kann, wird dies nicht mit der Gruppe der fünf Fähigkeiten gleichgesetzt.

¹⁶³ MN 7.8.

hier die spirituelle Fähigkeit des Vertrauens, die die Erinnerung an das Dreifache Juwel zum Inhalt hat, während die Achtsamkeit für den Akt des Erinnerns steht. Das in diesem Zusammenhang erwähnte Samādhi ist offensichtlich das „edle Rechte Samādhi“ – das Äquivalent zur spirituellen Fähigkeit Samādhi.

Das Wort für „Aufgeben/Loslassen“ (*paṭinissagga*) unterscheidet sich etwas von dem Samādhi (*vossagga*) der spirituellen Fähigkeit; dennoch besitzen beide dieselbe Bedeutung. Wenn wir auf dem richtigen Weg sind, dann scheint der Grund dafür, warum der einzigartige Ausdruck „sich auf das Loslassen stützend...“ in der Definition der spirituellen Fähigkeit *Samādhi* vor der Jhāna-Formel erscheint, mit der Tatsache im Zusammenhang zu stehen, dass nur die edlen Nachfolger im wahrsten Sinne des Wortes im Besitz der spirituellen Fähigkeiten sind. Nur sie haben ihren Meditationsweg durch die Ausrottung der Verunreinigungen an den Wurzeln geebnet. Durch das Aufgeben der Verunreinigungen ist es für sie viel einfacher, ins Samādhi zu gelangen.

In der oben zitierten Lehrrede entfaltet der Mönch daraufhin die göttlichen Verweilungen und dann wird gezeigt, wie die höchste Weisheit erlangt wird:

„Er erkennt Folgendes: ‚Dies gibt es. Es gibt Niederes, es gibt Höheres und jenseits all dessen gibt es ein Entkommen aus diesem ganzen Feld der Wahrnehmung.‘“

Wie so oft in den Lehrreden, erscheint dieser lakonische Satz fasst absichtlich unklar. Aber der Ausdruck „Feld der Wahrnehmung“ erinnert an Passagen wie die des Potṭhapāda-Sutta, welche dann einen Schlüssel zur Interpretation liefern.¹⁶⁴ „Dies“ würde sich dann auf die göttlichen Verweilungen beziehen; „das Niedere“ auf den Sinnenbereich; „das Höhere“ auf die formlosen Befreiungen, während mit „Entkommen“ das Nibbāna gemeint ist. Die spirituellen Fähigkeiten, die von den Lernenden durch das teilweise Aufgeben von Verunreinigungen reifen, gelangen so bei den Arahants durch das völlige Aufgeben der Verunreinigungen zur vollen Blüte.

¹⁶⁴ DN 9.10ff. (unten zitiert). Siehe auch Iti 72, 73.

Die Erleuchtungsfaktoren

„Sie führen zur Erleuchtung, deshalb werden sie Faktoren der Erleuchtung genannt.“¹⁶⁵

Die sieben Erleuchtungsfaktoren sind: Achtsamkeit, Ergründen der *dhammas*, Willenskraft, Verzückung, innere Ruhe, *Samādhi* und Gleichmut. Generell können sie – als Ergänzung zu den psychischen Kräften und den spirituellen Fähigkeiten – als Ausdruck des meditativen Aspektes des Pfades betrachtet werden. Die allererste Lehrrede in der Sammlung über die Erleuchtungsfaktoren betont jedoch die Unentbehrlichkeit eines tugendhaften ethischen Verhaltens, das ihr Fundament bildet.¹⁶⁶

Zur „Achtsamkeit“ und zum „Ergründen der *dhammas*“ gehört sowohl das Erinnern und Ergründen der Lehraussagen, als auch das unterscheidende Betrachten geistiger Phänomene im Augenblick ihres Entstehens. „Willenskraft“ und „innere Ruhe“ beinhalten sowohl physische als auch geistige Aspekte. „Verzückung“ und „*Samādhi*“ treten entweder mit der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (im ersten *Jhāna*) auf, oder fallen (wie in den höheren *Jhānas*) weg. „Gleichmut“ ist die krönende Eigenschaft der Geistesruhe, die im vierten *Jhāna* und in der vierten göttlichen Verweilung ihre Vollkommenheit erreicht.

Eine ganze Reihe von Texten behandelt die Gegensätzlichkeit zwischen den Erleuchtungsfaktoren und den fünf Hindernissen. Dies dient sowohl einer allgemeinen Beurteilung der beiden Gruppen – also wie sie zur Erleuchtung führen bzw. diese behindern – als auch einer spezifischen Analyse, insbesondere in Bezug auf die charakteristische „Nahrung“ eines Faktors. Die allmähliche Aufnahme der Nährstoffe über die wiederholte Aufmerksamkeit nährt das Wachstum der guten oder schlechten Eigenschaften.

Manchmal steht ein bestimmter Erleuchtungsfaktor einem bestimmten Hindernis gegenüber. Die Nahrung für das „Ergründen der *dhammas*“ – das Unterscheiden zwischen gut und schlecht – lässt das Hindernis des Zweifels verhungern. Die Nährstoffe der Willenskraft – wie Initiative, Anstrengung und Beharrlichkeit – entziehen den Hindernissen Trägheit

¹⁶⁵ SN (V) 46.5.

¹⁶⁶ SN (V) 46.1.

und Mattheit die Nahrung. Die innere Ruhe stellt sich der Rastlosigkeit und Reue in entgegen. Samādhi wird durch die „Grundlage für Samatha, der Grundlage der Nicht-Viel-Spitzigkeit“ genährt.¹⁶⁷

Die Lehreden stellen Samādhi und Verzückung nicht direkt bestimmten Hindernissen gegenüber; die Kommentare stellen sie andernorts jedoch der Sinnesbegierde bzw. der Böswilligkeit gegenüber. Der Gleichmut dient zusammen mit der inneren Ruhe und dem Samādhi dazu, den aufgeregten Geist zu befrieden, wohingegen die Faktoren des Ergründens, der Willenskraft und der Verzückung den trägen Geist wachrütteln. Achtsamkeit ist zu jeder Zeit nützlich. Achtsamkeit, Verzückung und Gleichmut sind keine ausgewiesenen spezifischen Nahrungen. Vielleicht wollte der Buddha, dass wir sie bei unserem eigenen „Ergründen der *dhammas*“ erkennen.

Jeder der Erleuchtungsfaktoren kann in Verbindung mit verschiedenen Meditationsobjekten entwickelt werden: ein Skelett; ein verwesender Körper; die göttlichen Verweilungen; die Achtsamkeit auf den Atem und die Betrachtungen der Unattraktivität, des Todes, der Widerwärtigkeit der Nahrung, der Reizlosigkeit des weltlichen Getriebes, der Unbeständigkeit, des Leidens, des Nichtvorhandenseins eines Selbst, des Aufgebens, des Verblässens und des Verlöschens. Auf diese Art entfaltet, führen diese Meditationen zu großen Resultaten und Fortschritten, führen zur Arahantschaft oder Nichtwiederkehr, zum großen Guten, zur Sicherheit vor der Unfreiheit, zu einem Gespür für Dringlichkeit und zu einem angenehmen Leben.¹⁶⁸

Eine Passage beschreibt, wie die Erleuchtungsfaktoren durch die Vergewärtigung des Dhamma und der edlen Nachfolger hervorgerufen werden. Hier scheint die „geistige Verzückung“ die zu sein, die vor dem ersten Jhāna auftaucht, aber natürlich ist sie nur ein Vorspiel zum Jhāna und nicht dessen Ersatz.

„Wenn ein Mönch zurückgezogen weilt und über diesen Dhamma nachdenkt, dann ist der Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit in ihm gegenwärtig, entfaltet und zur Vollendung gebracht. Indem er so achtsam weilt, untersucht, erforscht und ergründet er weise diesen

¹⁶⁷ SN (V) 46.51.

¹⁶⁸ SN (V) 46.57ff.

Dhamma... Weil seine Willenskraft in ihm erweckt wurde und anhält... entsteht in ihm geistige Verzückung... Bei einem, der verzückt ist, beruhigen sich Körper und Geist... Einer, dessen Körper ruhig ist, empfindet Glückseligkeit. Mit beruhigtem Körper, voller Glückseligkeit, sammelt sich sein Geist im Samādhi... Voller Gleichmut betrachtet er sorgfältig den im Samādhi gesammelten Geist.“ [Auf diese Weise sind alle Erleuchtungsglieder gegenwärtig, entfaltet und zur Vollendung gebracht.]¹⁶⁹

Samatha und Vipassanā sind in all diesen Aussagen eng miteinander verflochten. Man beachte aber, dass die meisten dieser Faktoren Samatha betreffen, während nur das Ergründen der *dhammas* speziell auf Vipassanā hinweist; aber auch hier wird es hauptsächlich in seiner unterstützenden Funktion von Samādhi behandelt. Allerdings stehen diese sieben *dhammas* manchmal einfach in der Gruppe Tugend, *dhamma*, Weisheit stellvertretend für Samādhi.¹⁷⁰ Die Betonung liegt durchweg einfach auf der Entwicklung des Geistes. Viele der mit diesen Prinzipien verwendeten Begriffe – „Abgeschiedenheit“, „Verblässen“, „Verlöschen“, „Aufgeben“, „Überwinden“, „Beenden“, „Beruhigen“ und andere – werden auch im Zusammenhang mit den vier Jhānas, mit Vipassanā und sogar mit Nibbāna verwendet und unterstreichen damit die grundlegende Verwandtschaft dieser Facetten des Pfades und des Ziels.

¹⁶⁹ SN (V) 46.3.

¹⁷⁰ Diese Gruppe taucht in den Lehrreden einige Male auf und wird gewöhnlich mit „die das Samādhi betreffenden *dhammas*“ kommentiert. Soweit ich weiß, wird sie in den Lehrreden nur in Iti 3:97 mit die „sieben *dhammas*, die die Erleuchtung beflügeln“ erklärt, was oft mit: „die sieben *dhamma*-Gruppen, die die Erleuchtung beflügeln“ übersetzt wird. Es ist nun allgemein bekannt, dass die siebenunddreißig Wege zum Erwachen in den Lehrreden nicht „Flügel des Erwachens“ genannt werden. Der Begriff wird jedoch auf die spirituellen Fähigkeiten angewendet, und da es viele anschauliche Begriffe gibt, die sowohl die spirituellen Fähigkeiten als auch die Erleuchtungsfaktoren gemeinsam haben, wäre es meiner Ansicht nach einfacher, wenn ein Attribut von einer Gruppe auf eine andere Gruppe übergeht, anstatt von einer Gruppe auf die Gesamtheit aller Gruppen. Zudem wird „*dhamma*“ von den Mitgliedern der Gruppe mehr idiomatisch verwendet und weniger i.S. der Gesamtgruppe.

Die Wege zur Erleuchtung: Eine Schlussbemerkung

Untersucht man diese siebenunddreißig Wege zur Erleuchtung, werden einheitliche Muster deutlich. Die Reihen beginnen mit grundlegenden Eigenschaften wie Vertrauen, Begeisterung oder Willenskraft. Dass das Ergründen der *dharmas* fast an den Anfang der Erleuchtungsfaktoren gesetzt wurde, erinnert uns an die Einordnung der Rechten Ansicht an den Anfang des Achtfachen Pfades. Mit Willenskraft und Achtsamkeit im Einsatz entwickelt der Geist die Freude, die zum Samādhi führt und zur befreienden Weisheit heranreift. Diese Formulierungen verkörpern die fundamentalen Prinzipien der Natur des Geistes. Auf jeder Stufe sind die emotionalen und intellektuellen Eigenschaften ausgeglichen und unterstützen einander, während die Schwankungen uns davor warnen, bei der Entwicklung einen zu starren Ansatz zu verfolgen. Im nächsten Kapitel werden wir die Beziehung, die zwischen diesen Eigenschaften besteht, näher untersuchen.

„So also, Ānanda, führen die heilsamen Tugenden nach und nach zum Höchsten.“¹⁷¹

¹⁷¹ AN 10:1.

„Ihr Mönche, ein Tugendhafter muss sich nicht wünschen: ‚Möge ich frei von Reue sein.‘ Es ist natürlich, dass die Tugendhaften frei von Reue sind.“

„Einer, der frei von Reue ist, muss sich nicht wünschen: ‚Möge ich voller Freude sein.‘ Es ist natürlich, dass in einem, der frei von Reue ist, Freude entsteht.“

„Einer, der voller Freude ist, muss sich nicht wünschen: ‚Möge ich Verzückung empfinden.‘ Es ist natürlich, dass einer, der voller Freude ist, auch Verzückung empfindet.“

„Einer, der Verzückung empfindet, muss sich nicht wünschen: ‚Möge mein Körper innerlich ruhig sein.‘ Es ist natürlich, dass einer der Verzückung empfindet, einen innerlich ruhigen Körper hat.“

„Einer, dessen Körper innerlich ruhig ist, muss sich nicht wünschen: ‚Möge ich Glück empfinden.‘ Es ist natürlich, dass einer, dessen Körper zur Ruhe gekommen ist, Glück empfindet.“

„Einer, der Glück empfindet, muss sich nicht wünschen: ‚Möge sich mein Geist im Samādhi sammeln.‘ Es ist natürlich, dass der Geist eines Glückseligen sich im Samādhi sammeln kann.“

„Ein Samādhi-Praktizierender muss sich nicht wünschen: ‚Möge ich erkennen und sehen, wie die Dinge wirklich sind.‘ Es ist natürlich, dass einer im Samādhi erkennt und sieht, wie die Dinge wirklich sind.“

„Einer, der erkennt und sieht, wie die Dinge wirklich sind, muss sich nicht wünschen: ‚Möge ich mich [vom Leiden] abwenden.‘ Es ist natürlich, dass einer der erkennt und sieht, wie die Dinge wirklich sind, sich abwendet.“

„Einer, der sich abwendet, muss sich nicht wünschen: ‚Möge die Begierde schwinden.‘ Es ist natürlich, dass bei einem, der sich abwendet hat, die Begierde schwindet.“

„Einer, dessen Begierde verschwunden ist, muss sich nicht wünschen: ‚Möge mir das Wissen und die Erkenntnis der Befreiung zuteilwerden.‘ Es ist natürlich, dass einem, dessen Begierde verschwunden ist, das Wissen und die Erkenntnis der Befreiung zuteilwird.“

„So lassen, ihr Mönche, die einen *dhammas* andere *dhammas* entstehen und bringen sie zur Vollendung, so dass eben die das diesseitige Ufer bildenden *dhammas* zum jenseitigen Ufer geleiten.“¹⁷²

¹⁷² AN 11:2.

Kausalität

Da es für diese Lehrthematik keinen allgemein verwendeten Ausdruck gibt, habe ich den Begriff „bedingte Befreiung“ geprägt.¹⁷³ In den Lehrreden tauchen viele Variationen zu diesem Thema auf. Alle weisen ein gemeinsames Muster auf, das die bedingte Entfaltung der Befreiung als eine Evolution geistiger Eigenschaften darstellt, die zunehmend feiner und edler werden. Alle Variationen folgen der Reihenfolge Tugend, Samādhi und Weisheit. Oft werden diese allgemeinen Kategorien zur Offenlegung ihrer inneren Struktur noch weiter unterteilt, welche sich wiederum aus weiteren bedingten Reihen zusammensetzen. Passagen, wie die obige, die den Samādhi-Abschnitt am ausführlichsten behandeln, tauchen überall in Lehrreden auf.

Um die Bedeutung dieser Lehre ganz zu verstehen, ist es hilfreich, die Prinzipien der Kausalität zu beleuchten. Ursachen können auf zweierlei Weise analysiert werden: notwendige Bedingungen und ausreichende Bedingungen. Eine notwendige Bedingung ist eine, ohne die die Wirkung unmöglich eintreten kann. Es ist z. B. für eine Frau eine notwendige Bedingung, ein Mensch zu sein; ist man kein Mensch, dann ist es unmöglich, eine Frau zu sein. Eine ausreichende Bedingung ist eine, deren Vorhandensein es unvermeidbar macht, dass eine Wirkung in eintreten wird. Zum Beispiel stellt es für einen Menschen eine ausreichende Bedingung dar, eine Frau zu sein; ist man eine Frau, folgt daraus ohne Zweifel, dass man ein Mensch ist.

Wie die obigen Beispiele zeigten, brauchen sich die beiden Bedingungen nicht ausschließen. Um ein Mensch zu sein, ist es notwendig und ausreichend, sich als ein federloser Zweifüßler zu definieren; ist man kein federloser Zweifüßler, dann kann man kein Mensch sein, und wenn man ein federloser Zweifüßler ist, dann folgt daraus ohne Zweifel, dass man ein Mensch ist. Eine Bedingung kann aber auch weder notwendig noch ausreichend sein. Um ein erwachsener Mensch zu werden, ist es z. B. weder notwendig noch ausreichend, ein Junge zu sein, dies ist lediglich förderlich.

¹⁷³ Anderenorts wird er „transzendentes Bedingtes Entstehen“ genannt.

Dieser Unterschied ist von entscheidender Bedeutung. Wenn in der Gedankenwelt der Lehrreden der Satz: „X ist eine Bedingung für Y“ bedeutet, dass „X eine *ausreichende* Bedingung für Y darstellt“, dann bleibt noch die Frage, ob andere Dinge auch ausreichend sein können. Tugend, Samādhi und Weisheit führen zu Nibbāna. Es könnte aber noch andere, vielleicht unzählige Pfade geben, auf denen man zum selben Ziel gelangt. Wenn jedoch der Satz: „X ist die Bedingung für Y“ bedeutet, dass „X“ die *notwendige* Bedingung für „Y“ ist, dann müssen wir alle „X“ – jeden der Faktoren, die innerhalb einer solchen kausalen Beziehung zusammengefasst sind – als unverzichtbar betrachten.

Um zu überlegen, welche dieser beiden Alternative für die Aussagen der Lehrreden über Kausalität gilt, könnten wir mit der allgemeinsten Formel für Kausalität innerhalb des Bedingten Entstehens beginnen, die auch als „spezifische Konditionalität“ bekannt ist:¹⁷⁴

„Wenn dies existiert, ist das; mit dem Entstehen von diesem ist das Entstehen von jenem.“

„Wenn dies nicht ist, ist jenes nicht; mit dem Verlöschen von diesem ist das Verlöschen von jenem.“

Das erste Paar von Prinzipien scheint eine ausreichende Konditionalität zu implizieren. Wenn etwas existiert, dann entsteht etwas anderes. Bei näherer Untersuchung des Kontextes, stellt sich jedoch heraus, dass dies nicht so ist. Hier ist ein Beispiel, in dem jemand eine frühere Bedingung (ethisches Verhalten) für den spirituellen Fortschritt erfüllt, die höheren Stufen jedoch nicht verwirklicht.

„Dieser edle Schüler gibt sich mit den von den Edlen so geschätzten Tugenden zufrieden, bemüht sich nicht weiter, weder um Abgeschiedenheit bei Tage noch um Zurückgezogenheit bei Nacht. Weil er so nachlässig verweilt, gewinnt er keine Freude. Ist keine Freude da, entsteht in ihm auch keine Verzückung. Ist da keine Verzückung, entsteht in ihm auch keine innere Ruhe. Ist da keine innere Ruhe, dann leidet er. Der Geist eines Leidenden, sammelt sich nicht im Samādhi. Die *dhammas* werden sich nicht in einem Geist manifestieren, der ohne Samādhi ist. Weil sich die *dhammas* nicht manifestieren, nennt man ihn einen ‘nachlässig Verweilenden’.“¹⁷⁵

¹⁷⁴ SN (II) 12.37 usw.

¹⁷⁵ SN (V) 55.40.

Würden solche Reihen auf einem Konzept ausreichender Bedingtheit beruhen, dann wäre es sinnlos, sich anzustrengen. So würde man mit einem ethischen Verhalten ganz natürlich Samādhi erreichen, ob man tatsächlich versucht hat zu meditieren oder nicht.

Dieses Beispiel ist kein Einzelphänomen. In der Standardreihe des Bedingten Entstehens heißt es: „Gefühl ist die Bedingung für Verlangen“. Wäre „Gefühl“ eine ausreichende Bedingung für „Verlangen“, dann wäre niemand vom Verlangen befreit, auch nicht der Buddha. Jede spirituelle Praxis wäre unwirksam.

Tatsächlich bleiben in diesem Zusammenhang viele Bedingungen un-
ausgesprochen. Für die buddhistische Kausalität ist es von fundamentaler Bedeutung, dass zu jeder Zeit viele Faktoren anwesend sind und in komplexer Weise miteinander interagieren. Die Lehrreden erheben nicht den Anspruch, stets eine vollständige Analyse aller Faktoren zu bieten. Vielmehr weisen sie auf das hin, was nützlich, was notwendig ist.

Im Zusammenhang mit der Praxis gilt die Vorstellung von einer ausreichenden Bedingung nur insoweit, dass ein edler Schüler schließlich die Befreiung erlangen muss, selbst, wenn er (wie im obigen Beispiel) „überaus nachlässig“ ist.¹⁷⁶

Da die wichtigsten kausalen Verbindungen, von denen der Buddhismus spricht, keine „ausreichenden Bedingungen“ darstellen, müssen sie dann als „notwendige Bedingungen“ betrachtet werden? Der Bezug zur „Notwendigkeit“ ist tatsächlich einer, der in vielen Passagen dargelegt wird. Hier ist ein Beispiel, dass aus dem Kontext des Bedingten Entstehens stammt.

„Wenn es die Geburt jener vielen Arten von Wesen in die verschiedenen [Existenz-] Bereiche nicht gäbe, wenn es diese Arten der Geburt gar nicht gäbe, würde es da – mit dem Wegfall von Geburt – noch Altern-und-Tod geben?“

„Nein, Bhante.“¹⁷⁷

Wir sehen ganz deutlich, dass Geburt eine notwendige Bedingung für Altern-und-Tod darstellt. Dennoch ist sie keine ausreichende Bedingung für das Altern (weil ein neugeborenes Wesen auch unmittelbar vor dem

¹⁷⁶ Sn 230.

¹⁷⁷ DN 15.4.

Altern sterben könnte). So kann die Vorstellung der Zulänglichkeit nicht Teil der kausalen Beschreibung sein; sie muss aus dem Kontext abgeleitet werden.

Unten werden wir sehen, dass die Verwandtschaft zwischen dem Bedingten Entstehen und der bedingten Befreiung in den Lehrreden auf verschiedene Weisen, wie z. B. bei einem Bild und dessen Reflektion, Ausdruck findet. Und so wie die Kausalität im Bedingten Entstehen hauptsächlich eine notwendige Bedingung darstellt, implizieren alle wichtigen Gleichnisse, die die bedingte Befreiung veranschaulichen, genauso die Notwendigkeit: der Regen, der die Bergflüsse anschwellen lässt, die Blätter, die den Baum am Leben erhalten oder jede Etappe auf einer Reise, von der aus man zur nächsten Etappe gelangt.¹⁷⁸ Das bedeutet, dass diese Passagen ein unveränderliches Naturgesetz verkörpern: solange diese Bedingungen nicht erfüllt sind, kann das Resultat unmöglich eintreten.

Unsere erste, oben zitierte Passage offenbart jedoch statt der bloßen Notwendigkeit einen aktiveren Prozess. Die vorausgegangenen Bedingungen lassen die nachfolgenden Bedingungen nicht bloß entstehen, sie stellen eine Energie dar, die das Entstehen aktiv fördert. Die Hauptbetonung liegt nicht darauf, dass beim Fehlen der Bedingungen die daraus resultierenden Phänomene unmittelbar zunichtegemacht werden, sondern dass die Resultate ohne ihre unterstützenden Bedingungen nicht zur Erfüllung und Vollendung gelangen. Obwohl dies nicht für alle kausalen Beziehungen gilt die in den Lehrreden zu finden sind, stellt dies für die praxisrelevanten Texte einen wichtigen Aspekt dar: Sie geben eine Richtung an, einen Vorwärtsimpuls. Folgt man dem Weg der Welt – d. h. der Reihenfolge des Bedingten Entstehens, die mit Unwissenheit beginnt –, wird man vom Strom der Geburt, des Alterns und des Todes mitgerissen. Aber die Reihenfolge, die mit gläubigem Vertrauen und Tugend beginnt, wird uns in Richtung Nibbāna tragen.

Einige Autoren haben versucht, die buddhistische Konditionalität auf die „Gegenseitigkeit“ zu reduzieren, d. h., wenn zwei Faktoren sich gegenseitig unterstützen, wie z. B. zwei aneinander gelehnte Strohhallen. Würden alle im Buddhismus dargestellten Bedingungen auf Gegenseitig-

¹⁷⁸ Ähnliche Gleichnisse werden auch in SN (II) 12.23, SN (II) 12.55 und in SN (II) 12.69 in Bezug auf das Bedingte Entstehen verwendet.

keit beruhen, dann würde dies auch für Samatha und Vipassanā gelten – sie wären dann vollkommen gleichberechtigte Partner. Obwohl diese Art von Bedingung wichtig ist, ist sie jedoch nur auf wenige Kontexte beschränkt. In vielen Texten wird diese Beziehung jedoch ausdrücklich zurückgewiesen.¹⁷⁹ Es wäre schwierig, anhand der Lehrreden nachzuweisen, dass die normalen Ausdrücke für bedingte Beziehungen an und für sich die Bedeutung von *ko-naszierend* (= „mit-entstehend“ oder „Gegenseitigkeit“) haben. Die wenigen Beispiele, in denen eine derartige Beziehung thematisiert wird, betonen, wie abstrus und ungewöhnlich dies betrachtet wurde.¹⁸⁰ Und selbst hier bringt der Standard-Konditionalsatz nicht allein eine Zwei-Wege-Konditionalität zum Ausdruck. Stattdessen wird das Mit-Entstehen anhand zweier separater Spiegelbild-Aussagen einer Ein-Weg-Konditionalität erklärt.

Dieser Mangel an völliger Gegenseitigkeit wird in der Beziehung zwischen Samādhi und Weisheit betont. Im Poṭṭhapāda-Sutta beschreibt der Buddha zuerst die „Wahrnehmung“ in Bezug auf die allmähliche Verfeinerung des Wahrnehmungsprozesses durch die Jhānas, der dann zum Einsichts-Wissen führt. Diese Passage handelt von der Beziehung zwischen der im Samādhi erscheinenden Wahrnehmung – wie die Dinge *scheinen* – und dem Einsichts-Wissen im Vipassanā – wie die Dinge *sind*.

„Aber, Bhante, erscheint denn die Wahrnehmung zuerst und danach das Wissen oder erscheint zuerst das Wissen und dann die Wahrnehmung?“

„Die Wahrnehmung, Poṭṭhapāda, erscheint zuerst und dann das Wissen; mit dem Erscheinen der Wahrnehmung ist das Erscheinen des Wissens. So erkennt man: ‚Es scheint, dass mein Wissen aufgrund dieser Bedingung zustande gekommen ist.‘“¹⁸¹

In dieser Art von Beziehung stellt die frühere Eigenschaft eine notwendige Bedingung für die spätere dar; die später erlangte Eigenschaft kann dann die früher entwickelte Eigenschaft unterstützen und verstärken. Dies geschieht jedoch nie in einer vollkommen gegenseitigen oder gleichberechtigten Beziehung. Dies ist wie bei der Beziehung einer Mutter

¹⁷⁹ SN (II) 14.3, 5, 8, 10.

¹⁸⁰ Z. B. DN 15.21-22; SN (II) 12.67; MN 43.22.

¹⁸¹ DN 9.20; siehe unten.

zu ihrem Kind. Kinder können im Laufe ihres Lebens ihren Müttern alle mögliche Unterstützung zukommen lassen, aber das Geschenk des Lebens können sie ihnen nicht vergelten. Ebenso kann die Weisheit als Bedingung dazu beitragen, die Klarheit des Gewahrseins zu vertiefen, aber sie kann ihren Weg nur abhängig von der bereits vorhandenen Klarheit sehen. Obwohl, wie wir immer wieder sagten, diese zwei Eigenschaften eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig stützen, stellt Samādhi letzten Endes für die Weisheit der Verwirklichung eine Vorbedingung dar.

Dennoch ist es so, dass Weisheit von Anfang an entwickelt werden kann und tatsächlich auch entwickelt werden muss. Bei der Weisheit, die dem Samādhi vorangeht, sind drei Hauptmodi zu erkennen. Erstens, ein konzeptuelles Verständnis, das durch das Hören und Reflektieren der Lehren gewonnen wird. Zweitens, man ergründet, wie Samādhi zustande kommt. Drittens, das richtige Vipassanā – das klarsichtige Erkennen der bedingten Wirklichkeit.

Nun sind alle drei Aspekte offensichtlich eng mit einander verbunden und die Erwähnung jedes einzelnen stellt einen bestimmten Kontext dar, der normalerweise durch Hervorhebung verstanden werden sollte und nicht durch Ausschluss. Ein Faden, der all diese Modi miteinander verbindet, ist die Beschreibung, dass Weisheit und Samādhi miteinander in Beziehung stehen und nicht voneinander getrennt sind. Dieses anfängliche Verständnis erfüllt verschiedene einleitende Funktionen, aber nur mit dem Reifen der anderen Faktoren des Pfades wächst es zu der Weisheit heran, die wirklich zählt: das „wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen.“

„Ihr Mönche, es ist wie bei einem Haus mit einem spitzen Dach. So lange, wie die Dachspitze noch nicht an ihre Stelle gesetzt worden ist, haben die Dachsparren noch keinen Halt, sind nicht gefestigt. Wenn aber die Dachspitze an ihre Stelle gesetzt wurde, dann haben auch die Dachsparren einen Halt und sind gefestigt. Ebenso ist es, dass, wenn im edlen Schüller das edle Wissen noch nicht aufgestiegen ist, auch die [anderen] vier spirituellen Fähigkeiten noch keinen Halt gefunden haben und nicht gefestigt sind. Wenn aber das edle Wissen im edlen Schüler aufgestiegen ist, haben auch die [anderen] vier spirituellen Fähigkeiten einen Halt gefunden und sind gefestigt.“¹⁸²

¹⁸² SN (V) 48.52.

Die Dachsparren des Vertrauens, der Willenskraft, der Achtsamkeit und des Samādhi müssen errichtet sein, bevor die Dachspitze des edlen Wissens an ihre Stelle gesetzt werden kann. Sie sind die notwendigen Vorbedingungen für die befreiende Weisheit. Das Wissen wiederum stärkt und festigt die vier bereits vorhandenen Fähigkeiten. Diese Art von „Rückkopplungs-Schleife“ kann eine ganz allgemeine Anwendung finden – jede darauf folgende Eigenschaft kann zuvor entwickelte Eigenschaften verstärken. Dies soll jedoch nicht vom geltenden Paradigma der aufeinander folgenden Bedingungen ablenken. Daher sagen die Lehrreden ganz deutlich:

„Dass einer das Gebiet der Weisheit zur Vollendung bringen kann ohne das Samādhi-Gebiet zur Vollendung gebracht zu haben: dies ist unmöglich.“¹⁸³

Es gibt keine äquivalente Passage, in der ausgesagt wird, dass die Entwicklung von Weisheit abgeschlossen sein muss, bevor man Samādhi erreicht.

Diese Überlegungen deuten auf ein Verständnis von Kausalität hin, das unzweideutig und strukturiert ist. Der Buddha lehrte die Kausalität nicht mittels philosophischer Floskeln, wie „Alles steht miteinander in Wechselbeziehung.“ Er lehrte eine spezifische Konditionalität: *dieses* ist die Ursache von *jenem*. Dieselben Muster tauchen immer wieder auf. Das Verlangen ist die Ursache des Leidens; aber so, wie der im Schlamm wachsende Lotus, ist auch die Leidenserfahrung die wesentliche Motivation für die spirituelle Praxis, die das Leiden beenden wird.

Die Verbindung zwischen dem normalen Bedingten Entstehen und der zur Befreiung führenden Abfolge wird im Upanisā-Sutta verdeutlicht.¹⁸⁴ Die Abfolge beginnt wie gewohnt mit Unwissenheit und reicht dann bis zu Geburt und Leiden. Hier ist aber das Leiden kein Anlass zur Verzweiflung, sondern lässt Vertrauen entstehen. Diese emotionale Überzeugung löst dann dieselbe Abfolge aus, die oben beschrieben wurde und mit Tugend beginnt: Freude, Verzückung, inne Gestilltheit, Glücksempfinden,

¹⁸³ AN 5:22.

¹⁸⁴ SN (II) 12.23.

Samādhi, Einsicht und Erlösung.¹⁸⁵ Die mit dem Leiden beginnende Abfolge der zwölf Faktoren ist das positive Gegenstück zu den zwölf Faktoren des Verlöschens-Modus in der normalen Darstellung des Bedingten Entstehens. Interessanterweise wird der Entstehens-Modus beim Bedingten Entstehen – wie der falsche Achtfache Pfad – als „falscher Praxisweg“ bezeichnet, während der Verlöschens-Modus wie beim Rechten Achtfachen Pfad mit „rechter Praxisweg“ bezeichnet wird. Dies lässt die Trennung zwischen Theorie und Praxis, zwischen mittlerer Lehre und mittleren Weg, zusammenfallen.¹⁸⁶

Auch das Mahā-Nidāna-Sutta beschreibt das Ende des Leidens in positiven Begriffen, indem es sich auf zwei Arten von Arahants konzentriert.¹⁸⁷ Der erste ist ein „durch Weisheit Befreiter“. In diesem Zusammenhang wird dies als das Erkennen des Entstehens und Verlöschens, des Befriedigenden, der Gefahr und des Entkommens im Fall der sieben Stationen des Bewusstseins und der zwei Grundlagen beschrieben. Dies sind alles Bereiche, in denen – abhängig vom Entwicklungsgrad des Bewusstseins – Wiedergeburt stattfinden kann, mit besonderer Betonung auf die meditativen Erreichungszustände. Hier wird der Unterschied zwischen dem Bewusstsein, das als Bindeglied innerhalb des Bedingten Entstehens (in Form der in der Meditation entfalteten Geisteszustände) dient und dem Bewusstseinsstrom, der zur Wiedergeburt in den verschiedenen Welten weiterfließt, deutlich. Der zweite Arahant-Typ ist der „Beiderseits Erlöste“, der sich durch die Beherrschung aller meditativen Erreichungszustände auszeichnet. So nimmt der durch Samādhi transparent gewordene Geist beim Entwirren des saṃsārischen Durcheinanders eine Schlüsselrolle ein.

„Dies Bedingte Entstehen ist tief und erscheint tiefgründig. Weil sie nicht zu diesem Prinzip erwacht ist, es nicht durchdrungen hat, ist diese Generation gleichsam zu einem Wirrsal geworden, wie bei einem Vogelnest verwoben, wie grobes Gras verfangen und unfähig,

¹⁸⁵ Bei den spirituellen Fähigkeiten wird die Tugend zum Vertrauen gezählt. SN (V) 48.8 vgl. SN (V) 55.3, usw.

¹⁸⁶ SN (II) 12.3., SN (V) 45.23.

¹⁸⁷ DN 15.33ff.

sich über die niederen Bereiche, die unglücklichen Bestimmungsorte, den Abgrund und Saṃsāra hinaus zu entwickeln.“¹⁸⁸

Ein Wollknäuel kann sich niemals selbst entwirren und dementsprechend wird auch ein in weltliche Angelegenheiten verstrickter Geist niemals den Knoten des Leidens lösen. Der maßgebliche Unterschied zwischen erwachten und nicht erwachten Wesen ist ihre aufrichtige Hingabe zur spirituellen Praxis.

„Der durch Unwissenheit behinderte und mit der Fessel des Verlangens behaftete Narr [aber auch der Weise], hat sich diesen [bewussten] Körper angeeignet. Deswegen existiert die Dualität dieses Körpers und einer äußeren Geistigkeit und physischen Form. In Abhängigkeit von dieser Dualität gibt es Kontakt. Es gibt nur sechs Sinnesgebiete, durch deren Kontakt – oder durch ein einziges von ihnen – der Narr [und der Weise] Angenehmes und Schmerzhaftes erfährt. Worin besteht nun der Unterschied, worin die Verschiedenheit zwischen dem Narren und dem Weisen?“ [...]

„Vom Narren wurde diese Unwissenheit nicht überwunden und das Verlangen nicht ausgelöscht. Und warum? Weil der Narr das heilige Leben nicht zur völligen Auslöschung des Leidens gelebt hat. Darum wird der Narr beim Zerfall des Körpers in einen [neuen] Körper übergehen. Nicht frei ist er von Geburt, Altern, Tod, Kummer und Sorgen, von geistigen und körperlichen Schmerzen und Verzweiflung, vom Leiden ist er nicht erlöst, sage ich.“

„Vom Weisen wurde jedoch die Unwissenheit überwunden und das Verlangen ausgelöscht. Und warum? Weil der Weise das heilige Leben zur völligen Auslöschung des Leidens gelebt hat. Darum wird der Weise beim Zerfall des Körpers nicht in einen [neuen] Körper übergehen. Frei ist er von Geburt, Altern, Tod, Kummer und Sorgen, von geistigen und körperlichen Schmerzen und Verzweiflung, vom Leiden ist er erlöst, sage ich.“

„Dies ist nun der Unterschied, die Verschiedenheit zwischen dem Narren und dem Weisen: Es ist das Leben des heiligen Lebens.“¹⁸⁹

Mit dem „Heiligen Leben“ ist gewöhnlich der Edle Achtfache Pfad gemeint.¹⁹⁰ Seine Anwendung wird in diesem Kontext im Mahātaṇhāsaṅkhaya-Sutta veranschaulicht. Hierbei handelt es sich um eine der wich-

¹⁸⁸ DN 15.1.

¹⁸⁹ SN (II) 12.19.

¹⁹⁰ SN (V) 45.39.

tigsten Lehrreden über das Bedingte Entstehen, die insbesondere zur Widerlegung der Ansicht verfasst wurde, dass es „genau dieses Bewusstsein“ ist, das in der Runde der Wiedergeburten weiterwandert. Es ist eins der Beispiele, das darauf hinweist, dass das Wort „Bewusstsein“ bereits im vorbuddhistischer Sprachgebrauch für das der Wiedergeburt zugrundeliegende Prinzip verwendet wurde. Wie so oft übernahm der Buddha die konventionelle Terminologie und definierte sie nach seinem eigenen System, betonte aber, dass das Bewusstsein abhängig von Bedingungen entsteht.

Der Buddha übernahm auch eine brahmanische Ansicht, nach der die Reinkarnation des Embryos gleichzeitig mit drei Dingen vonstattengeht: die Vereinigung von Mutter und Vater, die Fruchtbarkeit der Mutter und die Anwesenheit des nach Wiedergeburt greifenden Wesens.¹⁹¹ Nach dem Ergreifen der Wiedergeburt wird man von der Mutter genährt, spielt kindliche Spiele und dann, mit dem Reifen der Sinnesorgane, befasst man sich mit dem Mögen und Nichtmögen von Gefühlen, was Verlangen entstehen lässt und zu künftiger Geburt führt. Die Runde des Verlöschen wird durch das gesamte stufenweise Training, angefangen von dem Erscheinen des Tathāgata, dem Gang in die Hauslosigkeit, bis zur Überwindung der Hindernisse, veranschaulicht.

„Nachdem er diese fünf Hindernisse, diese Verunreinigungen des Geistes, die der Weisheit die Stärke rauben, überwunden hat... tritt er in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein ... und verweilt darin. [...]

Erblickt er mit dem Auge eine sichtbare Form, entwickelt er kein Verlangen nach sichtbaren und angenehm erscheinenden Formen. So weilt er, die Achtsamkeit auf den Körper richtend, mit einem grenzenlosen Herzen, und er versteht der Wirklichkeit gemäß die Befreiung des Herzens, die Befreiung durch Weisheit, bei der jene üblen, unheilbaren Phänomene restlos verlöschen. Nachdem er so die Zu- und Abneigung überwunden hat, entwickelt er bei jedem Gefühl, das er empfindet – sei es angenehm oder schmerzhaft oder weder angenehm noch schmerzhaft – weder Gefallen daran noch heißt er es willkommen, noch bleibt er daran gebunden... Das Gefallen-Finden an Gefühlen verlöscht in ihm. Mit dem Verlöschen seines Gefallen-Findens, ist das Verlöschen des Ergreifens. Mit dem Verlöschen des Ergreifens ist

¹⁹¹ Siehe MN 93.18.

das Verlöschen des [neuen] Werdens. Mit dem Verlöschen des [neuen] Werdens ist das Verlöschen von Geburt. Mit dem Verlöschen von Geburt ist das Verlöschen von Altern und Tod, Sorge, Klagen, körperlichen Schmerzen, geistigen Leiden und Verzweiflung. So kommt das Verlöschen der gesamten Leidensmasse zustande. [*Gleiches gilt für die Sinnesorgane Ohr, Nase, usw.*]¹⁹²

Nun beginnt etwas von der tiefgreifenden Beziehung zwischen der sich entwickelnden mit Vertrauen oder Tugend beginnenden Abfolge der *dhammas* und dem Kern des Dhamma ans Licht zu treten und zeigt uns, wie sehr dieser Prozess für die Befreiung sowohl notwendig als auch förderlich ist. Ich habe im nächsten Beispiel den Begriff „entscheidende Bedingung“ gewählt, um diese beiden Aspekte hervorzuheben.

„Ihr Mönche, wenn jemand, dem Achtsamkeit und Wissensklarheit fehlen, ohne Achtsamkeit und Wissensklarheit ist, dann ist die entscheidende Bedingung für ein Gewissen und die Furcht vor Fehlverhalten zerstört.“

„Wenn es weder ein Gewissen noch Furcht vor Fehlverhalten gibt... dann ist die entscheidende Bedingung für die Sinneszügelung zerstört.“

„Wenn es keine Sinneszügelung gibt... dann ist die entscheidende Bedingung für ein tugendhaftes Verhalten zerstört.“

„Wenn es kein tugendhaftes Verhalten gibt... dann ist die entscheidende Bedingung für das Rechte Samādhi zerstört.“

„Wenn jemand, dem das Rechte Samādhi fehlt, ohne Rechtes Samādhi ist, dann ist die entscheidende Bedingung für das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen zerstört.“

„Wenn es kein wirklichkeitsgemäßes Erkennen und Sehen gibt... dann ist die entscheidende Bedingung für die Abwendung und Loslösung zerstört.“

„Wenn es keine Abwendung und Loslösung gibt... dann ist die entscheidende Bedingung für das Erkennen und Sehen der Befreiung zerstört.“

„So wie, Ihr Mönche, bei einem Baum, dem es an Blättern und Zweigen fehlt, sich auch keine Äste, Rinde, Grünholz und Kernholz bilden können...“¹⁹³

¹⁹² MN 38.

¹⁹³ AN 8:81, vgl. AN 5:24, AN 5:168, AN 6:50, AN 7:61, AN 10:3-5, AN 11:3-5.

Die entscheidende Verbindung besteht hier zwischen dem „Rechten Samādhi“ (= Jhāna) und dem „wirklichkeitsgemäßen Erkennen und Sehen“. Dieser Satz bezieht sich auf den „Erkenntnisblick des Dhamma“ eines Stromeingetretenen. Mit anderen Worten, diese Passagen sagen, dass Jhāna eine notwendige Bedingung für den Stromeintritt ist.¹⁹⁴

Es fällt auf, dass der Begriff Vipassanā in dieser, aber auch in vielen anderen Passagen nicht deutlich erwähnt wird. Die Kommentare behandeln das „wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen“ als unreifes Vipassanā. Dies kann aber nicht stimmen, da man unreifes Vipassanā vor dem Jhāna entwickeln kann, während uns hier gesagt wird, dass Jhāna eine entscheidende Bedingung ist. Das eigentliche Vipassanā scheint in solchen Reihen einer der ungenannten Faktoren zu sein.

Diese Passage klärt darüber hinaus zwei Punkte in der Interpretation von anderen Beschreibungen der bedingten Befreiung oder vom Pfad im Allgemeinen. Zum einen bedeutet Samādhi als entscheidende Hilfe auf dem Weg zur Befreiung Rechtes Samādhi – und hiermit sind die vier Jhānas gemeint. Stoßen wir auf andere Beschreibungen des Pfades, die sich in weniger deutlichen Begriffen auf Samādhi beziehen oder es implizieren, sollten wir daraus schließen, dass in diesem Fall Jhāna gemeint ist. Dies ist die normale Situation in den Lehrreden, da die Reihenfolge: Freude, Verzückung, innere Ruhe, Glückseligkeit und Samādhi in anderen Beschreibungen zur Einführung der vier Jhānas,¹⁹⁵ manchmal auch der himmlischen Verweilungen dient,¹⁹⁶ oder sie wird noch um die spirituellen Fähigkeiten, Kräfte und Erleuchtungsfaktoren ergänzt.¹⁹⁷

Zum anderen ist dieses Rechte Samādhi eine wesentliche Komponente des Pfades und kein optionaler Zusatz. In Kontexten, wie z. B. dem stufenweisen Training, das noch Extras wie die psychischen Kräfte enthält, müssen wir deshalb verstehen, dass Samādhi genauso wenig wie Tugend und Weisheit einfach übersprungen werden können.

¹⁹⁴ Dies bestätigt jedoch an sich nicht die Notwendigkeit für Jhāna für diejenigen, die sich auf dem Weg zum Stromeintritt befinden, da sie keinen „wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblick“ haben. Siehe SN (III) 25.1. Näheres über diese Pfad-Verwirklicher unten.

¹⁹⁵ DN 2.25, usw. unten zitiert.

¹⁹⁶ MN 7.8ff, oben zitiert, MN 40.8.

¹⁹⁷ Vin. Mv 8.15, unten zitiert.

Die sieben Läuterungsstufen

Die sieben Läuterungsstufen werfen weiteres Licht auf die „bedingte Befreiung“. In den Lehrreden kommen sie nur ein einziges Mal vor, und ein weiteres Mal werden sie durch zwei weitere ergänzt, ohne detailliert analysiert zu werden. Obwohl sie in den Lehrreden nur einen geringen Stellenwert haben, dienen sie dem gesamten Visuddhimagga, dem in der exegetischen Tradition des Theravāda eine große Bedeutung beigemessen wird, als Grundgerüst. Hier werden Tugend und Samādhi kurz und bündig behandelt, weil der Schwerpunkt mehr auf einer detaillierten Aufschlüsselung der Einsichtsstufen liegt. Dieser Trend setzt sich im Visuddhimagga fort und findet sich auch im Paṭisambhidāmagga. Vielleicht haben genau aus diesem Grunde die sieben Läuterungsstufen beim Versuch, in den Lehrreden ein Fahrzeug des „reinen Vipassanā“ zu entdecken, eine Hauptrolle gespielt. Ich werde nun versuchen, alles Material, welches die Lehrreden zu diesen Stufen äußern, zusammenzutragen. Die erste Aussage stammt aus der Hauptquelle, dem Rathavinīta-Sutta.

„Die Läuterung der Tugend dient zur Läuterung des Geistes. Die Läuterung des Geistes dient zur Läuterung der Ansicht. Die Läuterung der Ansicht dient zur Läuterung der Zweifelsüberwindung. Die Läuterung der Zweifelsüberwindung dient zur Läuterung des Erkennens und Sehens, was Pfad und Nichtpfad ist. Die Läuterung vom Erkennen und Sehen, was Pfad und Nichtpfad ist, dient zur Läuterung vom Erkennen und Sehen des Übungsweges. Die Läuterung vom Erkennen und Sehen des Übungsweges dient zur Läuterung des Erkennens und Sehens. Die Läuterung des Erkennens und Sehens dient zum endgültigen Erreichen von Nibbāna ohne einen Rest von Anhaftung.“¹⁹⁸

Diese Lehrrede verwendet das Gleichnis von einer Reise, bei der der Weg etappenweise mit Kutschen zurückgelegt wird, die sich auf einer Wegstrecke nacheinander ablösen. Die erste Kutsche bringt den Reisenden nur bis zum Standort der zweiten Kutsche, jedoch nicht weiter. Die zweite Kutsche bringt den Reisenden nur bis zum Standort der dritten Kutsche, jedoch nicht weiter. Jede Kutsche übernimmt eine spezielle Rolle und kann nicht übersprungen werden. Wie gewöhnlich stellen die Stufen

¹⁹⁸ MN 24.15.

sowohl notwendige als auch hilfreiche, jedoch keine ausreichenden Bedingungen dar.

Da die einzelnen Etappen bzw. Stufen im Rathavināta-Sutta nicht definiert werden, müssen wir uns an anderer Stelle umsehen. Eine ähnliche Lehrdarlegung des Ehrwürdigen Ānanda erklärt einige dieser Faktoren. Die Läuterungsstufen werden hier nicht als autark dargestellt, sondern von einer Phalanx von zweitrangigen Faktoren gestützt. Obwohl die Weisheit hier durchgehend präsent ist, kann sie nur nach der „Läuterung des Geistes“, die wie immer ausdrücklich als die vier Jhānas definiert wird, zu einem „wirklichkeitsgemäßen Erkennen und Sehen“ ausreifen.

„Und was, Ihr Vyagghapajjas, ist das Bemühen um die Läuterung der Tugend? Da ist ein Mönch tugendhaft; er übt sich in den Regeln, die er auf sich genommen hat. Dies nennt man Läuterung der Tugend. [Er denkt:] ‚Ich werde diese Form der Läuterung, sofern sie noch nicht vollendet ist, zur Vollendung bringen; ist sie bereits zur Vollendung gebracht, dann werde ich sie überall mit Weisheit unterstützen.‘ Die Begeisterung, die Anstrengung, die Emsigkeit, die Tatkraft, das Nicht-Zurückhalten, die Achtsamkeit und die Wissensklarheit daran, dies ist das Bemühen um die Läuterung der Tugend.“

„Und was, Ihr Vyagghapajjas, ist das Bemühen um die Läuterung des Geistes? Da dringt ein Mönch in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein ... und verweilt darin. Dieses wird Läuterung des Geistes genannt... Die Begeisterung... [usw.], dies ist das Bemühen um die Läuterung des Geistes.“

„Und was, Ihr Vyagghapajjas, ist das Bemühen um die Läuterung der Ansicht? Da erkennt ein Mönch der Wirklichkeit gemäß: ‚Dies ist Leiden‘ ... ‚Dies ist das Entstehen des Leidens‘ ... ‚Dies ist das Verlöschen des Leidens‘ ... ‚Dies ist der zum Verlöschen des Leidens führende Weg‘. Dies wird Läuterung der Ansicht genannt... Die Begeisterung ... [usw.], dies ist das Bemühen um die Läuterung der Ansicht.“

„Und was, Ihr Vyagghapajjas, ist das Bemühen um die Läuterung der Befreiung? Dieser edle Schüler, der mit dem Faktor des Bemühens um die Läuterung der Tugend ... des Geistes ... der Ansicht ausgestattet ist, bringt die Gier in seinem Geist zum Schwinden, wendet sich von Gier erregenden Dingen ab und löst seinen Geist von den Gier erregenden Dingen. Hat er dies erreicht, wird ihm die völlige Befreiung zuteil. Dieses wird Läuterung der Befreiung genannt. [Er denkt:] ‚Ich werde diese Form der Läuterung, sofern sie noch nicht vollendet ist, zur Vollendung bringen; ist sie bereits zur Vollendung gebracht, dann werde ich sie überall mit Weisheit unter-

stützen.’ Die Begeisterung, die Anstrengung, die Emsigkeit, die Tatkraft, das Nicht-Zurückhalten, die Achtsamkeit und die Wissenskларheit daran, dies ist das Bemühen um die Läuterung der Befreiung.“¹⁹⁹

Die Läuterung der Ansicht entspricht in dieser Reihe dem Erkenntnisblick der Vier Edlen Wahrheiten, womit, wie wir oben erwähnt haben, normalerweise der Stromeintritt assoziiert wird.²⁰⁰ Die „Läuterung der Ansicht“ nimmt in dieser Vierergruppe denselben Platz ein, an dem die sieben Läuterungsstufen drei Faktoren erwähnen: die Läuterung der Ansicht, der Zweifelsüberwindung und dem Erkennen und Sehen von Pfad und Nicht-Pfad. Diese entsprechen exakt den ersten drei Fesseln, die vom Stromeingetretenen überwunden wurden: Persönlichkeitsansicht, Zweifel und das Missverstehen von Tugend und Gelübden.

Eine alternative Lesart wäre, dass diese drei Läuterungen eine umfassendere Erklärung der Ansichtsläuterung darstellen, die die Reihe näher ausführt, in der diese drei Fesseln im Verlauf des Vipassanā überwunden werden und die im Erkenntnisblick der Vier Edlen Wahrheiten ihren Höhepunkt findet. Weil sie klar erkannt haben, was der Pfad ist, sind die Stromeingetretenen in der Lage, ihre Läuterung vom Erkennen und Sehen des Übungsweges zu vervollkommen. In dieser Reihe nimmt dies die entsprechende Position ein, die an anderer Stelle mit „Abwendung“ und „Loslassen“ besetzt ist. Wir haben zuvor schon einmal erwähnt, dass sich diese ausschließlich auf die Stufen der Edlen bezieht. In der oben zitierten Passage ändert sich auch der Text, der nun vom „edlen Schüler“ spricht statt vom „Mönch“. Dieser befindet sich auf dem Weg zur endgültigen Läuterung, dem Verlöschen von Gier, nach dem er der Vier Edlen Wahrheiten erblickt hat.²⁰¹ Die Entwicklung von Einsicht erreicht mit der Läuterung des Erkenntnisblicks ihren Höhepunkt, wobei sich das Erkennen und Sehen der Erlösung in diesem Fall auf die Arahantschaft bezieht.²⁰²

Die Vorstellung der Kommentare, dass diese sieben Stufen von einem Stromeingetretenen zur Vollendung gebracht wurden und dass die Wirklicher höherer Stufen des Pfades sich umdrehen und jedes Mal die

¹⁹⁹ AN 4:194.

²⁰⁰ Entgegen Vism. 182.

²⁰¹ Entgegen Vism. 21.135.

²⁰² Entgegen Vism. 22.1.

Reihe der Vipassanā-Einsichtswissen²⁰³ wiederholen, wird von den Lehrreden nicht gestützt und widerspricht den grundlegenden Texten und Gleichnissen, in denen von einem Weg die Rede ist, der Schritt für Schritt unternommen wird und nur in eine Richtung verläuft. Die Läuterung des Erkenntnisblicks dient nicht dem Zweck, eine weitere Läuterung der Einsicht durch die höheren Stufen des Pfades zu erreichen, sondern dem endgültigen Verwirklichen von Nibbāna ohne Rest an Anhaftung.

Nun stimmt es, dass im richtigen Leben nicht immer alles so eindeutig ist, und die buddhistische Kausalität hängt von diesen Nuancen und Verstärkungen ab. Dies berechtigt uns jedoch nicht, einfach Interpretationen zu postulieren, für die es in den Texten keine Grundlage gibt. Solche Reihen wie die im Rathavināta-Sutta bringen die primäre, bedingte Praxis-Reihenfolge zum Ausdruck, bei der andere Elemente – ergänzende Faktoren, Rückkopplungsschleifen usw. – als untergeordnet betrachtet werden sollten.

Dass die im Dasuttara-Sutta erwähnten neun Läuterungsübungen, welche die vorhandenen sieben Läuterungen noch durch die Läuterung der Weisheit und die Läuterung der Erlösung ergänzen, verkompliziert diese Interpretation etwas.²⁰⁴ Diese beiden Zusätze, die nur in dieser späten und formalistischen Lehrrede auftauchen, können vielleicht als vertiefende Erklärung der Läuterung des Erkenntnisblicks verstanden werden.

Doch die exakte Interpretation der befreienden Einsichtsstufen wirkt sich nicht auf die Notwendigkeit der Jhānas aus, die als Läuterung des Geistes all diesen Stufen vorangehen.

Die Ansichtsläuterung kann aus verschiedenen Blickrichtungen beschrieben werden.

Ein bestimmter Mönch begab sich zu einem anderen Mönch und fragte diesen: „Worauf bezieht sich die Bezeichnung: »wohlgeläuterte Sicht«? Dieser Mönch erwiderte: „Wenn ein Mönch der Wirklichkeit entsprechend das Entstehen und das Verlöschen der sechs Grundlagen des Sinneskontakts erkennt...“

Mit dieser Erklärung unzufrieden, begab sich der Mönch zu einem anderen Mönch, der ihm sagte: „Wenn ein Mönch die fünf Daseinsgruppen... erkennt...“, und ein anderer Mönch sagte: „Wenn ein

²⁰³ Vism. 22.22f.

²⁰⁴ DN 34.22.

Mönch die vier großen Elemente... erkennt...“, wieder ein anderer Mönch sagte: „Wenn ein Mönch der Wirklichkeit entsprechend erkennt: ‚Was immer auch dem Entstehen unterworfen ist, all das ist dem Vergehen unterworfen‘. Dies ist es, worauf sich die Bezeichnung »wohlgeläuterte Sicht« bezieht.

Weil er mit all diesen Antworten unzufrieden war, begab sich der Mönch zum Erhabenen, der ihm erwiderte: „Jeder dieser aufrichtigen Männer erklärte, wie ihren Charakteren zufolge die Sicht wohl geläutert ist, weil sie ihre eigene Sicht auf eben diese Weise geläutert haben.“²⁰⁵

Um ihm zu verdeutlichen, dass all diese Arten der Wirklichkeitserkenntnis dem Geist durch Samatha und Vipassanā vermittelt werden, erzählte der Buddha ihm dann das Gleichnis von der Grenzstadt, dass wir oben bereits zitiert haben.

Die Läuterung durch die Zweifelsüberwindung bezieht sich auf Zweifel wie: „Habe ich früher schon einmal gelebt? Wie erging es mir damals? Werde ich künftig sein?“ Jeder dieser Spekulationen gründet sich letztlich auf der falschen Annahme eines beständigen Selbst. Als er den Mönch Revata, den Zweifler, erblickt, der auf seine Läuterung durch die Zweifelsüberwindung zurückblickt, bemerkte der Buddha:

„Welche Zweifel über das Diesseits oder Jenseits
Man selbst oder bei anderen [über Ansichten] erfährt,
Die, welche das heilige Leben führen, überwinden sie alle
Indem sie hingebungsvoll Jhāna praktizieren.“²⁰⁶

Der erste inspirierende Ausspruch, den der Buddha nach seiner Erleuchtung verkündete, beschreibt, wie es ihm gelang, den Zweifel durch das Erkennen der Bedingungen zu überwinden. Nach seinem Heraustreten aus dem Samādhi, in das er sieben Tage lang im „Glück der Befreiung“ vertieft war, dachte er über das Bedingte Entstehen nach und sprach die folgenden Verse:

Wenn sich dem hingebungsvollen Brahmanen
Die *dhammas* im Jhāna vollständig offenbaren,
Dann zerstreuen sich all seine Zweifel,
Weil er die *dhammas* und ihre Ursachen erkennt.

²⁰⁵ SN (IV) 35.245.

²⁰⁶ Ud 5:7, vgl. Sn Vers 474. In DN 1.3.32ff werden die Ansichten Gefühle genannt.

Wenn sich dem hingebungsvollen Brahmanen
Die *dharmas* im Jhāna vollständig offenbaren,
Dann zerstreuen sich all seine Zweifel,
Weil er das Verlöschen der Bedingungen verwirklicht hat.

Wenn sich dem hingebungsvollen Brahmanen
Die *dharmas* im Jhāna vollständig offenbaren,
Dann vertreibt er Māras Horden
Wie die Sonne, die den Himmel erhellt.“²⁰⁷

Das „Erkennen und Sehen von Pfad und Nicht-Pfad“ scheint nur noch einmal in einer anderen Passage vorzukommen. Das Wort „Universal-Element“ steht in dieser Passage als technischer Begriff für Samādhī, welches auf der Wahrnehmung eines Elementes oder einer Farbe gründet.²⁰⁸

„Dies, Bhante, hat der Erhabene auf die »Fragen des Mädchens« erwidert:

„Das Ziel, der Friede des Herzens,
Wurde durch die Eroberung jener Heerschar erreicht,
Die so angenehm erschien.
Nur durch Jhāna erwachte ich zum Glück,
Deshalb wähl' ich keinen Menschen zum Genossen.
Die Gesellschaft mit anderen ist nichts für mich.“

„Wie aber, Bhante, hat man den Sinn dieser kurzen Worte zu verstehen?“

„Schwester, einige Asketen und Brahmanen, die sich durch das Erreichen des Erd-Universal-Elementes auszeichnen, betrachten dieses als das Höchste. Der Erhabene hat aber direkt erkannt, was das Höchste am Erreichen des Erd-Universal-Elementes ist. Als er dies direkt erkannt hatte, sah er das Befriedigende, die Gefahr und das Entkommen, und erlangte den Erkenntnisblick dessen, was Pfad und Nicht-Pfad ist. Weil er diese Dinge sieht, erkannte er das Erreichen des Ziels, den Frieden des Herzens.“ [*Derselbe Text wird auch auf die neun anderen Universal-Elemente, einschließlich des Bewusstseins-Universal-Elements angewendet.*]²⁰⁹

²⁰⁷ Ud 1.1.3.

²⁰⁸ Das entsprechende Pāli-Wort ist *kaṣiṇa*. In den Lehrreden hat es jedoch nicht die Bedeutung „einer farbigen Scheibe oder eines Gegenstandes, der als Hilfsmittel für die einleitende Meditation verwendet wird“. Näheres hierzu siehe Anhang A.

²⁰⁹ AN 10:26.

Zu diesem Wissen gehört also die Entwicklung von Einsicht in das Samādhi, das sich auf direkte Erfahrung stützt. Samādhi ist deshalb Teil der sieben Läuterungsstufen – und zwar nicht einfach als die Voraussetzung für die Einsicht bei der Läuterung des Geistes, sondern auf jeder Stufe bei der Entwicklung von Einsicht, insbesondere die Stufen der Einsicht, die den Stromeintritt betreffen.

Schlussbemerkung

In diesem Kapitel haben wir uns in das Wesen der einander bedingenden Beziehungen vertieft, die den Praxispfad regeln. Der Pfad verkörpert die Prinzipien des Dhamma in praktischer Form. Theorie und Praxis des Dhamma können nur provisorisch voneinander getrennt werden, denn für die ernsthaft Praktizierenden spiegelt jeder Augenblick den Dhamma wieder. Die Ruhe und Gelassenheit, die sie im Alltag und in der Meditation finden, ist der empirische Beweis dafür, dass der Fluss der Verunreinigungen austrocknet. Das nächste Kapitel zeigt, wie diese Prinzipien in einem Leben der kontemplativen Einfachheit Ausdruck finden.

„Gleichwie, wenn der Himmel seine Schleusen öffnet und der Regen in großen Tropfen auf die Gipfel der Berge herabregnet und das Wasser die Klüfte, Spalten und Rinnen im Gebirge ansteigen lässt. Dann, nachdem die Klüfte, Spalten und Rinnen gefüllt sind, füllen sich auch die kleinen Tümpel. Sind die kleinen Tümpel gefüllt, dann füllen sie auch die großen Tümpel. Sind die großen Tümpel gefüllt, dann füllen sie die kleinen Flüsse. Sind die kleinen Flüsse gefüllt, dann füllen sie die großen Flüsse. Sind die großen Flüsse gefüllt, dann füllen sie den mächtigen Ozean.“²¹⁰

²¹⁰ SN (II) 12.23.

Die stufenweise Übung setzt den oben beschriebenen theoretischen Pfad in die Praxis um. Weil es sich hierbei um ein Beispiel handelt und nicht um ein universales Prinzip, wird es bei der Anwendung auf die Komplexität der realen Welt natürlich auch Variationen geben. Gewiss wird nicht jeder alles, was hier beschrieben wird, erreichen. Es ist z. B. nicht notwendig, die höheren Geisteskräfte zu entwickeln. Die Dominanz der stufenweisen Übung und ihre zentrale Rolle bei der ausführlichen Beschreibung der Wirkungsweisen des Pfades, verleihen ihr jedoch große Autorität. Tatsächlich soll die Entwicklung der Hauptfaktoren der stufenweisen Übung eine notwendige Bedingung für die Überwindung des Leidens sein.²¹¹ Der Buddha betont, dass Praktizierende, welche die nächste Stufe erreichen wollen, erst jede vorangegangene Stufe des Übungsweges vollendet haben sollten.²¹²

Unter allen Versionen,²¹³ die die stufenweise Übung beschreiben, ragt eine besonders hervor: das *Sāmaññaphala-Sutta*. Diese besonders lange Lehrrede ist die Aufzeichnung einer Unterhaltung zwischen dem Buddha und den gerade erst gekrönten König *Ajātasattu*. Hierbei handelt es sich um eine wahrlich königliche Lehrrede, um einen literarischen Klassiker und um eine Tragödie legendären Ausmaßes. Ihre Wirkung verstärkt sich noch durch den sich im Hintergrund abspielenden und in der Lehrrede nur angedeuteten verzweifelten psychologischen Kampf des Königs. Da eine vollständige Übersetzung den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, müssen wir uns leider mit einer gekürzten Fassung zufrieden geben. Der König, der aufgrund eines von ihm verübten schweren Verbrechens von Reue geplagt wird, fragt den Buddha über das Glück aus.

„Bhante, die verschiedenen Handwerker und Arbeiter ernten hier und jetzt die sichtbaren Früchte ihrer Arbeit, bringen sich und ihren Familien Vergnügen und Freude und sie unterstützen die Mönche, was zu einem himmlischen Glück führt. Ist es möglich, Bhante, solch eine

²¹¹ Siehe z. B. AN 10:76.

²¹² MN 107.3ff.

²¹³ MN 27; MN 38; MN 39; MN 51; MN 53; MN 107; MN 125 usw.

Frucht des heiligen Lebens aufzuzeigen, eine, die sich hier und jetzt, in diesem Leben offenbart?“

„Dies ist möglich, Großer König... Da erscheint ein Tathāgata in der Welt, ein Arahant, ein vollkommen Erwachter Buddha, vollendet in Wissen und Wandel, erhaben, Kenner der Welten, ein unübertroffener Lehrer lernwilliger Menschen, Lehrer von Göttern und Menschen, der Erwachte, der Erhabene. Er offenbart diese Welt mit ihren Göttern, Māras und Brahmās, diese Generation mit ihren Asketen und Brahmanen, Prinzen und Menschen, nachdem er sie mit direkter Einsicht erkannt und verwirklicht hat. Er lehrt den Dhamma, der am Anfang schön, in der Mitte schön und am Ende schön ist mit der richtigen Bedeutung und dem richtigen Wortlaut, und er erläutert das reine vollendete und geläuterte heilige Leben.“

„Da hört ein Haushälter diesen Dhamma und entwickelt Vertrauen in den Tathāgata. Er denkt bei sich: ‚Dieses Leben im Hause ist eng und staubig. Das Leben in der Hauslosigkeit ist jedoch weit und offen. Nicht einfach ist es, im Hause zu leben und das heilige Leben zu führen, das so vollendet und vollkommen rein wie eine polierte Muschel ist. Wie wäre es, wenn ich mir Kopfhaar und Bart abrasierte, die gefärbte Robe anzöge und vom Leben im Hause fort in die Hauslosigkeit ziehe?‘ Und nach einiger Zeit zieht er, nachdem er ein kleines oder großes Vermögen zurückgelassen hat, nachdem er einen kleinen oder großen Kreis von Verwandten zurückgelassen hat, in die Hauslosigkeit.“

„Nach seinem Fortgang in die Hauslosigkeit, lebt er diszipliniert nach den Regeln des klösterlichen Ordens, mit vollendetem Betragen und Benehmen, im kleinsten Vergehen eine Gefahr sehend, und er übt sich in den Regeln, die er auf sich genommen hat. Mit gutem Verhalten durch Körper und Sprache ausgestattet, mit einem reinen Lebenswandel, vollendet in Tugend, ständig über die Sinnestore wachend, lebt er achtsam und wissensklar, zufrieden.“

„Und wie, Großer König, ist ein Mönch in Tugend vollendet?“

„Da hat ein Mönch das Töten von Lebewesen aufgegeben. Knüppel und Schwert hat er abgelegt. Er weilt voller Mitgefühl für das Wohl aller Lebewesen...“

„Das Stehlen hat er aufgegeben; er nimmt nur, was ihm gegeben wurde...“

„Was nicht zum heiligen Leben gehört, hat er aufgegeben, vom vulgären Akt des Geschlechtsverkehrs hält er sich fern...“

„Die falsche Rede hat er aufgegeben, er spricht nur, was wahr und verlässlich ist. Er unterlässt es, die Welt zu täuschen...“

„Er führt keine Reden, die zu Zank und Zwiespalt führen. Er erfreut sich an Harmonie...“

„Grobe Rede hat er aufgegeben, er spricht nur, was dem Ohr angenehm ist und zu Herzen geht, was dem Volk angenehm und erfreulich ist...“

„Sinnloses Geschwätz hat er aufgegeben; er spricht nur zur rechten Zeit und nur, was wahr und von Bedeutung ist...“

„Er nimmt nur einmal am Tag eine Mahlzeit zu sich.“

„Er unterlässt das Tanzen, Singen, Musizieren und nimmt nicht an Vorführungen teil...“

„Er unterlässt es, Gold und Geld anzunehmen...“

„Er unterlässt es, Lebensmittel und materielle Dinge aufzubewahren...“

„Er unterlässt es, Andeutungen und Vermutungen zu machen und benutzt keine materiellen Güter, um damit andere materielle Güter zu bekommen...“

„Er unterlässt es, seinen Lebensunterhalt mit verschiedenen trivialen Wissenschaften, wie z. B. dem Deuten von Omen und Träumen, dem Wahrsagen, Handlesen, der Astrologie, Mathematik, dem Verfassen von weltlicher Poesie und weltlichen Studien, Geomantie [Feng Shui] und Medizin zu bestreiten...“

„Auf diese Weise, Großer König, sieht ein Mönch, der derart vollendet in Tugend ist, gleich einem Kriegsherrn, der keine Feinde hat, aus keiner Himmelsrichtung Angst herannahen. Mit dieser edlen Tugend ausgestattet erfährt er innerlich eine reuelose Glückseligkeit.“

„Und wie, Großer König, bewacht ein Mönch seine Sinnestore?“

„Indem er mit dem Auge eine Form sieht; mit dem Ohr ein Geräusch hört; mit der Nase einen Geruch riecht; mit der Zunge einen Geschmack schmeckt; mit dem Körper ein fühlbares Objekt berührt; und mit dem Geist ein Phänomen wahrnimmt; ergreift er weder ihre allgemeinen noch ihr besonderen Kennzeichen. Da er aufgrund der Nichtbeherrschung seiner Sinnesgebiete von Verlangen und Aversion, von üblen, unheilsamen Geisteszuständen überwältigt werden könnte, übt er sich im Beherrschen und Bewachen seiner Sinnestore. Mit dieser edlen Sinnesbeherrschung ausgestattet erfährt er innerlich eine tadellose Glückseligkeit...“

„Und wie, Großer König, ist ein Mönch mit Achtsamkeit und Wissensklarheit ausgestattet?“

„Da handelt ein Mönch beim Weggehen und Zurückkommen wissensklar; wenn er nach vorn und zur Seite schaut; wenn er seine Glieder beugt und streckt; beim Tragen seiner Roben und seiner Bettelschale; beim Essen und Trinken; beim Entleeren von Kot und Urin;

beim Gehen, Stehen, Sitzen, Schlafen, Aufwachen, Sprechen und Schweigen.“

„Und wie, Großer König, ist ein Mönch zufrieden?“

„Da begnügt sich ein Mönch mit den Roben, die seinen Körper schützen und mit der Almosenspeise, die sein Magen füllt. Wohin er auch immer geht, führt er nur diese Dinge mit sich. Wie ein Vogel beim Fliegen nur seine Flügel mit sich führt...“

„Und weil er, Großer König, mit diesen edlen Eigenschaften der Tugend, der Sinnesbeherrschung, der Achtsamkeit und Wissensklarheit und der Genügsamkeit besitzt, zieht er sich an einen abgelegenen Ort zurück: in einen Wald, an den Fuß eines Baumes, auf einen Berg, in die Wildnis, in eine Höhle, auf einen Friedhof, eine offene Stelle oder auf einen Strohhallen. Dann, nachdem er von seiner Almosenrunde zurückgekehrt ist und sein Mahl eingenommen hat, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und aufrechtem Oberkörper hin und richtet die Achtsamkeit vor sich.“

„Nach der Überwindung von Begierde, weilt er mit einem von Begierde befreiten Geist. Nach der Überwindung von Böswilligkeit und Wut, weilt er voller Mitgefühl, zum Wohl aller Lebewesen. Nach der Überwindung von Trägheit und Mattheit, nimmt er Licht wahr, ist achtsam und wissensklar. Nach der Überwindung von Rastlosigkeit und Reue weilt er mit einem ruhigen, innerlich gestillten Geist. Nach der Überwindung des Zweifels ist er hinsichtlich heilsamer Geisteszustände nicht mehr verwirrt. Er reinigt seinen Geist von diesen fünf Hindernissen.“

„Es ist wie, wenn ein Schuldner seine Schulden beglichen, ein Kranker seine Gesundheit zurück gewonnen, ein Sklave seine Freiheit erhalten oder ein Reisender nach dem Durchqueren einer gefährlichen Wüste einen sicheren Ort erreicht hat: Aus eben diesem Grund wird ihnen Freude und Glück zuteil. Und eben auf die gleiche Art betrachtet der Mönch diese fünf Hindernisse – sofern sie noch nicht von ihm überwunden worden sind – als Schuld, als Krankheit, als Gefängnis, als Durchqueren einer Wüste. Sind diese fünf Hindernisse aber in ihm überwunden, dann betrachtet er dies als Schuldenfreiheit, als Gesundheit, als Freiheit, als einen sicheren Ort.“

„In einem, der das Überwinden der fünf Hindernisse in sich betrachtet, entsteht Freude. In einem, der voller Freude ist, entsteht Verzückung. In einem, dessen Geist voller Verzückung ist, beruhigt sich der Körper. Einer, dessen Körper sich beruhigt hat, empfindet Glückseligkeit. Der Geist eines Menschen, der glücklich ist, sammelt sich in Samādhi.“

„Ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen, tritt er in das erste Jhāna ein und verweilt darin. Er durchdringt, durchtränkt, erfüllt und sättigt nun seinen Körper mit der durch Abgeschiedenheit entstandenen Verzückung und Glückseligkeit, sodass kein Teil [seines Körpers] übrig bleibt, der nicht von Verzückung und Glückseligkeit gesättigt ist. So als würde ein geschickter Bademeister einen Schaumball aus Badepulver kneten, sodass der ganze Schaumball von Wasser durchdrungen ist, ohne aber Wasser zu verlieren. In gleicher Weise sättigt er seinen Körper mit der aus der Abgeschiedenheit entstandenen Verzückung und Glückseligkeit. Auch dies, Großer König, ist eine Frucht des heiligen Lebens, eine, die sich hier und jetzt, in diesem Leben offenbart und die edler und erhabener ist, als jene zuvor beschrieben.“

„Und weiter, Großer König: Da tritt ein Mönch in das zweite Jhāna ein und verweilt darin. Er durchdringt, durchtränkt, erfüllt und sättigt nun seinen Körper mit der im Samādhi entstandenen Verzückung und Glückseligkeit, sodass kein Teil übrig bleibt, der nicht von Verzückung und Glückseligkeit gesättigt ist. So als wäre da ein mit Wasser gefüllter Teich, der weder durch Zuflüsse noch durch Regen gespeist wird. Eine tiefe, auf dem Grund des Teiches befindliche Quelle würde nun den gesamten Teich mit kühlem Wasser durchdringen, durchtränken, erfüllen und sättigen, sodass kein Teil dieses Teiches übrig bleibt, der nicht von kühlem Wasser gesättigt ist. Auf eben dieselbe Weise sättigt er seinen Körper mit der im Samādhi entstandenen Verzückung und Glückseligkeit. Auch dies, Großer König, ist eine edlere und erhabenerere Frucht des heiligen Lebens.“

„Und weiter, Großer König: Da tritt ein Mönch in das dritte Jhāna ein und verweilt darin. Er durchdringt, durchtränkt, erfüllt und sättigt nun seinen Körper mit Glückseligkeit, die ohne Verzückung ist, so dass nichts ungesättigt bleibt. Wie bei einer Lotosblume, welche unter Wasser entsteht und heranwächst, ohne die Wasseroberfläche zu durchdringen, ist die gesamte Pflanze von den Wurzeln bis zu den Spitzen von kühlem Wasser durchdrungen, durchtränkt, erfüllt und gesättigt, sodass kein Teil der Lotosblume vom kühlen Wasser ungesättigt bleibt – auf eben dieselbe Weise sättigt er seinen Körper mit der im Samādhi entstandenen Glückseligkeit. Auch dies, Großer König, ist eine edlere und erhabenerere Frucht des heiligen Lebens.“

„Und weiter, Großer König: Da tritt ein Mönch in das vierte Jhāna ein und verweilt darin. So sitzt er, nachdem er seinen Körper mit einem reinen, hellen Herzen gesättigt hat, sodass kein Teil übrig bleibt, der nicht von einem reinen Herzen ungesättigt ist. Wie als wenn da ein Mann säße, dessen gesamter Körper und der Kopf von einem wei-

ßen Tuch umhüllt ist, sodass kein Teil seines Körpers übrig bleibt, der nicht von diesem weißen Tuch umhüllt ist – auf eben dieselbe Weise sättigt er seinen Körper mit einem reinen, hellen Herzen. Auch dies, Großer König, ist eine edlere und erhabener Frucht des heiligen Lebens.“

„Und wenn sein Geist auf diese Weise im Samādhi gesammelt, geläutert, hell, von Verunreinigungen und Giften befreit, sanft, geschmeidig, fest und unerschütterlich geworden ist, richtet und lenkt er seinen Geist auf den Erkenntnisblick. Er versteht: ‚Dieser mein Körper ist materiell, besteht aus den vier großen Elementen, ist von Mutter und Vater gezeugt, mit Reis und Haferbrei groß gezogen worden, ist der Unbeständigkeit, der Aufreibung, dem Verschleiß, der Auflösung und der Zerstörung unterworfen; und dieses mein Bewusstsein ist mit ihm verstrickt, an ihn gebunden.‘ So, als würde ein Mann mit gutem Sehvermögen einen Edelstein in die Hand nehmen, ihn untersuchen und sagen: ‚Dieser Edelstein ist wunderschön, gut verarbeitet, klar und transparent; durch ihn wurde ein blauer, gelber, roter, weißer oder brauner Faden gezogen.‘ Auf eben dieselbe Weise richtet er seinen Geist auf den Erkenntnisblick. Auch dies, Großer König, ist eine edlere und erhabener Frucht des heiligen Lebens.“

„Und wenn sein Geist auf diese Weise im Samādhi gesammelt, geläutert, hell, von Verunreinigungen und Giften befreit, sanft, geschmeidig, fest und unerschütterlich geworden ist, richtet und lenkt er seinen Geist auf die Erzeugung eines geistgeschaffenen Körpers... auf das Ausüben der verschiedenen höheren Geisteskräfte... auf das göttliche Ohr... auf das Erkennen der Gedanken anderer... auf die Erinnerung an vergangene Leben... auf das göttliche Auge, das sieht, wie die Wesen aufgrund ihres Wirkens sterben und wiedererscheinen... Jede davon stellt eine unmittelbare Frucht des heiligen Lebens dar, eine, die sich hier und jetzt in diesem Leben offenbart und die edler und erhabener ist, als jene zuvor beschriebenen.“

„Und wenn sein Geist auf diese Weise im Samādhi gesammelt, geläutert, hell, von Verunreinigungen und Giften befreit, sanft, geschmeidig, fest und unerschütterlich geworden ist, richtet und lenkt er seinen Geist auf die Vernichtung der Gifte. Er erkennt der Wirklichkeit gemäß: ‚Dies ist Leiden‘ ... ‚Dies ist das Entstehen des Leidens‘ ... ‚Dies ist das Verlöschen des Leidens‘ ... ‚Dies ist der Weg, der zum Verlöschen des Leidens führt‘ ... ‚Dies sind die Gifte‘ ... ‚Dies ist das Entstehen der Gifte‘ ... ‚Dies ist das Verlöschen der Gifte‘ ... ‚Dies ist der Weg, der zum Verlöschen der Gifte führt.‘ Weil er dies erkennt und sieht, löst sich sein Geist von den Giften der Sinnesbegierde, des Daseins und der Unwissenheit. Wenn der Geist befreit ist, erkennt er:

‚Er ist befreit.‘ Er erkennt: ‚Geburt ist vernichtet; das heilige Leben ist vollendet; getan ist, was getan werden musste; ein erneutes Wiedererscheinen wird es nicht mehr geben.“

„Angenommen, Großer König, da wäre ein Bergsee mit kristallklarem und reinem Wasser und ein Mann mit gutem Sehvermögen stände am Ufer des Sees und könnte die Felsen, Kieselsteine, Muscheln erkennen und die Fische im Wasser herumschwimmen oder sich ausruhen sehen... Eben so weiß er... ‚Ein erneutes Wiedererscheinen wird es nicht mehr geben.“

„Dies, Großer König, ist eine Frucht des heiligen Lebens, eine, die sich hier und jetzt, in diesem Leben offenbart und die edler und erhabener ist, als jene zuvor beschrieben. Und, Großer König, es gibt keine Frucht des heiligen Lebens, die edler und erhabener ist, als diese.“²¹⁴

König Ajātasattu ist ein Archetyp für das Dilemma weltlicher Menschen, die sich nach innerem Frieden sehnen. Offensichtlich besitzt er ein großes spirituelles Potenzial und den Respekt für jene, die dem Pfad der Enthaltbarkeit folgen. Weil er aber vom bösen Mönch Devadatta angestachelt wurde, seinen Vater, König Bimbisāra, einem Stromeingetretenen, zu ermorden, um den Thron zu besteigen, hat er sich die Chance genommen, den Dhamma zu sehen. Der unvermeidliche Konflikt zwischen weltlichen Ambitionen und den spirituellen Zielen ist der Grund, warum der Buddha so viel Nachdruck auf den Weg der Entsagung legte.

Die stufenweise Übung stellt für die klösterliche Praxis das entscheidende Paradigma dar. Eine solch deutliche Betonung und Aufmerksamkeit auf die Kultivierung und Läuterung des Verhaltens, des Lebens in Abgeschiedenheit, der Enthaltbarkeit, der Genügsamkeit und der Disziplin, stellt für die zur Befreiung führenden geläuterten Geisteszustände – Tag ein Tag aus, Jahr ein Jahr aus – das Optimum an förderlichen Bedingungen dar. Die Verwandtschaft zwischen Meditation und dem Leben in der Waldeinsamkeit war so eng, dass sie oft buchstäblich gleichgesetzt wurden, wie in der folgenden Kritik des Buddha an die Brahmanen deutlich wird, die so schmerzlich das Schicksal des Buddhismus vorweg nehmen sollte. Im Pāli gibt es ein Wortspiel: Das Wort für einen Gelehrten (*ajjhāyaka*) bedeutet auch „nicht-Jhāna-Meditierender“.

²¹⁴ DN 2.

„Sie bauten im Wald Hütten aus Palmenblätter und praktizierten darin Jhāna. Sie gingen in die Stadt oder ins Dorf um Almosen zu sammeln... und dann kehrten sie zu ihren Hütten zurück und praktizierten Jhāna. Die Menschen, die dies bemerkten und sahen, wie sie meditierten, schufen den Titel »Jhāna-Meditierende« für sie... Einige aber, die nicht fähig waren, die Jhānas zu kultivieren, ließen sich in der Nähe von Städten und Dörfern nieder und begannen Schriften zu verfassen. Die Menschen, die dies bemerkten und sahen, wie sie nicht meditierten, schufen den Titel »Gelehrte« für sie... Damals galt dies als eine minderwertige Bezeichnung, doch heute gilt sie als die höhere.“²¹⁵

Der Buddha hat jedoch niemals von seinen Nachfolgern verlangt, dass sie das Laienleben verlassen müssen. Wie bei allen anderen Dingen, so verließ er sich auch in Bezug auf die Wahl eines angemessenen Lebensweges auf die Reife des Einzelnen. Denjenigen, die sich entschlossen hatten, das Leben als Haushälter fortzuführen, zeigte er, wie dieses Leben gut gelebt werden kann, wie man die Verunreinigungen im Zaum hält und sich allmählich dem Dhamma zuneigt. Ob als Laien-Nachfolger oder als Ordensangehöriger, die Dhamma-Praxis ist im Wesentlichen dieselbe.

„Es gibt fünf Dinge, die zum Aussterben des wahren Dhamma führen. Welche fünf? Wenn Mönche und Nonnen, Laien-Nachfolger und Laien-Nachfolgerinnen einander nicht respektieren und dem Buddha ... dem Dhamma ... dem Saṅgha ... der Übung ... dem Samādhi nicht mit Achtung begegnen.“²¹⁶

Der Unterschied zwischen Laien-Nachfolgern und den Ordinierten besteht nur im ethischen Verhalten: im Wirken durch Körper und Sprache. Die Welt des Geistes liegt, obwohl von Tugend abhängig, jenseits davon und folgt eigenen natürlichen Prinzipien, in denen Unterschiede, wie der Lebensstil, das Geschlecht, die Rasse oder Nationalität keine Rolle mehr spielen. Diese Tatsache verdeutlicht die Bhikkhunī Somā in ihrer Zurechtweisung Māras, der über den „Zwei-Finger-Verstand“ der Frauen spottet, eindringlich.

„Was spielt das Frausein überhaupt für eine Rolle,
Wenn der Geist im Samādhi gesammelt ist?“

²¹⁵ DN 27.23.

²¹⁶ SN (II) 16.13.

Wenn das Wissen beständig fließt,
Und man den Dhamma mit Vipassanā richtig sieht?“

„Einer, dem der Gedanke käme:
,Ich bin eine Frau' oder: ,Ich bin ein Mann'
Oder: ,Ich bin überhaupt etwas.'
Der tappt in Māras Falle.“²¹⁷

Die Übung der Laien-Nachfolger folgt ähnlichen Prinzipien, wie die Übung der Ordensangehörigen. In beiden Fällen mahnte uns der Buddha dem „falschen Pfad“ aus dem Weg zu gehen.

„Ihr Mönche, die falsche Praxis kann ich weder bei Haushältern noch bei jenen, die in die Hauslosigkeit gezogen sind, gutheißen ... Was ist eine falsche Praxis? Falsche Ansicht, falsche Absicht, falsche Rede, falsches Handeln, falscher Lebenserwerb, falsches Bemühen, falsche Achtsamkeit, falsches Samādhi.“²¹⁸

Obwohl der Buddha bei den Laien-Nachfolgern mehr Nachdruck auf die Grundlagen von Freigiebigkeit, Vertrauen und Tugend legte, ermutigte er sie auch, noch weiter zu gehen und wie die Ordensangehörigen danach zu streben, das Glück der Meditation zu suchen.

„Haushälter, du hast Roben, Almosenspeise, Unterkunft und Medizin für den Saṅgha der Mönche gespendet. Damit solltest du dich jedoch nicht zufrieden geben. Deshalb solltest du dich um Folgendes bemühen: ,Von Zeit zu Zeit werde ich in die Verzückung der Zurückgezogenheit eintreten und darin verweilen.“²¹⁹

Obwohl die Laien-Gemeinschaft im traditionellen Buddhismus normalerweise zur Praxis der Freigiebigkeit und Tugend angehalten wird, wird oft vergessen, dass diese guten Taten ihren höchsten Nutzen erzielen, wenn sie zu tiefer Meditation führen. In der folgenden Passage erklärt die weise Frau Visākā dem Buddha, warum sie um das Privileg gebeten hat, den Saṅgha in Sāvathī mit acht besonderen Arten von Zubehör zu versorgen.

„Bhante, wenn die Mönche nach Beendigung der Regenzeit nach Sāvathī kommen, um den Erhabenen zu sehen, dann begeben sie sich

²¹⁷ SN (I) Verse 523 und 524.

²¹⁸ SN (III) 45.24.

²¹⁹ AN 5:24.

zum Erhabenen und fragen: ‚Bhante, der Mönch so und so ist gestorben – was wird sein künftiger Bestimmungsort sein, welchen Kurs wird er einschlagen? Und der Erhabene wird dies mit der Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Arahantschaft erklären. Ich werde mich dann zu ihnen begeben und sie fragen: ‚Ehrwürdige, ist dieser Ehrwürdige jemals nach Sāvathī gekommen?‘ Wenn sie erwidern: ‚Ja, das tat er‘, dann werde ich daraus schließen, dass dieser Ehrwürdige sicherlich von einer Robe für die Regenzeit, oder vom Essen für die Ankommenden oder Abreisenden, oder vom Essen für die Kranken oder denen, die bei den Kranken wachten, oder vom Haferbrei Gebrauch gemacht hat. Indem ich mir das vor Augen halte, entsteht große Freude in mir. Mit Freude im Herzen entsteht Verzückerung in mir. Mit Verzückerung im Herzen wird mein Körper ruhig. Mit beruhigtem Körper werde ich Glück empfinden. Mit einem glücklichen Herzen wird mein Geist sich im Samādhi sammeln. Dies wird die Entwicklung der spirituellen Fähigkeiten, der spirituellen Kräfte und der Erleuchtungsfaktoren in mir fördern. Weil ich darin den Nutzen sehe, Bhante, bitte ich den Tathāgata um diese acht Gefallen.“

„Sadhu! Sadhu! Visākhā. Gut ist es Visākā, dass du diesen Nutzen sehend den Tathāgata um diese acht Gefallen bittest. Ich gewähre dir, Visākā, diese acht Gefallen.“²²⁰

Heutzutage meinen Vipassanā-Lehrer oft, dass sich die tiefe Stille der Samatha-Meditation für Laien-Nachfolger nicht eignet. Obwohl aber Laien-Nachfolger „von Zeit zu Zeit“²²¹ auch Satipaṭṭhāna praktizierten, wurde dies nie als besonders angemessen für sie erachtet. Das Satipaṭṭhāna-Saṃyutta berichtet, dass die Satipaṭṭhāna-Übung nur bei zwei Anlässen gelehrt wurde – beide Male richtete sich die Lehrrede an Nichtwiederkehrer, die im Sterben lagen.²²² Normalerweise wurden Laien-Nachfolger dazu ermutigt, die vier göttlichen Verweilungen oder die sechs Betrachtungen zu entfalten.

Der Buddha hatte für Laien keine Meditations-Retreats geleitet und auch keine Meditationszentren für Laien gegründet. Der intensive Rückzug schien nur Ordensangehörigen vorbehalten zu sein. Dies steht auch klar mit dem schrittweisen Vorgehen im Einklang, welches die Entwicklung

²²⁰ Vin. Mv 8.15.

²²¹ MN 51.4.

²²² SN (V) 47.29; SN (V) 47.30.

der höheren Geisteszustände nicht als Ergebnis harter Anstrengungen betrachtet, die während einer kurzen Dauer unter künstlichen Bedingungen, fernab vom Alltagsleben unternommen werden, sondern als das Resultat eines von Einfachheit, Genügsamkeit und Enthaltensamkeit geprägten ganzheitlichen Lebensstils. Dieses charakteristische Merkmal der Lehre des Buddha war eins der „Monumente für den Dhamma“, die der König Pasenadi darbrachte.

„Bhante, ich sehe einige Asketen und Brahmanen, die ein heiliges Leben führen, das nur zehn, zwanzig, dreißig oder vierzig Jahre dauert und dann, zu einem späteren Zeitpunkt, sehe ich sie, wie sie fein herausgeputzt und gesalbt, mit frisiertem Haar und Bart, ausgestattet und versehen mit den fünf Strängen des Sinnesvergnügens, der Vergnüglichkeit nachgehen. Hier aber sehe ich Mönche, die das vollkommene und reine heilige Leben bis zu ihrem letzten Atemzug führen.“²²³

Meditierende, die an einem Meditationsretreat der Theravāda-Tradition teilnehmen, nehmen während des Retreats gewöhnlich die asketischen Gelübde der acht Vorsätze auf sich, zu denen auch der Vorsatz gehört, nach dem Mittagessen keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen. Das Auslassen des Abendessens während eines Retreats wird von einigen Teilnehmern als eine unzumutbare Askese empfunden, während andere es als Gelegenheit betrachten, etwas Gewicht zu verlieren. Im Folgenden fasst der Buddha die spirituellen Vorteile des abwechselnden Hungerns humorvoll zusammen:

„[Einige Asketen] nehmen einmal am Tag eine Mahlzeit zu sich ... oder einmal die Woche ... oder alle zwei Wochen; in ihrem Lebenswandel verfolgen sie die Praxis des abwechselnden Hungerns.“

„Aber werden sie dann mit so wenig Nahrung überleben, Aggivessana?“

„Nein, Meister Gotama. Denn manchmal nehmen sie verschiedene Arten ausgezeichneter Nahrung, Delikatessen und Getränke zu sich. Dadurch erlangen sie ihre Kraft wieder, stärken sich und werden fett.“

„Was sie einst aufgegeben haben, Aggivessana, das sammeln sie nun wieder an. Darum gibt es eine Zunahme und Abnahme dieses Körpers.“(MN 36.5)

²²³ MN 89.10.

Anstatt sich am Ende des spirituellen Lebens in intensive Meditation zu stürzen, ermutigt man Laien-Nachfolger, sich an einem Tag in der Woche in einem Kloster aufzuhalten, die acht Übungsregeln zu befolgen, dem Dhamma zuzuhören und zu meditieren. Diese Praxis wird auch heute noch an einigen Orten fortgeführt.

„Nun, Ihr Sakyer, begeht ihr regelmäßig den Uposatha-Tag, um dort die acht Übungsregeln auf euch zu nehmen?“

„Nun, Bhante, manchmal begehen wir den Uposatha-Tag und manchmal nicht.“

„Es ist kein Gewinn für euch, Sakyer, ein Verlust ist es, dass ihr in diesem von Kummer und Tod bedrohten Leben den Uposatha-Tag manchmal begeht und manchmal nicht. Was glaubt Ihr, Sakyer? ... Angenommen, ein Mann verdiente Tag ein, Tag aus einhundert Dollar oder eintausend Dollar, und er würde seine Einnahmen sein ganzes etwa hundertjähriges Leben lang investieren, hätte er da nicht einen großes Vermögen angesammelt?“

„Das hätte er, Bhante.“

„Nun, würde dieser Mann nicht aufgrund seines Vermögens, ausschließlich Glückseligkeit erfahren, wenigstens für einen Tag und eine Nacht? Oder wenigstens für einen halben Tag und eine halbe Nacht?“

„Nein, Bhante. Und warum? Die Sinnesvergnügen, Bhante, sind unbeständig, hohl, falsch und trügerisch.“

„Ihr Sakyer, da lebt einer meiner Schüler eifrig, hingebungsvoll und entschlossen, und er praktiziert meinen Anweisungen entsprechend ... [sei es nur] für einen Tag und eine Nacht: er könnte für hundert Jahre, hundert Mal hundert Jahre, hundert Mal tausend Jahre, hundert Mal hunderttausend Jahre ausschließlich die vollkommene Glückseligkeit erfahren. Und er wäre ein Einmalwiederkehrer, ein Nichtwiederkehrer, oder aber zweifellos ein Stromeingetreter. Es ist kein Gewinn für euch, Sakyer, es ist ein Verlust, dass Ihr in diesem von Kummer und Tod bedrohten Leben den Uposatha-Tag manchmal begeht und manchmal nicht.“

„Bhante, von heute an werden wir den Uposatha-Tag regelmäßig einhalten und die acht Übungsregeln auf uns nehmen.“²²⁴

Manche Laien-Nachfolger besaßen selbst in den höchsten meditativen Erreichungszuständen Erfahrungen. Hier erklärt Uttarā Nandamātā, die in der Jhāna-Praxis führende Laien-Nachfolgerin, dem Ehrwürdigen Sāri-

²²⁴ AN 10:46.

putta, woher sie schon im Voraus von der Ankunft des Saṅgha wusste. Eine Gottheit, die als Stromeingetretene Nandamātās Bruder im Dhamma war, kam vorbei und hielt inne, um ihrem Gesang zuzuhören.

„Bhante, nachdem ich mich vor Sonnenaufgang erhoben und den „Weg zum anderen Ufer“²²⁵ rezitiert hatte, begann ich zu schweigen. Nachdem der Große König Vessavaṇa sah, dass ich meine Rezitation beendet hatte und schwieg, gab er mit ‚Sadhu, Schwester! Sadhu, Schwester!‘ seinen Beifall.“

„Wer ist der Herr mit dem königlichen Antlitz?“

„Dein Bruder bin ich, o Schwester, der Große König Vessavaṇa.“

„Sadhu, Königliche Hoheit! Möge die von mir rezitierte Passage mein Geschenk an dich sein.“

„Sadhu, Schwester! Dann möge dies ein Geschenk für mich sein: Morgen wird der Saṅgha der Mönche unter der Leitung von Sāriputta und Moggallāna hier in Veḷukaṇṭaka eintreffen, ohne sein Mahl eingenommen zu haben. Nachdem du dem Saṅgha der Mönche Speisen dargebracht hast, mögest du die Gabe mir widmen, dann wird das ein Geschenk für mich sein.“ [...]

„So möge der Verdienst dieser Gabe dem Glück des Großen Königs Vessavaṇa zugutekommen.“

[Sāriputta:] „Es ist wundervoll, Nandamātā, es ist großartig, dass du im Stande bist, dich mit dem Großen König Vessavaṇa von Angesicht zu Angesicht zu unterhalten, einem Götterwesen von solch großer geistiger Macht und Stärke!“

„Bhante, dies ist nicht nur meine einzige wundervolle und großartige Eigenschaft... Ich weiß, dass, als [fremde] Herrscher meinen geliebten Sohn aus irgendwelchen Gründen mit Gewalt verschleppten und ihn umbrachten... mein Geist trotz allem unbewegt blieb...“

„Ich weiß, dass, als mein Ehemann, der gestorben, im Bereich der Geister wiedergeboren wurde und sich mir in seiner früheren Gestalt offenbarte... mein Geist trotz allem unbewegt blieb...“

„Seit dem Tag, als ich als junges Mädchen meinem noch jungen Ehemann übergeben wurde, habe ich mich niemals weder in Gedanken noch in Taten gegen meinen Mann vergangen...“

„Seit dem Tag, als ich als Laien-Nachfolgerin Zuflucht nahm, habe ich nie absichtlich gegen eine Übungsregel verstoßen.“

„Wann immer ich will, trete ich in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein und verweile darin...“

²²⁵ Sn Verse 1032-1123. Das „Vatthugatha“ in seiner gegenwärtigen Form ist zweifellos späteren Ursprungs.

„Ich sehe in mir keine der vom Erhabenen gelehrten fünf niederen Fesseln, die in mir nicht überwunden wurden...“

„Wundervoll, Nandamātā! Großartig, Nandamātā!“²²⁶

Laien-Nachfolger, die derart fortgeschritten waren, erreichten jene Ebenen nur, indem sie einem umfassenden täglichen Übungspfad folgten, der so weit wie möglich dem klösterlichen Pfad entsprach.

„Ānanda, erkläre den Sakyern aus Kapilavatthu die Praxis eines in höherer Schulung Befindlichen...“

„Mahānāma, da ist ein edler Schüler tugendhaft, bewacht seine Sinnestore, isst maßvoll und widmet sich der Wachsamkeit. Er besitzt sieben gute Eigenschaften (Vertrauen, Gewissensscheu, Angst vor Fehlverhalten, Gelehrsamkeit, Willenskraft, Achtsamkeit und Weisheit) und er ist in der Lage, nach Belieben und ohne Mühe oder Schwierigkeiten die vier Jhānas zu erreichen, jene Stadien der Sammlung die zum Bereich des höheren Geistes gehören und ein glückliches Verweilen im Hier und Jetzt darstellen...“ (MN 53.6)

Manchmal wird gesagt, dass sich die Zeiten geändert haben und dass es nicht mehr möglich ist, die für die Entwicklung eines tiefen Samādhi notwendige Stille und Abgeschiedenheit zu finden. In Anbetracht des Verlustes der meisten Wälder und der in alle Bereiche vordringenden Technologie und Lärmbelästigung ist da etwas Wahres dran. Das Finden von Ruhe und Abgeschiedenheit war jedoch schon immer schwierig, deshalb sollten wir uns nicht davon abbringen lassen. Auch heute leben noch zehntausende von buddhistischen Mönchen, Nonnen und Laien-Nachfolger dauerhaft oder für längere Perioden an friedlichen und abgelegenen Orten, die sich für die Praxis der Meditation eignen. Die meisten dieser Orte verfügen heute über leere Gästezimmer oder Unterkünften, die jedem zur Verfügung stehen, der praktizieren möchte.

„Ihr Mönche, weilt mit Freude an der Zurückgezogenheit, mit Begeisterung an der Zurückgezogenheit. Entfaltet innerlich das Samatha des Herzens, vernachlässigt die Jhānas nicht, gewinnt Vipassanā und zieht euch häufig an leere Orte zurück. Alle, die so weilen, können zwei Früchte erwarten: Sie gewinnen hier und jetzt die tiefe Einsicht oder, sofern noch ein Rest an Verunreinigungen besteht, die Erwachensstufe der Nichtwiederkehr.“ (Iti 2.45)

²²⁶ AN 7:50.

„Ein Mönch, der die vier Jhānas entwickelt und häufig anwendet, senkt sich zum Nibbāna, fließt zum Nibbāna, neigt sich zum Nibbāna.“²²⁷

Warum ist das so? Der Buddha hat die Jhānas oft als „glückliche Verweilungen im Hier und Jetzt“ gelobt. Soll das heißen, dass es sich bei den Jhānas um bloßen Eskapismus, um eine edlere Form eines einsamen Lasters handelt? Warum werden die Jhānas als glücklichselig bezeichnet? Um das zu verstehen, müssen wir zunächst untersuchen, was Vergnügen ist. Der Buddha unterschied deutlich zwischen der Sinnlichkeit, die in der Welt als Vergnügen betrachtet wird und dem Geistesfrieden, den er selbst als die Ursache wahren Glücks betrachtete.

Sinnlichkeit

„Diese fünf Stränge sinnlichen Vergnügens gibt es. Welche fünf? Die durch das Auge wahrnehmbaren sichtbaren Formen... die durch das Ohr wahrnehmbaren Töne... die durch die Nase wahrnehmbaren Gerüche... die durch die Zunge wahrnehmbaren Geschmäcke... die durch den Körper wahrnehmbaren Berührungen, die erwünscht, begehrt, verlockend und angenehm sind, die mit sinnlichem Vergnügen verbunden sind und Begierde wecken.“²²⁸

„Angenommen, Aggivessana, es gäbe einen hohen Berg, nicht weit von einem Dorf oder einer Stadt, und zwei Freunde würden das Dorf oder die Stadt verlassen und sich Hand in Hand dem Berg nähern. Nachdem beide den Berg erreicht hatten, würde ein Freund unten am Fuß des Berges zurückbleiben und der andere sich aufmachen, um den Gipfel zu erklimmen. Dann würde der Freund, der am Fuße des Berges zurückgeblieben war, zu dem Freund, der auf dem Gipfel steht, sagen: ‚Nun, Freund, was kannst du dort oben auf dem Gipfel stehend erkennen?‘ Und der andere erwiderte: ‚Ich sehe schöne Parks, Wiesen und Teiche.‘ Dann würde der erste sagen: ‚Es ist unmöglich, Freund, es kann nicht sein, dass, während du oben auf dem Gipfel stehst, schöne Parks, Wiesen und Teiche sehen kannst.“

„Dann würde der andere Freund zum Fuße des Berges hinabsteigen, seinen Freund an den Arm nehmen und ihn dazu bringen, mit

²²⁷ Der Buddha in SN 53.1.

²²⁸ MN 13.7. usw.

ihm zusammen auf den Gipfel des Berges zu steigen. Oben angekommen, würde der eine Freund dem anderen einen Moment gewähren, um Luft zu holen und diesen dann fragen: ‚Nun, Freund, da du nun auch auf dem Gipfel des Berges stehst, was siehst du?‘ Und er würde erwidern: ‚Freund, während ich hier auf dem Gipfel des Berges stehe, sehe ich schöne Parks, Wiesen und Teiche.‘ Dann würde der andere sagen: ‚Mein Freund, es ist noch nicht lange her, da hörte ich dich sagen: ›Es ist unmöglich, Freund, es kann nicht sein, dass, während du oben auf dem Gipfel stehst, schöne Parks, Wiesen und Teiche sehen kannst. Aber gerade eben hörten wir dich sagen: ›Freund, während ich hier auf dem Gipfel des Berges stehe, sehe ich schöne Parks, Wiesen und Teiche.‹‘ Dann würde der erste Freund erwidern: ‚Freund, weil meine Sicht durch diesen großen Berg eingeschränkt war, konnte ich nicht sehen, was es dort zu sehen gibt.‘“

„Genauso, Aggivessana, ist Prinz Jayasena von einer Masse behindert, eingeschränkt, blockiert und umhüllt, die noch viel größer ist, als dieser Berg: der Masse an Unwissenheit. Somit ist es unmöglich, dass Prinz Jayasena, der inmitten von Sinnesvergnügen lebt, an Sinnesvergnügen Gefallen findet, vom Fieber der Sinnesvergnügen aufgezehrt wird, ganz erpicht auf die Suche nach Sinnesvergnügen ist, das erkennen, sehen oder erfahren kann, was durch Entsagung erkannt, durch Entsagung gesehen, durch Entsagung erreicht und durch Entsagung erfahren werden muss.“²²⁹

„Ich habe niemals in der Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart einen König oder einen königlichen Minister gesehen oder vom einem gehört, der sich mit den fünf Strängen des Sinnesvergnügens vergnügte, der, ohne das Verlangen und Fieber nach Sinnesvergnügen aufgegeben zu haben, fähig gewesen wäre, mit einem Geist zu weilen, der... und innerlich voller Frieden war.“

„Im Gegenteil, Māgandiya, jene Asketen und Brahmanen die damals, künftig und gegenwärtig mit einem Geist weilen, der innerlich voller Frieden ist, tun dies, weil sie das Entstehen, das Verlöschen, das Befriedigende, die Gefahr und das Entkommen der Sinnesvergnügen wirklichkeitsgemäß erkannt und das Verlangen und Fieber nach Sinnesvergnügen aufgegeben haben.“²³⁰

„Dort, wo die Sinnesvergnügen enden und jene weilen, die das Verlangen nach Sinnesvergnügen gründlich aufgegeben haben – sind gewiss

²²⁹ MN 125.9.

²³⁰ MN 75.17-18.

jene Ehrwürdigen wunschlos und gestillt, zum anderen Ufer gelangt, sind diesbezüglich erlöst, sage ich. Wo aber enden die Sinnesvergnügen und wo weilen jene, die das Verlangen nach Sinnesvergnügen gründlich aufgegeben haben? Wer auch immer da sagen sollte: ‚Ich weiß und sehe es nicht‘, dem hat man zu erklären: ‚Freund, da tritt ein Mönch, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen in das erste Jhāna ein und verweilt darin... Hier enden die Sinnesvergnügen und hier weilen jene, die das Verlangen nach Sinnesvergnügen gründlich aufgegeben haben.‘ Wahrlich, ihr Mönche, von Argwohn und Täuschung freie Menschen würden diesen Worten mit ‚*Sadhu!*‘ Beifall schenken und sich am Gesagten erfreuen, es bewundern, den Verkünder dieser Worte ehrfürchtig mit gefalteten Händen verehren und wertschätzen.²³¹

Das Sinnesverlangen ist nicht auf das sexuelle Verlangen oder auf den Wunsch nach Essen usw. beschränkt. Dies sind nur die offenkundigen Symptome des Hungers nach Stimulation, der den Geist der Lebewesen ununterbrochen beherrschen. Jegliches Interesse oder Anliegen, das auch immer mit der Erfahrung von Vergnügen, Erleichterung oder Annehmlichkeit durch Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper, durch jegliche Gedanken, Erinnerungen oder Erwartungen nach diesen Erfahrungen im Zusammenhang steht, fällt in den Bereich dieses Haupt-Hindernisses. Dies ist das charakteristische Merkmal der in der „Sinneswelt“ lebenden Wesen und der Hauptgrund für das Ergreifen der Wiedergeburt in diesem Bereich. Weil man in diesem Bereich die Wiedergeburt ergriffen hat, verbringt man den größten Teil seines gesamten Lebens damit, die Erfahrung von Sinnesvergnügen zu maximieren. Im Laufe eines ganzen Lebens ist man nur während ganz weniger Augenblicke wirklich frei von dem Zwang nach Sinnesbefriedigung. Selbst die überragende Mehrheit der religiös Praktizierenden – und hier sind Buddhisten keine Ausnahme – ist hauptsächlich von der Suche nach Sinnesbefriedigung motiviert, sei es der Wunsch nach der Erfahrung von edleren Sinnesobjekten in einem himmlischen Bereich oder der Wunsch, seine Beziehungen und seinen materiellen Komfort mit einem zufriedenen Geist zu genießen.

Das Vergnügen an der Sinnlichkeit ist beschränkt. In der Gesamtheit der Aufmerksamkeit erscheint es nur in einem begrenzten Bereich und

²³¹ AN 9:33.

erzwingt so eine Einengung des Bewusstseins. Es ist vergänglich und macht eine ständige Suche nach neuen Vergnügungen notwendig. Es stimuliert und erregt den Geist, sodass dieser nicht nur außer Stande ist, das Vergnügen in vollem Ausmaß zu erfahren, sondern ihn auch rastlos umherspringen lässt und so die Unzulänglichkeit, der vom Vergnügen gebotenen Befriedigung nicht wahrnimmt. Es ist primitiv, lässt den Geist oberflächlicher werden und blockiert das Gewahrsein für die feineren Aspekte der Wirklichkeit. Es ist immer mit einem schmerzhaften Gefühl verbunden und drängt den Geist dazu, einen Teil der Erfahrung zurückzuweisen oder zu verleugnen. Es ist egoistisch und beeinträchtigt Beziehungen, die auf echtem Mitgefühl und Altruismus gegründet sind. Aufgrund dieser Eigenschaften fördert das Sinnesvergnügen das Wachsen von unheilsamen Gedanken und Absichten, die in künftigen Leben zu Leiden führen und den Pfad zum Nibbāna erschweren.

Diese negativen Eigenschaften haben nichts mit dem Glück des friedvollen Geistes gemeinsam. Dieses Glück durchdringt das gesamte Feld des Gewahrseins, sodass der Geist weit und entspannt ist. Natürlich ist es genauso unbeständig, doch dieses Glück ist stabiler und dauerhafter als das sinnliche Glück. Es ist friedvoll, lindert das Fieber des Geistes und lenkt den Geist in die Stille eines tiefen, anhaltenden Betrachtens. Es ist von überragender Subtilität, zeigt die Grenzen der Gefühle und wie Gefühle transzendiert werden. Es ist die reine Glückseligkeit, ohne eine Beimischung von Schmerz; es fördert ein echtes ganzheitliches Gewahrsein. Es entzieht jeglicher Beziehung, die auf egoistischen Wünschen basiert, die Motivation. Die Zärtlichkeit des eigenen Herzens zu sehen, lässt vor jeder Tat zurückschrecken, die das Herz eines anderen verletzen würde. Und aus diesem Grunde ist es ausschließlich mit heilsamen Gedanken und Absichten verbunden, die nicht nur in diesem Leben zum Glück führen, sondern auch zu unvorstellbar langen Zeiten des Glücks in der Zukunft. Sie stellt den unvergleichlichen Königsweg zur endgültigen Glückseligkeit von Nibbāna dar.

Kurz vor seinem Erwachen, als er das Äußerste an Schmerzen durch die Selbstkasteiung erreicht hatte, dachte der Buddha über die Erfahrung der Jhānas nach, die er als Kind hatte und kam zu der entscheidenden Frage:

„’Warum fürchte ich mich vor dieser Glückseligkeit, die mit Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen nichts zu tun hat?’ Und mir wurde klar: ‚Ich fürchte mich nicht vor dieser Glückseligkeit, die mit Sinnesvergnügen oder unheilsamen Geisteszuständen nichts zu tun hat.’“²³²

Wahrnehmung

Nach den fundamentalen Prinzipien der buddhistischen Philosophie ist es der Geist, der die Welt erschafft. Von Verlangen und Anhaftungen angetrieben, animiert der Geist die fünf Sinne zur Nahrungssuche, zur Ablenkung und Unterhaltung, um jede Möglichkeit zu vermeiden, sich mit der hinter seiner vertrauten Selbstzufriedenheit steckenden beängstigenden Realität auseinandersetzen zu müssen. Indem sie den Geist mit einem Übermaß an Reizen überschütten, verwirren und trüben die fünf Hindernisse, zusammen mit den fünf Sinnen, die Fähigkeit des klaren Erkennens.

„Ich sage, die Unwissenheit wird durch etwas erhalten. Und wodurch wird die Unwissenheit erhalten?“

„Die Unwissenheit wird durch die fünf Hindernisse erhalten’, hätte man zu erwidern.“²³³

Die Bedeutung dieser Aussage kann nicht genug betont werden. Sie gibt die fundamentale Wahrheit wieder, dass im Samādhi die Vier Edlen Wahrheiten der Wirklichkeit entsprechend erkannt und gesehen werden. Indem sie die fünf Hindernisse ausschalten, entziehen die Jhānas der Unwissenheit ihre Nahrung. Wie aber bringt Samādhi dies genau zustande?

Einer der Schlüsselfaktoren der Meditation ist die Wahrnehmung (*saññā*). Die Wahrnehmung ist ein relativ seichter Modus des Erkennens, der die Oberflächenmerkmale der Phänomene wiedererkennt und sie im Lichte vergangener Erfahrungen interpretiert. Die Wahrnehmung grenzt einen Bereich der Sinnesdaten ein, damit dieser als Einheit behandelt werden kann. Die Wahrnehmung verallgemeinert und gruppiert z. B. die Daten in einem visuellem Bild, indem sie als „dies ist blau, dies ist gelb, dies ist rot“ wiedererkennt. Sie filtert, vereinfacht und abstrahiert

²³² MN 36.32.

²³³ AN 10:61.

die schier verwirrende Menge an Sinnesdaten, verarbeitet sie zu verwertbaren Informationen, Symbolen und Etiketten. Die Wahrnehmung formt die Basis unserer Konzepte. Während die Wahrnehmung die allgemeinen Eigenschaften der Phänomene wiedererkennt, verbinden die Konzepte eine Gruppe oder Klasse von Eigenschaften zu einem geistigen Bild oder einer Vorstellung. Um etwas derart Flüchtigtes wie ein Konzept zu konstruieren, muss der Geist aktiv vom Lärm der Sinneserfahrung abgelenkt und nach innen gerichtet werden.

Das Formen eines Konzepts kann in zwei Stufen analysiert werden. Da ist zunächst das anfängliche Konzept einer sprachlichen Vorstellung, eines Gedankens (*vitakka*). Dann muss eine anhaltende Reihe dieser Gedanken miteinander verknüpft werden, um eine zusammenhängende Überlegung (*vicāra*) zu formen. Dieses Denken und Überlegen ist auf dieser Stufe immer noch mit den Wahrnehmungen der Sinneserfahrung beschäftigt, doch der Geist bekommt zum ersten Mal die Möglichkeit, sich einem geistigen Objekt bewusst zu werden, das sich von dieser Erfahrung unterscheidet und kann daher durch Reflektieren auf die Existenz eines „Geistes“ als Erfahrenden schließen. Mit dieser Entwicklung, die sowohl aus psychologischer als auch philosophischer Sicht von entscheidender Bedeutung ist, findet jedoch in der Erfahrung auch eine subtile Verzerrung statt. Indem sie die Welt zusammenhängender und bedeutungsvoller erscheinen lässt als sie wirklich ist, verleitet die Wahrnehmung in heimtückischer Weise dazu, dass man von der Fantasiewelt der Konzepte, von Luftschlössern der Einbildungskraft, welche von der Ungewissheit der Wirklichkeit weit entfernt sind, besessen wird. Diesen Prozess beschreibt die berühmte Passage aus dem Madhupiṇḍika-Sutta mit unheimlicher Präzision:

„Bedingt durch das Auge und die sichtbaren Formen entsteht das Sehbewusstsein; das Zusammenkommen der drei ist Kontakt; mit dem Entstehen von Kontakt entsteht Gefühl. Was man fühlt, das nimmt man wahr. Über das, was man wahrnimmt, denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufernt man begrifflich-konzeptuell aus. Das, worüber man begrifflich-konzeptuell ausufernt, ist die Quelle, aus der die Vorstellungen hervorgehen, die durch das begrifflich-konzeptuelle Ausufernt von Wahrnehmungen entstanden sind und die eine Person hinsichtlich vergangener, künftiger und gegenwärtiger

sichtbarer Formen, welche durch das Auge [das Ohr, die Nase, ... usw.] wahrnehmbar sind, peinigten.“²³⁴

Die ersten Schritte dieser Passage wiederholen die grundlegende Beschreibung, wie das Bewusstsein nach der Analyse des Bedingten Entstehens arbeitet. Unsere primäre Sinneserfahrung ist wie bei allen fühlenden Wesen das „Vorhandene“, das Rohmaterial.

Da diese Sinneserfahrung jedoch eine Reaktion der Zuneigung, Abneigung oder des Desinteresses hervorruft, bewegen sich diese Gefühle auf eine aktivere Reaktion gegenüber Sinnestimuli hin, die in unserer Passage durch eine neue syntaktische Struktur zum Ausdruck gebracht wird. Die statischen Substantive werden durch Verben ersetzt – der Impuls verstärkt sich. Der Geist mischt sich selbst in die Erfahrung ein. Hier spielt die unter dem Einfluss der vier „Verzerrungen der Wahrnehmung“ stehende Wahrnehmung eine Schlüsselrolle: im Unbeständigen Beständiges sehen, im Leidhaften Glückliches sehen, im Nicht-Selbst ein Selbst sehen, im Hässlichen das Schöne sehen.²³⁵ Die Wahrnehmung bemerkt gemeinsame Charakteristika, sodass jede Erfahrung eine Verbindung zu weiteren Phänomen suggeriert. Diese Verbindungen werden innerlich als geistige Bilder verbalisiert, die als „Denken“ bezeichnet werden. Das Denken vermehrt sich und verliert dann im begrifflich-konzeptuellen „Ausufern“ (*papañca*) seine Kontrolle. Der folgende Vers stellt eine enge Verbindung zwischen dem begrifflich-konzeptuellen „Ausufern“ und der „Einbildung“, der Vorstellung von einem Selbst her.

Die aus dem Zwang des begrifflich-konzeptuellen Ausuferns hervorgehende Wurzel aller Vorstellungen
[nämlich:] „Ich bin der Denker“
Sollte gründlich ausgerissen werden.²³⁶

Das „Ausufern“ ist die Art des undisziplinierten Geistes, durch Identifikation mit und der Freunde am Denkprozess in eine Fülle von trivialen und sich wiederholenden inneren Kommentaren auszubrechen. So geht

²³⁴ MN 18.16. Die subtile Dynamik dieser Passage wurde von Bhikkhu Ñānānanda in seiner klassischen Studie *Konzept und Realität im frühbuddhistischen Gedankengut* (Buddhistische Gesellschaft München e.V., 2009) erforscht.

²³⁵ AN 4:49.

²³⁶ Sn Vers 916.

an dieser Stelle die Passage von einem reinen Analysieren geistiger Faktoren zur Einführung der „Person“ über. Das Ausufernde hat das ausgereifte Konzept eines „Denkers“ hervorgebracht, der vom konzeptuellen Prozess, durch den er geboren wurde, überwältigt wird und der nun außer Kontrolle gerät.

Interessanterweise wird zur gleichen Zeit das Konzept der Zeit eingeführt. Die „Person“ ist genau diese stabile, unveränderliche Entität, von der man annimmt, dass sie durch die Vergangenheit über die Gegenwart bis zur Zukunft andauert.

Die „Vorstellungen“, von denen in der Passage die Rede ist, stehen der Bedeutung von „Konzepten“ sehr nahe; jedoch die wörtliche Bedeutung, nämlich „Einschätzungen, Klassifikationen“, deutet spezifischer auf die kalkulierte Manipulation der Erfahrungsdaten durch den Geist hin, der wie ein innerer Pressesprecher das Selbst und dessen Platz in der Welt bestätigt.

In dieser Passage geht es darum zu zeigen, wie das unkontrollierte begrifflich-konzeptuelle Ausufernde nicht nur die Ursache für Angst, Verwirrung oder emotionale Aufregung ist, sondern integraler Bestandteil der eigentlichen Leidensentstehung ist. Da dies der Fall ist, sind die Nutzen einer Meditation, die das Denken bändigen und überwinden vermag, nicht auf eine kurzfristige psychologische Erleichterung beschränkt. Wir sind einer solchen Meditation schon einmal begegnet.

„Die Achtsamkeit auf den Atem sollte entfaltet werden, um das Denken zum Stillstand zu bringen.“²³⁷

Wir haben oben bereits gesehen, wie die Erfahrung von der Wahrnehmung zu bedeutenden Einheiten vereinfacht wird. Diese wesentliche Funktion wird unterminiert, wenn die Erfahrung durch das ausufernde Denken wieder vervielfältigt wird, so dass z. B. ein einziges Wort einen diskursiven inneren Monolog auslösen kann, der dann Minuten oder gar Stunden andauert. Die besondere Eigenschaft der Achtsamkeit auf den Atem, die bis zu einem gewissen Grad auch von anderen Meditationsobjekten geteilt wird, besteht im Unterbrechen dieses Prozesses durch das Verharren bei nur einer Wahrnehmung. Wenn sie durch die Meditation

²³⁷ Ud. 4.1.

diszipliniert wird, reduziert die simplifizierende Funktion der Wahrnehmung radikal die Menge der Daten in der Erfahrung und ermöglicht so die Entwicklung eines feineren und sensibleren Gewährseins.

Um diesen Prozess etwas besser zu verstehen, sollten wir untersuchen, was der „Atem“ eigentlich ist. Es gibt eine bestimmte Erfahrung zu Beginn, eine andere Erfahrung in der Mitte und wiederum eine andere am Ende eines jeden Atemzugs. Diese Erfahrungen sind einfach nur das Gewährsein des Luft-Elements – es ist jedoch die Wahrnehmung, die diese Erfahrungen als „Atem“ kennzeichnet. Vom Körperbewusstsein wird nur der physische Kontakt der Luft mit den Nervenenden registriert. Dieses Körperbewusstsein „meldet sich“ dem Geistbewusstsein, das dann die anspruchsvolleren kognitiven Aufgaben, wie das Erkennen, Interpretieren usw. durchführt.

Die Funktion von *vitakka*, Gedanken anzuregen und die von *vicāra*, den Gedankenfluss aufrechtzuerhalten, wird dadurch transformiert, dass sie nicht auf die Wahrnehmungen von verbalen Gedankengebäuden angewendet wird, sondern auf die Wahrnehmungen des Atems und so den Geist aktiv von der Vielfalt der Sinneserfahrung weg- und zum Atem hinführen. Wird dieser Vorgang ständig wiederholt, werden die gemeinsamen Eigenschaften der Atemzüge deutlich. Durch das Verbinden der Eigenschaften, die die Atemzüge gemeinsam haben und die durch die Wahrnehmung unter Auslassung der irrelevanten Daten erkannt wurden, formt der Geist ein stabiles und zusammenhängendes Konzept oder geistiges Bild vom Atem.

Mit der Intensivierung der Kontemplation, beginnt der physische Atem sehr fein zu werden, sodass sein ursprünglich dominierender Einfluss nachlässt und der zur Ruhe kommende Geist zunehmend das feinere Geistbewusstsein wertschätzt. Hier geht der Meditierende über die ersten vier Stufen der Atemachtsamkeit, die unter den Bereich der Körperbeachtung fallen, hinaus.

Eine überwältigende Verzückung entsteht: Der Geist steigt wie ein Ballon, der sich von seinem Ballast erleichtert hat, empor und die schwere Last des Körpers verschwindet. Die subtile Spiegung des Geistes im Atem stellt nun fast das einzige Objekt des Gewährseins dar. Weil es die einzelnen Schwankungen ignoriert, besitzt dieses verfeinerte Konzept eine Beständigkeit, welche die sich verändernden physischen Phänomene, aus der

es hervorgegangen ist, überdauert. So wie das Konzept von einem „Selbst“, das eine dauerhafte den Körper überlebende Eigenschaft besitzt.²³⁸ Dem Meditierenden erscheint dies normalerweise als ein helles Licht mit ehrfurchtgebietender Kraft, doch von enormer Feinheit.

Mit dem Ausgleichen der Schwankungen im Bewusstsein lässt die Veränderung nach. Man braucht nun nicht länger auf Erinnerungen vergangener Erfahrungen zugreifen, um den gegenwärtigen Moment zu interpretieren. Der Kontrast, von dem das Konzept der Zeit abhängt, ist nicht mehr sichtbar und sowohl Vergangenheit als auch Zukunft verschwinden im nahtlosen Fluss der Gegenwart: der Einspitzigkeit in der Zeit. Die Erfahrungsinhalte werden so unmerklich, dass Merkmale und Definitionen überflüssig werden. Eine tiefere Art von Erkenntnis entsteht.

„Ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilbaren Geisteszuständen, tritt man in das erste Jhāna ein... und verweilt darin... Die eigene frühere Wahrnehmung des Sinnesvergnügens verlöscht. Bei dieser Gelegenheit entsteht eine feine und ursprüngliche Wahrnehmung von Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit hervorgegangen ist. So geschieht es, dass man durch Üben einige Wahrnehmungen zum Entstehen und einige Wahrnehmungen zum Verlöschen bringen kann... Wiederum tritt man in das zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein ... in das Gebiet der Raununendlichkeit... in das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit... in das Gebiet der Nichtsheit ein... und verweilt darin. Die eigene frühere Wahrnehmung vom Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit verlöscht... Bei dieser Gelegenheit gibt es eine feine und ursprüngliche Wahrnehmung des Gebietes der Nichtsheit... So geschieht es, dass man durch Üben einige Wahrnehmungen zum Entstehen und einige Wahrnehmungen zum Verlöschen bringen kann. Poṭṭhapāda, wenn ein Mönch seine eigene [innere] Wahrnehmung erreichen kann, dann erreicht er allmählich, Schritt für Schritt den Gipfel der Wahrnehmung. Auf dem Gipfel der Wahrnehmung stehend kommt ihm der Gedanke: ‚Zu wollen ist schlecht für mich; nicht zu wollen ist besser. Sollte ich Absichten und Willensakte entstehen lassen, dann würde diese meine Wahrnehmung verlöschen und eine andere, gröbere Wahrnehmung entstehen. Was wäre, wenn ich weder Absichten noch Willensakte entstehen ließe?‘ ... Jene Wahrnehmungen verlöschen und

²³⁸ Damit ist jedoch nicht gemeint, dass Konzepte nicht als bedingt und unbeständig klassifiziert werden, wie von einigen vorgeschlagen wird. Siehe SN (II) 15.20.

andere, gröbere Wahrnehmungen werden nicht entstehen. Er kommt mit dem Verlöschen in Berührung. Ebenso, Poṭṭhapāda, kommt das stufenweise Erreichen des Verlöschens von höheren Wahrnehmungen mit der Wissensklarheit zustande.²³⁹

Wissen/Erkenntnis

Würde man sein Interesse und seine Aufmerksamkeit von diesen fünf Sinnen abwenden, wie könnten sie dann noch weiter bestehen? Die Antwort ist einfach, denn dies kann täglich bei den üblichen unachtsamen Handlungen beobachtet werden. Woran wir nicht interessiert sind, davon wenden wir uns ab und es verschwindet aus unserer Aufmerksamkeit. Dies geschieht uns allen in jeder Minute des Tages. Im Samādhi erreicht diese gewöhnliche Eigenschaft des Geistes – wie so viele andere Dinge im Samādhi – eine ganz neue Ebene.

Die fünf Sinne verschwinden und somit auch die mit ihnen assoziierten Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken, Erinnerungen, Absichten und Bewusstseinsarten. Gelangen sie zum Stillstand, dann kommt es zum ersten Mal auf einer wirklich tiefen Ebene zu einem auf Erfahrung gegründeten Verständnis vom „Verlöschen.“ Aus diesem Grunde wird der Praxispfad auch „stufenweises Verlöschen“ genannt. Das Verlöschen kann mitunter eine beängstigende Erfahrung sein. Fehlt einem zu dieser Erfahrung das notwendige Grundwissen, kann das allmähliche Bewusstwerden der Fragilität und der Leerheit dessen, was einem lieb und teuer ist, in eine traumatisch-existenzielle Krise stürzen.

„Mönch, da haben einige die Ansicht: ‚Dies ist das Selbst, dies ist die Welt. Nach dem Tode werde ich dauerhaft, immerwährend, ewig, nicht dem Wandel unterworfen sein und so lange wie die Ewigkeit überdauern.‘ Dieser hört, wie der Tathāgata oder ein Schüler des Tathāgata den Dhamma lehrt, bei dem es um die Vernichtung aller Grundlagen für Ansichten, Entscheidungen, Besessenheit, Behauptungen und inneren Zwängen geht, um das Lossagen von allen Anhaftungen, um das Auslöschen des Verlangens, das Verblässen, das Verlöschen, Nibbāna. Ihm kommt der Gedanke: ‚Oje! Ich werde vernichtet werden! Oje! Ich werde zugrunde gehen! Oje! Ich werde aufhören zu existieren!‘ Darüber ist er traurig, betrübt und voller Kummer schlägt

²³⁹ DN 9.10-17.

sich er auf die Brust und ist verzweifelt. So gerät man über etwas in Besorgnis, was innerlich gar nicht existiert.“²⁴⁰

Die Frage lautet also, wie kommen wir damit zurecht? Wie bereiten wir unseren Geist darauf vor, die Tatsache der Leerheit Schritt für Schritt zu akzeptieren? An dieser Stelle kommen erneut die Jhānas ins Spiel. Im geringeren Maße ist auch in den Jhānas das Glück des Verlöschens, und das ist Nibbāna. Genau genommen werden die Jhānas – mit Einschränkung – das „Todlose“, „Nibbāna hier und jetzt“, „Nibbāna“ – ja sogar als „endgültiges Nibbāna“ bezeichnet.²⁴¹ Das stufenweise Verweilen im Jhāna und das Miterleben des allmählichen Zur-Ruhe-Kommens aller Aktivitäten, führt den Geist zu der Einsicht, dass Nibbāna gerade wegen des Stillstands aller Gefühle das höchste Glück darstellt.

„Der ehrwürdige Sāriputta richtete sich folgendermaßen an die Mönche: ‚Freunde, Nibbāna ist Glück, Nibbāna ist Glück.‘“

„Auf diese Worte sprach der Ehrwürdige Udāyi zum Ehrwürdigen Sāriputta: ‚Freund, worin besteht denn das Glück, wenn nichts gefühlt wird?‘“

„Eben darin, Freund, besteht ja das Glück: dass es nichts Gefühltes mehr gibt... Das Glück und die Glückseligkeit, die in Abhängigkeit von den fünf Strängen des Sinnesvergnügens entstehen, dies nennt man das Glück und die Glückseligkeit der Sinnesvergnügen. Da tritt ein Mönch, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen in das erste Jhāna ein und verweilt darin... Wenn nun einem, während er so weilt, die mit Sinnesvergnügen verbundene Wahrnehmung und Aufmerksamkeit befällt, dann empfindet er dies – so wie bei einem glücklichen Menschen, der unerwartet von Schmerzen geplagt wird – als ein Gebrechen. Dieses Gebrechen wurde vom Erhabenen Leiden genannt. In diesem Sinne hat man das Nibbāna als Glück anzusehen...“²⁴²

Ist der Geist erst einmal mit den Jhānas in Kontakt getreten, wird er auf einer tiefen Ebene das Leiden der Sinnesaktivitäten erkennen und sich fortan nur widerwillig in sie verstricken. Er wird für einen langen Zeitraum von den Verunreinigungen befreit sein. Er kann sich dann mit der

²⁴⁰ MN 22.20.

²⁴¹ AN 9:48.

²⁴² AN 9:34.

Betrachtung des Dhamma beschäftigen, ohne von ablenkenden Gedanken, von Müdigkeit oder von Verlangen gestört zu werden und sich so lange mit jedem Meditationsthema befassen, wie er will.

„Wenn der Geist von diesen fünf Makeln [Hindernissen] befreit ist, dann ist er geschmeidig, formbar, strahlend, nicht spröde; dann befindet er sich zur Auslöschung der Gifte im Rechten Samādhī. Nun kann man den Geist auf jedes durch direkte Einsicht erfahrbare Prinzip richten, das mit direkter Einsicht erfahrbar ist und wird es in jedem Fall verwirklichen, solange die Bedingungen dafür erfüllt sind.“²⁴³

Diese direkten Einsichten haben wir bereits oben bei der Analyse von Satipaṭṭhāna und der stufenweisen Übung kennengelernt. Obwohl sie nicht absolut notwendig sind, zeigt ihre häufige Präsenz in den Lehrreden, dass man sie nicht leichtfertig außer Acht lassen darf. Zu ihnen gehören wichtige psychische Kräfte, wie z. B. die Erinnerung an vergangene Leben und das Sehen, wie die Wesen entsprechend ihrer Taten wiedergeboren werden. Durch die persönliche Erfahrung bestätigen sie die Wahrheit des Wirkens und der Wiedergeburt, was der weltlichen Rechten Ansicht entspricht. Dies wird zur überweltlichen oder transzendenten Rechten Ansicht von den Vier Edlen Wahrheiten – wie der Wiedergeburtprozess funktioniert und wie man ihn zu Ende bringt – heranreifen. Hierbei handelt es sich um deutliche Erkenntnisse. Je klarer jedoch die Erkenntnisse von der Wiedergeburt im Einzelnen sind, desto leichter wird man die Prinzipien der Wiedergeburt verstehen. Indem die Jhāna-Praxis demonstriert, wie der Geist von der Last des Körpers befreit vollkommen glücklich existieren kann, wird sie ganz natürlich zu dieser Erkenntnis führen. Es ist kein Zufall, dass Berichte über Nah-Tod-Erfahrungen, in denen z. B. vom Hinabgleiten in einen Tunnel voller Licht die Rede ist, von der Begegnung mit himmlischen Wesen, vom Verspüren einer unermesslichen Glückseligkeit – den Erfahrungen, denen wir an der Schwelle zum Jhāna begegnen, so sehr gleichen. Um ins Jhāna zu kommen, muss man im Körper sterben.

Oben habe ich erläutert, wie die Fähigkeit des Geistes, Konzepte zu formen, sowohl Ausgangspunkt für die Vorstellung eines „Selbst“ als auch für das Erreichen der Jhānas ist. So wie der unsichtbare Seher, der „Herr

²⁴³ AN 5:23; vgl. SN (V) 46.33.

der Grenzstadt in der Mitte der sich kreuzenden Straßen“, ist auch der Geist der primäre Rückzugsort des „Selbst“. Das Geistbewusstsein spielt bei der Verarbeitung von allen anderen Bewusstseinsarten eine Rolle und kann deshalb sehr leicht mit einer dauerhaften Grundlage der Erfahrung verwechselt werden. Da überdies die Vorstellung eines „Selbst“ innerhalb des Geistes entsteht, neigt der Geist beim Suchen nach Aspekten der Erfahrung zum Zwecke der Zuweisung eines „Selbst“ eher automatisch dazu, sich nach innen zu wenden, anstatt im Außen zu suchen. So haben wir gesehen, dass das Freisein von Anhaftung an den Geist ausschließlich Domäne der Edlen Nachfolger ist. Diejenigen, die ihre Praxis mit falschen Ansichten beginnen, werden den im Jhāna befindlichen Geist zum Hort für „Selbst“-Theorien machen. Die, die ihre Praxis mit Rechter Ansicht beginnen, werden ihr Jhāna stattdessen als Grundlage für die Einsicht in das Wesen des Gewahrseins einsetzen.

Die Jhānas sind „das Ende der Welt“.²⁴⁴ Die fünf gröberen Bewusstseinsarten sind verschwunden und übrig bleibt nur das geläuterte Geistbewusstsein. Das Bewusstsein ist hier tiefen Betrachtungen unmittelbar zugänglich. Dies ist kein gelegentliches Erhaschen eines Blickes, wie ein Schmetterling, der in das Dunkel der Dämmerung schwirrt, sondern das unablässige Blicken von Angesicht zu Angesicht, wie ein Schmetterling, der sich bei klarem Tageslicht auf unserer Hand niedergelassen hat. Davor hatte das „Selbst“ immer die Möglichkeit, seinen Standpunkt zu ändern wenn es angegriffen wurde. Aber nun wurde es in seinem letzten Versteck aufgespürt: im Bewusstsein selbst. Warum aber der vielen Worte?

„Cunda, es gibt diese vier Arten, mit Hingabe dem Vergnügen nachzugehen, die ausschließlich zur Abwendung, zum Verblässen, zum Verlöschen, zum Frieden, zur direkten Einsicht, zur Erleuchtung, zum Nibbāna beitragen. Welche vier? Da tritt ein Mönch in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein und verweilt darin...“

„Sollten da Wanderasketen anderer Religionen etwa fragen: ‚Die Mönche, Söhne des Sakyers, gehen mit Hingabe diesen vier Arten des Vergnügens nach‘, dann sollte man ihnen mit ‚Ja!‘ antworten, sofern sie das Richtige meinen und die Wahrheit nicht fehlinterpretieren.“

²⁴⁴ AN 9:38.

„Sollten da Wanderasketen anderer Religionen etwa fragen: ‚Welche Früchte, welchen Nutzen hat man zu erwarten, wenn man diesen vier Arten des Vergnügens mit Hingabe nachgeht?‘ Dann sollte man ihnen antworten: ‚Vier Früchte sind zu erwarten, ein vierfacher Nutzen ist zu erwarten. Welche vier? Da wird ein Mönch ... ein Stromeingetretener ... ein Einmalwiederkehrer ... ein Nichtwiederkehrer ... ein Arahant.‘²⁴⁵

²⁴⁵ DN 29.24.

*„Die Vier, die auf dem Wege sind,
Und die vier, die des Weges Frucht genießen –
Dies ist der Saṅgha der Edlen
Mit Einsicht, Tugend und Samādhi.“²⁴⁶*

Wir haben gesehen, dass Samādhi in allen Darstellungen des Pfades als zentrales Element enthalten ist. Aufgrund dessen könnte man erwarten, dass Samādhi eine der grundlegenden Eigenschaften Edler Nachfolger ist, jenen Menschen, die den Pfad zum Leben erwecken.

Der Buddhismus unterteilt den Pfad zum Erwachen in vier Stufen. Jede dieser Stufen wird wiederum in zwei Aspekte unterteilt: Entweder befindet man sich „auf dem Weg“ zur jeweiligen Erwachensstufe oder hat diese „verwirklicht“. Auf diese acht Arten von erleuchteten Wesen beziehen sich die Lehrreden mit verschiedenen Bezeichnungen: „Edle“ (*ariya*), „Wahre/Gute Menschen“ (*sappurisa*), „Übende/Lernende“ (*sekha*) usw.

In diesem Kapitel sind die Hauptaussagen über das Samādhi der Edlen Nachfolger versammelt, beginnend mit den vollkommen verwirklichten Arahant bis hinunter zu denjenigen, die den Pfad der Edlen Nachfolger erst betreten haben. In der folgenden Passage bezieht sich der Ausdruck „die Edlen“ auf Arahants und nicht wie normalerweise üblich, auf alle sich auf den Stufen des Erwachens Befindlichen.

„Ihr Mönche, es gibt zehn Wege, ein edles Leben zu führen, nach denen die Edlen in der Vergangenheit lebten, in künftigen Zeiten leben werden und gegenwärtig leben. Welche zehn?“

„Da hat, Ihr Mönche, ein Mönch die fünf Hindernisse überwunden; gegenüber den sechs Sinnen ist er voller Gleichmut; er beschützt die Achtsamkeit; besonnen stützt er sich auf das Anwenden, Aushalten, Vermeiden oder Zerstreuen; alle persönlichen Spekulationen über die Wahrheit hat er verworfen; alles Suchen hat er vollkommen aufgegeben; seine Absicht hat er geläutert; die körperliche Aktivität [des Atems] hat er zur Ruhe gebracht... Er tritt in das vierte Jhāna ein ... und verweilt darin; seinen Geist hat er mit der Überwindung von Gier, Hass und Verblendung restlos befreit; sein Wissen ist durch die Einsicht, dass Gier, Hass und Verblendung in ihm dauerhaft ausgerottet

²⁴⁶ SN (I) 1.916

wurden, restlos befreit. Welche Edlen auch immer in der Vergangenheit gelebt haben, in künftigen Zeiten leben werden oder gegenwärtig leben, sie alle führen ein edles Leben nach diesen zehn Wegen.²⁴⁷

An anderer Stelle wird gezeigt, dass das Erreichen des ersten Jhāna die für die Arahantschaft notwendige Mindestvoraussetzung darstellt.²⁴⁸ Diese Lehrrede bestätigt jedoch, dass alle Arahants nach ihrer Verwirklichung auch das vierte Jhāna erreichen. Man beachte, dass dieses vierte Jhāna mit der Beruhigung des Atems erscheint. Dies bezieht sich offensichtlich auf einen stufenweisen Prozess des Zur-Ruhe-Kommens, der wenigstens mehrere Minuten andauert. Dies schließt jedes „momentane“ oder transzendente „Pfad-Moment“-Samādhi aus.

Für den Arahant, der von allen Verunreinigungen befreit ist, gibt es nichts, was das Erreichen der Jhānas verhindern könnte.

„Mönch, nachdem sechs Dinge überwunden wurden, kann man in das erste Jhāna eintreten und darin verweilen. Welche sechs? Sinnesbegierde, Böswilligkeit, Trägheit und Mattheit, Rastlosigkeit und Reue, Zweifel; und nachdem die Gefahren der Sinnesvergnügen mit rechter Einsicht der Wirklichkeit entsprechend erkannt wurden.²⁴⁹

Zu behaupten, dass ein Arahant die Jhānas nicht erreichen kann, würde demnach implizieren, dass sie immer noch restlichen Verunreinigungen unterworfen sein können.

Aufschluss gibt hier der historische Kontext: In buchstäblich allen anderen buddhistischen Schulen entwickelten sich zeitgleich mit der Evolution des Jhāna-losen Arahants im Theravāda drei Trends. Erstens: Der Buddha wurde von einem vollkommenen Menschen zu einem Gott hochstilisiert. Zweitens: Die Bedeutung des Arahants wurde herabgesetzt, weil er – so glaubte man – noch nicht vollständig von Sinnlichkeit befreit sei, nicht vollständig allwissend und sogar selbstsüchtig sei. Und drittens: Wie aus dem Nichts trat nun als alternativer Praxispfad das Bodhisattva-Ideal in Erscheinung, das die entstandene Lücke füllen sollte. Diese Trends führten zur Entstehung des Mahāyāna. Die erste und der dritte Trend findet sich auch in abgeschwächter Form in den Kommentaren des

²⁴⁷ AN 10:20 (zusammengefasst).

²⁴⁸ z. B. MN 64; AN 9:36.

²⁴⁹ AN 6:73.

Theravāda wieder. So überrascht es nicht, dass man zunehmend den Status des Arahants untergraben findet.

Einige Gelehrte versuchen jedoch, den Jhāna-losen Arahant aus einer Bezeichnung herzuleiten, die sich in den Lehrreden unter dem Begriff „Wissenserlöster“ findet. Dies ist jedoch weit von dem „Wissenserlösten“ entfernt, der in den Lehrreden beschrieben wird.

„Freund, es heißt »durch Wissen erlöst, durch Wissen erlöst«. Worauf hat sich der Erhabene bezogen, als er vom einem sprach, der durch Wissen erlöst ist?“

„Freund, da tritt ein Mönch in das erste Jhāna ein und verweilt darin. Dies versteht er. Darauf hat sich der Erhabene mit Einschränkung bezogen, wenn er von einem sprach, der durch Wissen erlöst ist. Ferner tritt er in das zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna... in das Gebiet der Raumunendlichkeit... in das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit... in das Gebiet der Nichtsheit... in das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung... in das Verlöschen von Wahrnehmung und Gefühl ... ein und verweilt darin. Und weil er mit Weisheit sieht, gelangen seine Gifte vollends zur Auslöschung. Dies versteht er. Darauf hat sich der Erhabene bezogen, als er ohne Einschränkung von einem gesprochen hat, der durch Wissen erlöst ist.“²⁵⁰

Andererseits heißt es (etwas widersprüchlich), der durch Wissen erlöste Arahant weilt nicht in den formlosen Erreichungszuständen.²⁵¹ Der Hauptpunkt ist dann nicht, welche Samādhi-Stufe erreicht wird, sondern die Betonung des Weisheitsaspektes auf jeder Stufe. In den Lehrreden wird nirgends erwähnt oder angedeutet, dass ein durch Weisheit erlöster Arahant die vier Jhānas nicht erreicht.

Daraus geht dann klar hervor, dass alle Arahants nach den deutlichen Aussagen der Lehrreden über die Fähigkeit verfügen, in die Jhānas zu gelangen. Wie ist es dann bei dem auf der darunter liegenden Stufe, dem Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*)? Beide, der Nichtwiederkehrer und der Arahant, teilen sich das Prädikat „Vollendet in Samādhi“. Mit einem für ihn typischen, unvergesslichen Gleichnis erklärt der Buddha dem Ehr-

²⁵⁰ AN 9:44.

²⁵¹ MN 70.16; SN (II) 12.70; vgl. AN 4:87.

würdigen Ānanda, wie der Nichtwiederkehrer die fünf niederen Fesseln durchschneidet.

„Ānanda, es gibt einen Pfad, einen Weg zur Überwindung der fünf niederen Fesseln. Dass irgendjemand ohne zu diesem Pfad, ohne zu diesem Weg zu gelangen, die fünf niederen Fesseln erkennen oder sehen oder überwinden [und somit zum Nichtwiederkehrer werden] kann – das ist nicht möglich. Gäbe es da etwa einen großen Baum, der voller Kernholz ist, dann wäre es nicht möglich, dass jemand das Kernholz herausschneidet, ohne zuerst durch die Rinde und das Weichholz zu schneiden... Dass aber jemand, der zu diesem Pfad, zu diesem Weg gelangte, die fünf niederen Fesseln erkennen, sehen und überwinden könnte – das ist möglich.“

„Und was, Ānanda, ist dieser Pfad? Da tritt ein Mönch abgeschieden von den Anhaftungen und nach Überwindung von unheilsamen Geisteszuständen, dem völligen Beruhigen der durch den Körper hervorgerufenen Störungen, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein... in das Gebiet der Raumunendlichkeit... in das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit... in das Gebiet der Nichtsheit ein ... und verweilt darin. Was auch immer darin an Gefühl, Wahrnehmung, konzeptuellen Aktivitäten und Bewusstsein [und auf die vier Jhānas begrenzt, auch die physische Form] existiert: Diese Phänomene betrachtet er als unbeständig, als leidhaft, als Krankheit, als Tumor, als Stachel, als Unglück, als Bedrängnis, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet seinen Geist von diesen Phänomenen ab und richtet ihn solchermaßen auf das todlose Element: ‚Dies ist friedvoll, dies ist erhaben; nämlich das Samatha aller Aktivitäten, das Loslassen aller Anhaftungen, die Vernichtung der Gifte, das Verblassen, das Verlöschen, Nibbāna.‘ Auf dieser Grundlage stehend, erreicht er die Vernichtung der Gifte [oder die Erwachensstufe der Nichtwiederkehr] ... Dies ist der Pfad, dies ist der Weg zur Überwindung der fünf niederen Fesseln.“

[...] „Wenn das so ist, Bhante, warum erlangen dann einige Mönche die Befreiung des Herzens und andere Mönche die Befreiung durch Weisheit?“

„Der Unterschied, Ānanda, liegt in diesem Fall in ihren spirituellen Fähigkeiten, sage ich.“²⁵²

²⁵² MN 64.7ff.

Das Gleichnis verdeutlicht hier noch einmal, dass auf dem Pfad nicht nur jede Stufe absolut notwendig ist, sondern dass auch die richtige Reihenfolge eingehalten wird: zuerst die Rinde, dann das Weichholz, dann das Kernholz. Das Samādhi wird hier im Zusammenhang mit dem „Beruhigen körperlicher Störungen“²⁵³ erwähnt, was sich offensichtlich nicht auf einen „Pfad-Moment“ im Samādhi bezieht. Der Hauptteil der Lehrrede bestätigt dies dann erneut und behandelt Samādhi ausschließlich als eine Basis für Vipassanā und nicht als eine Erleuchtungserfahrung.

Über die Samādhi-Fähigkeit der anderen „Lernenden“ (*sekha*) – die Stromeingetretenen, die Einmalwiederkehrer und jene, die sich auf dem Weg dahin befinden, liefern die Lehrreden keine ähnlich deutlichen und definitiven Aussagen. Die grundlegende Position wird jedoch klar.

„Da ist, Ihr Mönche, ein Mönch mit Rechter Ansicht, Rechter Absicht, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechtem Lebenserwerb, Rechter Anstrengung, Rechter Achtsamkeit und dem Rechtem Samādhi eines Lernenden ausgestattet. Wenn man von einem „Lernenden“ spricht, dann wird eben hierauf Bezug genommen.“²⁵⁴

„Bhante, lange Zeit habe ich die vom Erhabenen gelehrte Lehre folgendermaßen verstanden: ‚Nur für einen mit Samādhi gibt es Einsicht, nicht für einen ohne Samādhi. Was aber kommt nun zuerst, Samādhi oder Einsicht?‘“

[...] „Mahānāma, der Erhabene hat über Tugend, Samādhi und Einsicht sowohl in Bezug auf die Lernenden als auch auf die Meister [*Arahants*] gesprochen... Und was ist das Samādhi eines Lernenden? Da tritt ein Mönch in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein ... und verweilt darin.“²⁵⁵

Ohne zu zögern oder Ausflüchte zu machen, sagt der Ehrwürdige Ānanda, dass das Samādhi der Lernenden – d.h. aller *ariyas* oder Edlen Nachfolger mit Ausnahme der *Arahants* – in den vier Jhānas besteht. Die Antwort des Ehrwürdigen Ānanda auf Mahānāmas Frage ist nicht so deutlich, aber sie scheint darauf hinzudeuten, dass das Samādhi der Ler-

²⁵³ *Duṭṭhulla* wird manchmal mit „Unbeweglichkeit/Trägheit“ übersetzt. Unbeweglichkeit kann man aber nicht beruhigen.

²⁵⁴ SN (V) 45.13.

²⁵⁵ AN 3:74.

nenden vor dem Einsichtswissen der Lernenden kommt, aber das Einsichtswissen des Lernenden kommt vor dem Samādhi der Meister.

Solche klaren und direkten Aussagen über die Lernenden und ihr Jhāna sind gewiss selten. Hier sind einige weitere Beispiele.

„Man übt sich in höherer Tugend, in höherer Geistesschulung und in höherer Einsicht – deshalb wird ein Mönch ein Lernender genannt.“²⁵⁶

„Was ist die höhere Geistesschulung? Da tritt ein Mönch in das erste Jhāna... das zweite Jhāna... das dritte Jhāna... das vierte Jhāna ein und verweilt darin.“²⁵⁷

„Und was, ihr Mönche, ist ein wahrer und guter Mensch? Da hat einer Rechte Ansicht, Rechte Absicht, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechtes Samādhi.“²⁵⁸

„Inwiefern aber ist jemand ein unerschütterlicher Asket [d.h. ein Stromeingetretener]? Da besitzt ein Mönch die Rechte Ansicht, die Rechte Absicht, die Rechte Rede, das Rechte Handeln, den Rechten Lebenserwerb, die Rechte Anstrengung, die Rechte Achtsamkeit und das Rechte Samādhi.“²⁵⁹

„Sāriputta, einer, der mit diesem Edlen Achtfachen Pfad ausgestattet ist, wird Stromeingetretener genannt, dieser Ehrwürdige, mit diesem oder jenem Namen, aus dieser oder jener Familie.“²⁶⁰

„Da hat ein Mönch in den Tugenden Vollendung erlangt und besitzt ein Maß an Samādhi und Einsicht... mit der Auslöschung von drei Fesseln ist er ein Stromeingetretener...“²⁶¹

„Ein treuer, Edler Schüler, der sich auf solche Weise regelmäßig bemüht, sich erinnert, Samādhi und Einsicht praktiziert, der besitzt auf diese Weise vollstes Vertrauen: ‚Nach diesen Prinzipien, von denen ich

²⁵⁶ AN 3:84, vgl. MN 48.12.

²⁵⁷ AN 3:88, 89.

²⁵⁸ SN (V) 45.25.

²⁵⁹ AN 4:89.

²⁶⁰ SN (I) 5.55.

²⁶¹ AN 3:86, AN 9:12.

zuvor nur gehört hatte, lebe ich nun, nachdem ich persönlich mit ihnen in Kontakt gekommen bin und sie erkannt habe, nachdem ich sie mit Weisheit durchschaut habe.“²⁶²

In all diesen Passagen gibt es kaum Raum für doppeldeutige Aussagen. Ein Stromeingetretener verfügt über den Pfad, einschließlich über die Jhānas im Sinne des Rechten Samādhi.

Manchmal beschrieb der Buddha den falschen achtfachen Pfad als „verkehrten Pfad“.²⁶³ Da das Samādhi den Höhepunkt des Pfades darstellt, wäre es nur offensichtlich, dass im verkehrten Pfad kein Rechtes Samādhi enthalten ist. Im Folgenden wird etwas spezifischer darauf eingegangen:

„Samādhi ist der rechte Pfad; ohne Samādhi ist es ein verkehrter Pfad.“²⁶⁴

Und wie erwartet, ist es unmöglich, die Stufen der Edlen Nachfolger zu erreichen, während man den „verkehrten Pfad“ kultiviert. Die folgende Passage spricht jedoch etwas ausführlicher über die Persönlichkeitsansicht, den Zweifel und das falsche Auffassen von Tugendregeln und Gelübden, den drei Fesseln, die beim Eintritt in den Strom überwunden werden.

„Wenn man das unweise Ergründen, das Kultivieren des verkehrten Pfades, die Trägheit des Herzens nicht aufgibt, dann ist es unmöglich, die Persönlichkeitsansicht, den Zweifel und das falsche Hängen an Tugendregeln und Gelübden aufzugeben.“²⁶⁵

Wenn der „Pfad“, durch den diese drei Fesseln vom Stromeingetretenen überwunden wurden, in Samādhi besteht, oder –vorsichtiger ausgedrückt – Samādhi beinhaltet, dann kann man daraus schließen, dass auch jene auf dem Weg zum Stromeintritt Befindlichen Samādhi beherrschen.

Weil sie sich unumkehrbar auf dem Weg zur Erleuchtung befinden,²⁶⁶ sind diese Menschen für den Aspiranten von großem Interesse, obwohl

²⁶² SN (V) 48.50.

²⁶³ MN 19.26.

²⁶⁴ AN 6:64.

²⁶⁵ AN 10:76.

²⁶⁶ MN 22.46.

sie, seit der Degradierung auf den Status eines „Geist-Moments“ durch die Theravāda-Tradition, oft übersehen werden. Wenn Stromeingetretene die Jhānas beherrschen, dann muss ganz natürlich daraus folgen, dass die auf den höheren Erwachensstufen Befindlichen diese auch beherrschen. Ihnen werden regelmäßig die fünf spirituellen Fähigkeiten zugeschrieben.

[...] „Einer, der diese fünf spirituellen Fähigkeiten zur Vollendung gebracht hat, ist ein Arahant. Sind diese fünf Fähigkeiten schwächer ausgebildet, dann ist er einer, der sich auf dem Weg zur Arahantschaft befindet. Sind sie noch schwächer ausgebildet, dann ist er ein Nichtwiederkehrer... einer auf dem Weg zur Nichtwiederkehr... ein Einmalwiederkehrer... einer auf dem Weg zur Einmalwiederkehr... ein Stromeingetretener... Sind sie noch schwächer ausgebildet, dann ist er einer, der sich auf dem Weg zum Stromeintritt befindet. Ich sage aber, ihr Mönche, dass einer, in dem diese fünf spirituellen Fähigkeiten ganz und gar vollkommen abwesend sind, ein Außenstehender ist, einer, der zur Gruppe der gewöhnlichen Menschen gehört.“²⁶⁷

Demnach besitzt einer, der sich auf dem Weg zum Stromeintritt befindet, die spirituelle Fähigkeit des Samādhi (also Jhāna), wenn auch nur schwach ausgebildet. Natürlich gibt es einen deutlichen Unterschied zwischen „schwach ausgebildet“ und „nicht vorhanden“. Vollendete Praktizierende können nach Belieben in solche Geisteszustände eintreten und – so lange wie sie wollen – darin in der gewünschten Art und Weise verweilen. Diejenigen, die sich auf dem Pfad zum Stromeintritt befinden, brauchen darin keine Meister zu sein, aber sie müssen einiges an Erfahrung auf dem Pfad besitzen. Unten werden wir verschiedene Passagen untersuchen, in denen jene beschrieben werden, die sich auf dem Weg zum Stromeintritt befinden und klären, was mit „schwach ausgebildet“ gemeint ist.

Ein auf dem Pfad zu Stromeintritt Befindlicher kann darüber hinaus als „Dhamma-Nachfolger“ und als „Vertrauens-Nachfolger“ beschrieben werden. Diese Begriffe werden weitestgehend dazu verwendet, um diejenigen, welche sich auf dem Weg zum Stromeintritt befinden, anhand ihrer dominierenden Eigenschaft – entweder Weisheit oder Vertrauen – zu unterscheiden. In einigen Passagen erscheinen sie undifferenziert, so dass die beiden Begriffe auf alle auf dem Pfad zum Stromeintritt Befindli-

²⁶⁷ SN (V) 48.18.

chen angewendet und als eine einzige Gruppe behandelt werden.²⁶⁸ Tatsächlich ist die von den Lehrreden vorgenommene unterschiedliche Klassifizierung Edler Nachfolger (von der Standard-Klassifizierung der vier Paare einmal abgesehen) etwas frei und muss deshalb mit Bedacht und abhängig vom jeweiligen Kontext beurteilt werden. Selbst wenn eine Unterscheidung vorgenommen *wird* – nämlich, dass der Dhamma-Nachfolger die spirituelle Fähigkeit der Weisheit besitzt, während der Vertrauens-Nachfolger die spirituelle Fähigkeit des Vertrauens besitzt – besteht kein Zweifel darüber, dass der Unterschied nur in der Betonung der jeweiligen Eigenschaft liegt. Dies erklärt, wie beide Begriffe auch unterschiedslos auf alle anderen auf dem Pfad Befindlichen angewendet werden können.

Die folgende Passage vergleicht den Dhamma-Nachfolger und den Vertrauens-Nachfolger mit dem Stromeingetretenen. „Rechtschaffenheit“ ist ein Synonym für den Edlen Achtfachen Pfad.²⁶⁹

„Ihr Mönche, das Auge... das Ohr... die Nase... die Zunge... der Körper... der Geist... ist unbeständig, dem Wandel, der Veränderung unterworfen. Einer, der hinsichtlich dieser Prinzipien ein sichereres Vertrauen besitzt, wird Vertrauens-Nachfolger genannt. Er hat den festen Kurs der Rechtschaffenheit eingeschlagen, den Bereich der wahren Menschen betreten und den Bereich der gewöhnlichen Menschen überwunden. Er ist nicht mehr in der Lage, etwas zu tun, aufgrund dessen er in der Hölle, im Tierreich oder im Bereich der Geister wiedergeboren werden könnte. Er ist nicht mehr in der Lage, hinzuscheiden, ohne die Frucht des Stromeintritts verwirklicht zu haben.“

„Ihr Mönche, das Auge... das Ohr... die Nase... die Zunge... der Körper... der Geist... sind unbeständig, dem Wandel, der Veränderung unterworfen. Einer, der diese Prinzipien bis zu einem gewissen Maß mit Weisheit erkannt hat, wird Dhamma-Nachfolger genannt. Er hat den festen Kurs der Rechtschaffenheit eingeschlagen, den Bereich der wahren Menschen betreten und den Bereich der gewöhnlichen Menschen überwunden. Er ist nicht mehr in der Lage, etwas zu tun, aufgrund dessen er in der Hölle, im Tierreich oder im Bereich der Geister wiedergeboren werden könnte. Er ist nicht mehr in der Lage,

²⁶⁸ z. B. MN 22.46; MN 34.10. Dies erinnert uns an die analog verwendeten Begriffe „Befreiung des Herzens, Befreiung durch Weisheit“, auf die wir oben, im zweiten Kapitel (S. 46) kurz hingewiesen haben.

²⁶⁹ SN (V) 45.21.

hinzuscheiden, ohne die Frucht des Stromeintritts verwirklicht zu haben.“

„Einer, der diese Prinzipien so erkennt und sieht, wird Stromeingetretener genannt. Der Wiedergeburt in den niederen Bereichen ist er nicht mehr unterworfen, er befindet sich auf sicherem Kurs zur Erleuchtung.“²⁷⁰

Während die obige Passage die Erkenntnis der auf dem Weg zum Stromeintritt Befindlichen beschreibt, handelt die nächste Passage von ihrem Samādhi.

„Was, Ihr Mönche, ist nun ein Dhamma-Nachfolger? Da tritt, Ihr Mönche, eine bestimmte Person, nachdem sie die Formen überwunden hat, weder persönlich mit jenen formlosen Befreiungen in Kontakt, noch weilt sie in ihnen, und ihre Gifte sind noch nicht durch den Weisheitsblick vollkommen aufgelöst. Die vom Tathāgata verkündeten Prinzipien nimmt sie jedoch an, nachdem sie sie mit einem gewissen Maß an Weisheit durchdrungen hat. Darüber hinaus verfügt sie über diese Eigenschaften: die spirituellen Fähigkeiten des Vertrauens, der Willenskraft, der Achtsamkeit, des Samādhi und der Weisheit...“

„Was, Ihr Mönche, ist nun ein Vertrauens-Nachfolger? Da nimmt, Ihr Mönche, eine bestimmte Person, nachdem sie die Formen überwunden hat, weder persönlich Kontakt mit jenen formlosen Befreiungen auf, noch weilt sie in ihnen, und ihre Gifte sind noch nicht durch den Weisheitsblick vollkommen aufgelöst. Sie besitzt jedoch ein gewisses Maß an Vertrauen und Zuneigung für den Tathāgata. Darüber hinaus verfügt sie über diese Eigenschaften: die spirituellen Fähigkeiten des Vertrauens, der Willenskraft, der Achtsamkeit, des Samādhi und der Weisheit...“²⁷¹

Auch hier wird wieder speziell darauf hingewiesen, dass die auf dem Weg zum Stromeintritt Befindlichen die spirituelle Eigenschaft des Samādhi, also die vier Jhānas beherrschen.

In der folgenden Passage beziehen sich die Ausdrücke „lachende Weisheit“ und „schnelle Weisheit“ auf den Arahant und den Nichtwiederkehrer, während sich das Wort „Befreiung“ nur auf den Arahant bezieht. Obwohl die Begriffe nicht genannt werden, ist hier mit der ersten

²⁷⁰ SN (III) 25.1.

²⁷¹ MN 70.20-21.

„bestimmten Person“ offensichtlich der Dhamma-Nachfolger und mit der zweiten Person der Vertrauens-Nachfolger gemeint.

„Da hat, Mahānāma, eine bestimmte Person weder festes Vertrauen in den Buddha, den Dhamma, oder den Saṅgha, noch verfügt sie über die lachende Weisheit oder die schnelle Weisheit, oder die Befreiung. Doch besitzt sie diese Eigenschaften: die spirituellen Fähigkeiten des Vertrauens, der Willenskraft, der Achtsamkeit, des Samādhi und der Weisheit. Die vom Tathāgata verkündeten Prinzipien nimmt sie jedoch an, nachdem sie sie mit einem gewissen Maß an Weisheit durchdrungen hat. Auch diese Person wird nicht mehr zur Hölle gehen oder in einen Tierschoß, in dem Bereich der Geister oder in einen der niederen Bereiche, zu einem unglücklichen Bestimmungsort oder in den Abgrund.“

„Da hat, Mahānāma, eine bestimmte Person weder festes Vertrauen in den Buddha, den Dhamma oder den Saṅgha, noch verfügt sie über die lachende Weisheit oder die schnelle Weisheit, oder die Befreiung. Doch besitzt sie diese Eigenschaften: die spirituellen Fähigkeiten des Vertrauens, der Willenskraft, der Achtsamkeit, des Samādhi und der Weisheit. Und sie verfügt über ein gewisses Maß an Vertrauen und Zuneigung für den Tathāgata. Auch diese Person wird nicht mehr zur Hölle gehen oder in einen Tierschoß, dem Bereich der Geister oder in einen der niederen Bereiche, zu einem unglücklichen Bestimmungsort oder in den Abgrund.“²⁷²

Die auf dem Weg zum Stromeintritt Befindlichen und die Stromeingetretenen werden nicht anhand der Qualität ihres Samādhi unterschieden. Beide verfügen über die spirituelle Fähigkeit des Samādhi oder Jhāna. Der Unterschied besteht darin, *wie* sie den Dhamma verstehen. Der Stromeingetretene „erkennt und sieht“ auf direktem Weg, während die auf dem Pfad zum Stromeintritt Befindlichen die Lehren auf dem Weg des Vertrauens, des Ergründens annehmen, d.h. sie finden hauptsächlich einen emotionalen oder intellektuellen Zugang zur Lehre.

Diese Arten, den Dhamma anzunehmen, stellen zwei von fünf Arten der Erkenntnis dar, die an anderer Stelle erwähnt werden und entweder zu richtigen oder falschen Schlüssen führen können. Sie stellen nicht das „Erwachen zur Wahrheit“ dar. Werden sie jedoch richtig verstanden – als provisorisch und nicht als eindeutig –, dann bilden sie einen Teil der zum

²⁷² SN (V) 55.24.

Erwachen führenden Praxis.²⁷³ Tatsächlich ist das Annehmen einer mit der Lehre in Übereinstimmung stehenden Überzeugung notwendig, bevor man den Pfad betreten kann.²⁷⁴

Obwohl dieser Gegensatz mit der normalen Beschreibung des Stromeingetretenen und dessen „wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblick“ übereinstimmt, werden die Edlen Schüler an anderer Stelle ausnahmslos als „direkt erkennend“ beschrieben, im Gegensatz zu den gewöhnlichen Menschen, die lediglich „wahrnehmen“.²⁷⁵

Vielleicht werden die auf dem Pfad zum Stromeintritt Befindlichen besser als *im Prozess des Erkennens Befindliche* beschrieben und nicht dadurch, ob sie „direkt sehen“, oder nicht. Es ist wie das Licht vor dem Sonnenaufgang: Verglichen mit den Lichtverhältnissen um Mitternacht ist es hell, aber verglichen mit den Lichtverhältnissen zur Mittagszeit ist es immer noch dunkel. Überträgt man diese Metapher auf den gewöhnlichen Menschen, dann kann man sagen, dass sie über direkte Einsicht verfügen; stellt man sie aber dem Stromeingetretenen gegenüber, ist ihr Verständnis vorwiegend konzeptuell. Dass sie ihre spirituelle Fähigkeit der Weisheit nur begrenzt besitzen, weist zumindest auf einen Grad an introspektiver Einsicht hin. Weil sie den Dhamma noch nicht vollkommen erkannt haben, fehlt es ihnen auch noch an „festem Vertrauen“. Weiter oben haben wir gesehen, dass dies ein Hauptfaktor beim „Loslassen“ ist, der das Samādhi des Stromeingetretenen unterstützt. Die auf dem Pfad zum Stromeintritt Befindlichen würden stattdessen auf ihre eigenen Eigenschaften setzen: die Liebe zum Buddha, die Freiheit von Zweifeln an der Lehre und die der Freiheit von Reue.

Während sich die Texte in Bezug auf die Eigenschaften der Weisheit und des Vertrauens bei jenen, die sich auf dem Weg zum Stromeintritt befinden, etwas ausweichend verhalten, zeigen sie hinsichtlich ihres Samādhi weniger Zurückhaltung. Der Buddha spricht insbesondere den Erreichungsgrad des Samādhi an, der für das erste Betreten des Pfades notwendig ist. Wie bei dem durch Weisheit befreiten Arahant verfügen die auf dem Pfad zum Stromeintritt Befindlichen (manchmal) nicht über

²⁷³ MN 95.14ff. Vgl. SN (II) 12.68.

²⁷⁴ AN 6:88; AN 6:98ff.

²⁷⁵ z. B. MN 1; SN (V) 48.5.

die formlosen Befreiungen. Wiederholt wird aber erklärt, dass sie die spirituelle Fähigkeit des Samādhi (d.h. Jhāna) haben. Obwohl der Buddha sich sehr bemüht hat, das Erreichen des Weges zum Stromeintritt möglich erscheinen zu lassen, indem er die Eigenschaften betonte, die den Dhamma-Nachfolgern und Vertrauens-Nachfolgern fehlen, sind die Jhānas nirgends unter diesen fehlenden Eigenschaften zu finden.

Die Schwäche der spirituellen Fähigkeit des Samādhi kann dadurch erklärt werden, dass es an der stützenden Eigenschaft des „Loslassens“ mangelt. Man beachte, dass die Schwäche der Eigenschaft nicht unbedingt eine Schwäche des Samādhi implizieren muss. Selbst gewöhnliche Menschen können, auch in Ermangelung spiritueller Fähigkeiten, höchst geschickt bei allen Samādhi-Erreichungszuständen sein. Der Begriff „spirituelle Fähigkeit“ impliziert vielmehr, dass diese Prinzipien die vorherrschenden Eigenschaften sein werden, die ihre eigenen Bereiche dominieren und die nicht zu Fall gebracht werden können. Für gewöhnliche Menschen besteht die langfristige Prognose darin, dass sie die von ihnen erreichten Höhen wieder verlassen und vielleicht sogar in der Hölle wiedergeboren werden; für die Lernenden aber wird es langfristig nur Fortschritte geben, selbst, wenn sie hin und wieder noch mit Schwierigkeiten konfrontiert werden.

Wenn diejenigen, die sich auf dem Pfad zum Stromeintritt befinden, über Jhāna verfügen, warum wird dann das Samādhi in der bedingten Befreiung, wie wir oben gesehen haben, nicht direkt als eine entscheidende Bedingung für diese Erwachensstufe genannt? Dies ist eine abstruse Frage, und da es in den Lehrreden darüber keine direkte Aussage gibt, mag man uns den Gedanken verzeihen, dass es sich hierbei um etwas mehr als nur um eine ungenaue Formulierung handelt. Und doch ist hier wie so oft im Dhamma eine subtile Logik am Spiel.

Vergegenwärtigen wir uns die Struktur des Edlen Achtfachen Pfades. Man beginnt mit der konzeptuellen Rechten Ansicht und entwickelt dann die übrigen Faktoren, die im Rechten Samādhi, zu dem auch das Rückschauwissen – eine Weisheits-Praxis –, gehört, ihren Höhepunkt finden. An diesem Punkt wurden alle Pfadfaktoren bis zu einem gewissen Grad erfüllt. Bei einigen kann dies ausreichen, um den Pfad zu betreten. So scheint es, dass das Erreichen des Rechten Samādhi mit dem Betreten des Pfades identisch ist. Deshalb könnte man nicht sagen, dass es eine Bedin-

gung für das Betreten des Pfades darstellt, da nichts eine Bedingung für sich selbst sein kann. Damit ist nicht unbedingt gemeint, dass alle, die über die Rechte Ansicht verfügen und Samādhi entwickeln, auch zu Edlen Schülern werden; dies wäre nämlich von der eigenen spirituellen Reife abhängig, besonders von der Tiefe der eigenen Weisheit oder des eigenen Vertrauens.

Da die auf dem Pfad zum Stromeintritt Befindlichen den Stromeintritt unweigerlich noch zu Lebzeiten erreichen werden – selbst wenn sie durch schwere Krankheit oder einen plötzlichen Tod von der Praxis abgehalten werden –, kann man sich nur schwer der Schlussfolgerung entziehen, dass die Weiterentwicklung ihrer Meditationspraxis nach dem Erreichen des Pfades nicht mehr notwendig wäre. Dies ist sinnvoll, versteht man das Erreichen des Pfades so, dass alle Faktoren des Pfades bis zu einem ausreichendem Maße entwickelt sein müssen, nämlich so weit, wie die Bedingungen für den Stromeintritt erfüllt sind. Dies erfordert lediglich Zeit, um die Bedingungen reifen zu lassen. Es scheint nicht eine einzige Methode zu geben, mit der man genau bestimmen kann, wie viel Pfadfaktoren entwickelt sein müssen, um diesen Punkt zu erreichen. Normalerweise würde natürlich der Charakter solcher Menschen dazu neigen, sich für die Meditation zu begeistern, und so ermutigt der Buddha sie zur Steigerung ihrer Anstrengungen, um ihre Zeit im Samsāra zu minimieren.

Schlussbemerkung

Alle edlen Schüler – so heißt es übereinstimmend und wiederholt – verfügen sowohl über den Pfadfaktor als auch über die spirituelle Fähigkeit des Samādhi, um das Samādhi eines Lernenden zu besitzen und den Geist in der höheren Übung zu schulen. Sie alle werden als Jhāna definiert.

Meiner Meinung nach ist die Schlussfolgerung unabwendbar: Jhāna ist für alle Stufen der edlen Befreiung notwendig. Der edle Pfad besteht aus acht Faktoren. Die Jhānas sind einer dieser Faktoren. Nur mit der Erfüllung aller acht Faktoren kann man als ein auf dem Pfad Befindlicher betrachtet werden.

Am Ende unserer Reise durch die Lehrreden, landen wir wieder bei diesem einfachen und verständlichen Prinzip. Unsere Untersuchung der subtilen und manchmal rätselhaften Welt der Lehrreden diene dazu, dieses Modell zu beleuchten, um unerwartete Nuancen zum Vorschein zu bringen und unbeachtete Tiefen auszuleuchten. Aber immer und überall durchdringt der Grundgedanke des Friedens den Pfad.

„Mönch, ich sage, dass die Vernichtung der Gifte vom ersten Jhāna... zweiten Jhāna... dritten Jhāna... vierten Jhāna abhängt, vom Gebiet der Raumunendlichkeit... dem Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit... dem Gebiet der Nichtsheit... dem Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung... dem Verlöschen von Wahrnehmung und Gefühl abhängt.“²⁷⁶

²⁷⁶ AN 9:36.

Nachdem wir unsere Untersuchung abgeschlossen haben, wollen wir uns nun der Besprechung einiger Lehrredenpassagen zuwenden, die andeuten sollen, dass die Jhānas für die Befreiung nicht notwendig sind. Wir haben gesehen, dass die Lehrreden den Pfad klar und deutlich erklären, indem sie sich dem Thema aus verschiedenen Blickwinkeln nähern, die Jhānas aber immer als integrales Element miteinbeziehen. Sollte es einen Jhāna-losen Pfad geben, dann müsste man einen entsprechenden Ansatz erwarten.

Das Verhältnisprinzip und das Prinzip der historischen Perspektive, die ich im ersten Kapitel vorgestellt habe, treten nun in den Vordergrund. Lehraussagen mit einer geringeren Relevanz sollten in ihrem Kontext betrachtet und Hintergrundgeschichten sorgsam auf ihre Authentizität untersucht werden. Wir sollten uns fragen: „Nimmt der Buddha hier am Achtfachen Pfad eine Veränderung vor oder beschreibt er einen gänzlich anderen Pfad? Oder erläutert er Einzelheiten, indem er bestimmte Aspekte oder Praxisformen des Achtfachen Pfades hervorhebt?“

Soweit ich das beurteile, kann diese Diskussion zwei Ergebnisse hervorbringen. Entweder zeigen die Gegenbeispiele tatsächlich, dass die Jhānas nicht notwendig sind, oder es scheint innerhalb der Lehren einen Widerspruch zu geben. Gegenüber beiden Ergebnissen müssen wir offen bleiben. In den meisten Fällen sind Schwierigkeiten sofort lösbar. Wenn jedoch die von uns gebotenen Interpretationen – von denen einige in Ermangelung eindeutiger Aussagen selbst unverbindlich bleiben müssen (was an sich schon ein Zeichen ihres zweitrangigen Status ist) – in einigen Fällen als unakzeptabel empfunden werden, dann können wir die in den vorangegangenen Kapiteln verwendeten maßgeblichen Lehrredenpassagen nicht einfach ignorieren.

Das Susīma-Sutta ist eine Lehrrede, die regelmäßig benutzt wird, um die Behauptung zu untermauern, dass ein Arahant die Jhānas nicht beherrschen muss. In der Pāli-Version dieser Lehrrede tritt der Wanderasket Susīma mit der zweifelhaften Absicht in den Saṅgha ein, um zu Reichtum und Ruhm zu gelangen. Er befragte einige Mönche, die sich als Arahants erklärt hatten, und in ihren Antworten verneinten sie, im Besitz der höheren Geisteskräfte und der formlosen Erreichungszustände zu sein. Dies

stimmt mit der allgemeinen Position der Lehrreden überein. Die Jhānas werden nicht erwähnt, obwohl sie wie immer impliziert werden, wenn die Lehrrede im Licht anderer Lehraussagen gelesen wird. Die Erklärung der Arahantschaft beinhaltet z. B. den Ausdruck: „Das heilige Leben wurde gelebt“, was bedeutet, dass der Edle Achtfache Pfad von ihnen zur Vollendung gebracht wurde. Darüber hinaus sagen sie, dass sie „durch Weisheit erlöst“ sind; wir haben oben gesehen, dass die Jhānas gewöhnlich an dieser Art der Verwirklichung beteiligt sind, obwohl wie in diesem Fall die formlosen Erreichungszustände nicht dazu gehören müssen, weil sie eine Zusatzübung sind und über die vier Jhānas hinausgehen.

Der Ehrwürdige Susīma ist offensichtlich von den Aussagen der Mönche verwirrt, da er zu glauben scheint, dass das Ziel der buddhistischen Praxis darin besteht, psychische Kräfte oder formlose Erreichungszustände zu verwirklichen, was damals, wie es scheint, unter Nichtbuddhisten allgemein geglaubt wurde. So wendet er sich ratsuchend an den Buddha. Der Buddha bestätigt die Aussagen der Mönche zu ihrer Arahantschaft²⁷⁷ zwar nicht ausdrücklich, erklärt die Situation jedoch folgendermaßen:

„Zuerst kommt das Wissen von der Gesetzmäßigkeit der natürlichen Prinzipien und danach das Wissen vom Nibbāna.“ (SN (II) 12.70)

Diese Aussage betont noch einmal die Bedeutung der Kausalität und die reguläre Reihenfolge der Erkenntnis. Ohne ein Verständnis der dem Leiden zugrunde liegenden kausalen Prinzipien und der kausalen Prinzipien der Praxis zur Befreiung aus dem Leiden, ist es nicht möglich, Nibbāna zu verwirklichen. Der Buddha geht dann dazu über, dem Ehrwürdigen Susīma eine Passage aus dem Anattalakkhaṇa-Sutta vorzutragen, worauf dieser die Befreiung der Arahantschaft erlangt.²⁷⁸ Im Anattalakkhaṇa-Sutta wird diese Befreiung als „Befreiung des Geistes“ beschrieben. Oben haben wir gesehen, dass diese Befreiung des „Geistes“ (bzw. des „Herzens“) eine Folge der Auflösung der Gier ist; und die Auflösung der Gier ist eine Folge der Entwicklung des Geistes durch Samatha.²⁷⁹ Anschließend lehrt der Buddha dem Ehrwürdigen Susīma

²⁷⁷ Siehe MN 105.

²⁷⁸ SN (III) 22.59.

²⁷⁹ AN 2:3, 10, oben zitiert.

das Bedingte Entstehen, worauf dieser erwidert, dass er jene Lehren versteht und dem Buddha reuevoll sein Fehlverhalten bekennt.

Interessanterweise ist die Hintergrundgeschichte in der chinesischen Version dieses Textes eine ganz andere, obwohl die grundlegende Lehraussage vom Bedingten Entstehen ähnlich und somit authentisch ist. In dieser Version hat der Ehrwürdige Susīma, nachdem er in betrügerischer Absicht dem Saṅgha beigetreten ist, sich dessen ungeachtet verhältnismäßig schnell Lehrwissen angeeignet, um einige Mönche, die zu Unrecht damit geprahlt hatten, erleuchtet zu sein (einer der schwersten Vinaya-Verstöße), durch geschicktes Befragen zu entlarven. Da dieser Text die Mönche in einem sehr schlechten Licht erscheinen lässt, ist es unwahrscheinlich, dass er gefälscht wurde. Während im ganzen Vinaya-Piṭaka die Fehler der Mönche notwendigerweise im Vordergrund stehen, konzentrieren sich die Lehrreden fast immer auf das Positive. Vielleicht wurde die Hintergrundgeschichte in der Pāli-Version neu arrangiert, um das Fehlverhalten im Saṅgha herunterzuspielen. Dies muss geschehen sein, als der Pāli-Kanon der Theravādins sich bereits von der Version abgespalten hatte, die später im Chinesischen bewahrt wurde. Diese Abspaltung geschah nicht vor dem dritten Konzil, mehr als hundert Jahre nach dem Dahinscheiden des Buddha.²⁸⁰ Dies bestätigt das Prinzip, dass wir solche isolierten Fälle nicht dazu verwenden sollten, um zentrale Lehren, die wir alle unter den frühbuddhistischen Traditionen in nahezu identischer Form finden, zu widerlegen.

An einigen Stellen spricht der Buddha über zwei „Praxiswege“, die man auch als Hinweis auf zwei separate meditative Pfade deuten kann, je nachdem, ob sie Jhāna enthalten oder nicht. Der „schmerzhafteste Praxisweg“ besteht in der Wahrnehmung der Unattraktivität des Körpers, der Widerwärtigkeit der Nahrung, des Überdrüssig-Seins mit der ganzen Welt, des Todes und der Unbeständigkeit aller Aktivitäten. Dieser „schmerzhafteste Praxisweg“ wird (ungünstigerweise) dem „angenehmen

²⁸⁰ Diese Information stammt aus Richard Gombrichs Buch *How Buddhism began*. Ein Kapitel dieses Buches versucht aufzuklären, wann [die Bedeutung] der Samādhi-Praxis begonnen hat nachzulassen; Gombrich zufolge muss dies in der Zeit nach dem Dahinscheiden des Buddha begonnen haben. Dies war die Zeit, in der die Lehren arrangiert und organisiert wurden. Er verwendet eine andere Logik, kommt aber zu einem ähnlichen Datum, wie ich es im Text angebe.

Praxisweg“ gegenübergestellt, zu dem die Jhānas gehören.²⁸¹ Wir können noch anmerken, dass mit dem schmerzhaften Weg nie Vipassanā gemeint ist; der Hauptzweck der meisten dieser Betrachtungen besteht darin, die Sinnegier zu überwinden, und dies ist Teil der Samatha-Praxis. Es hat auch nichts mit der Betrachtung schmerzhafter Gefühle zu tun. Zudem war die Unterscheidung zwischen diesen Praxiswegen ganz klar nicht als eine verbindliche Trennung gemeint. Obwohl der Ehrwürdige Sāriputta die angenehme Methode praktizierte, ist von ihm die Körperbetrachtung zur Vollendung gebracht worden.²⁸² Die Praxis des Ehrwürdigen Mahā Moggallāna gehörte zur schmerzhaften Art, dennoch beherrschte er alle Stufen des Samādhi.²⁸³ Der Unterschied besteht lediglich in der Betonung. Die angenehme Praxis der Jhānas kann nicht die anderen sieben Pfadfaktoren ersetzen; genauso wenig kann Jhāna durch die schmerzhafteste Praxis ersetzt werden. Tatsächlich heißt es, dass einer, der jede einzelne Betrachtung des schmerzhaften Praxisweges praktiziert, „die Jhānas nicht vernachlässigt“²⁸⁴ und – wenn auch nur schwach ausgeprägt – die fünf spirituellen Fähigkeiten besitzt.²⁸⁵

Eine andere Passage, die dazu verwendet wurde, um die Irrelevanz der Jhāna-Praxis zu demonstrieren, ist die, in der der Buddha zum Sakyer Mahānāma sagt, dass selbst in Edlen Schülern noch die Sinnlichkeit entstehen kann, wenn sie die Jhānas nicht erreichen.²⁸⁶ Diese Aussage steht jedoch im Präsens („erreicht nicht“) und nicht in der Vergangenheit: („hat nie erreicht“). Es scheint, dass selbst, nachdem ein Stromeingetreter den Dhamma erkannt hat, die Qualität seines Samādhi nachlässt, wenn er sich nicht lange genug der Meditation widmet. Auf diese Weise können bestimmte Verunreinigungen wieder zum Vorschein kommen.²⁸⁷ Stromeingetretene und Einmalwiederkehrer sind keine „Vollendete im Samādhi“. Dies soll jedoch nicht bedeuten, dass ihnen die Erfahrung der

²⁸¹ AN 4:163.

²⁸² AN 4:168; AN 9:11.

²⁸³ AN 4:167; SN (IV) 40.1.9.

²⁸⁴ AN 1:20.

²⁸⁵ AN 4:162.

²⁸⁶ MN 14. 4.

²⁸⁷ vgl. SN (V) 55.40.

Jhānas nie zuteil geworden ist, sondern nur, dass sie noch nicht alle vier Jhānas erfahren haben, bzw. diese noch nicht perfekt beherrschen.

Wiederum werden die sechs Betrachtungen – Buddha, Dhamma, Saṅgha, Tugend, Freigiebigkeit und die Devas – als Grundlage für die Arahantschaft gelehrt,²⁸⁸ obwohl sie dem Visuddhimagga zufolge nur zum angrenzenden Samādhi führen. Einige Lehrer haben argumentiert, dies zeige, dass die Arahantschaft sich nicht auf Jhāna stützen muss. Der Versuch, sich bei der Rechtfertigung eines „reinen Vipassanā“-Pfades auf solche Lehrreden zu berufen, die Samatha als Basis für die Arahantschaft lehren, Vipassanā aber nicht erwähnen, erscheint mir mehr als verzweifelt.

Die Behauptung des Visuddhimagga, dass diese Praktiken nicht zum Jhāna führen, ist überdies nicht stichhaltig. Die Lehrreden zeigen, dass diese Meditationen zur Überwindung der fünf Stränge des Sinnesvergnügens führen, sodass die Meditierenden mit einem Herzen weilen, das in jeder Hinsicht „wie Raum geworden ist: weit, erhaben, unermesslich, frei von Hass und Böswilligkeit.“²⁸⁹ Man nennt sie die „zum höheren Geist gehörenden glückseligen Verweilungen im Hier und Jetzt, die den ungeläuterten Geist läutern und den dunklen Geist erhellen“.²⁹⁰ Sie führen zur Überwindung der „Verunreinigungen des Geistes“.²⁹¹ Jeder dieser Ausdrücke impliziert Jhāna. Zwischen dem Samādhi, das durch diese Betrachtungen entsteht und dem Samādhi, das durch irgendein anderes Meditationsobjekt entsteht, lässt sich auf Basis der Lehrreden kein Unterschied ableiten. Der Buddha bestätigt einfach diese direkte Interpretation, indem er sagt, dass jemand, der diese Betrachtungen entfaltet, „Jhāna nicht vernachlässigt.“²⁹²

Der Hauptgrund, warum der Visuddhimagga glaubt, dass diese Betrachtungen nicht zum Jhāna führen, ist, weil das Erinnern und Nachdenken über diverse Eigenschaften des Buddha usw. Bestandteil dieser Betrachtungen ist und diese dementsprechend nur zum angrenzenden Samādhi führen können (womit beiläufig zugegeben wird, dass das so

²⁸⁸ AN 6:26.

²⁸⁹ AN 6:26.

²⁹⁰ AN 5:179.

²⁹¹ AN 3:70.

²⁹² AN 1:20.

genannte angrenzende Samādhi nicht wirklich einspitzig ist).²⁹³ Es scheint aber keinen Grund dafür zu geben, warum man zum Erreichen der Jhānas das Betrachten diverser Eigenschaften weglassen und sich nur auf eine Eigenschaft konzentrieren sollte. Der Visuddhimagga selbst empfiehlt in Bezug auf einige andere Meditationen einen ähnlichen Prozess, so z. B. die Meditation über Bestandteile des Körpers. Diese Technik, welche sich auf die geistige Rezitation des Wortes „Buddho“ stützt, ist im heutigen Thailand die bevorzugte Methode zur Entwicklung von Jhāna.

Zu den wahrscheinlich einflussreichsten und überzeugendsten Passagen, die viele für den Hinweis auf die Irrelevanz der Jhānas halten, gehören die Hintergrundgeschichten von Mönchen und Laien, die – gewöhnlich beim Hören einer Lehrrede – unterschiedliche Stufen des Dhamma verwirklicht haben. Diese Geschichten erwähnen aber nicht, dass dieser Verwirklichung die Entwicklung von Meditation vorausgegangen sein muss. Gewöhnlich kann man die Möglichkeit, dass die Jhānas vorher erreicht wurden, nicht vollkommen ausschließen, aber in vielen Fällen erscheint dies unwahrscheinlich. Obwohl diese Fälle von „Instant-Erleuchtung“ als außerordentlich und als etwas Besonderes betrachtet werden, tauchen sie verhältnismäßig selten auf (z. B. im Majjhima Nikāya ca. sechs Mal). Dabei handelt es sich fast immer um Situationen, in denen der Buddha selbst lehrt. Dem Buddha wurde jedoch selten persönlich die Bestätigung dieser Verwirklichungen zugeschrieben. Tatsächlich ist er bisweilen nur zögerlich darauf eingegangen; gewöhnlich zog er es vor zu zeigen, wie man die Wahrheit für sich selbst erkennen kann.²⁹⁴

Die geläufigste Erwachensstufe ist zweifellos der Stromeintritt und so schließen viele aus solchen Passagen, dass die Jhānas für das Erreichen des Stromeintritts nicht notwendig sind. Es gibt jedoch eine Anzahl von überzeugenden Schilderungen, in denen Menschen die Arahantschaft unter Umständen verwirklichten, die eine vorangegangene Jhāna-Praxis unwahrscheinlich erscheinen lassen. Wenn solche Geschichten aber einen Jhāna-losen Stromeingetretenen andeuten, müssen wir scheinbar auch die Möglichkeit eines Jhāna-losen Arahants in Betracht ziehen. Ich ziehe es jedoch vor, die Logik umzukehren: Die Texte erklären ganz unmissver-

²⁹³ Vism. 7.67.

²⁹⁴ DN 16.2.8.

ständig, dass die Jhānas von den Arahants entwickelt sein müssen und deshalb können diese Geschichten keinen Beweis für die Existenz von Arahants ohne Jhāna-Praxis darstellen. Aus diesem Grund können sie auch für einen Stromeingetretenen ohne Jhāna-Praxis keinen Beweis darstellen.

Um diese Schlussfolgerung zu untermauern, werde ich hier drei Argumentationslinien vorbringen. Erstens: die Authentizität solcher Geschichten ist oft fragwürdig. Zweitens: In ihnen wird oft eine Art von Samādhi beschrieben, die unmittelbar vor der Erleuchtungserfahrung erreicht wird und bei der es sich auch um Jhāna handeln könnte. Drittens: Diese Geschichten waren dazu gedacht, den Pfad zu offenbaren und nicht zu ersetzen.

Zunächst gibt es historische Gründe: Beschreibungen von einer „Instant-Erleuchtung“ findet man im ganzen Kanon verstreut. Gewöhnlich stellen sie einen Teil des narrativen Hintergrunds dar. Aber anders als die Lehraussagen werden solche Erzählungen weder dem Buddha noch seinen Schülern zugeschrieben. Sie erscheinen in den Texten, in denen der oder die Autoren, die Zeit oder der Zeitraum der Niederschrift und die Quelle/n unbekannt sind. Wer wusste, welche Erleuchtungsstufe von diesen Menschen in diesem Moment erreicht wurde? Es ist nachvollziehbar, dass die hingebungsvollen Schüler eines großen Lehrers wie dem Buddha die bei einem Anlass verkündeten Worte gut aufnahmen und sich mit einem vernünftigen Maß an Zustimmung einprägten. Das Ausmaß einer höheren spirituellen Verwirklichung ist jedoch nicht so leicht erkennbar.

Es überrascht dann auch nicht, dass wir beim Vergleich der Lehrreden des Pāli-Kanons mit den chinesischen [Āgamas] immer wieder feststellen, dass, während der Lehrinhalt im Wesentlichen der gleiche ist, der Grad der Verwirklichung bei den anwesenden Zuhörern vollkommen unterschiedlich dargestellt wird. Ein Zuhörer soll nach einer Version nach dem Hören der Lehrrede in den Strom eingetreten sein, während er einer anderen Version zufolge in die Hauslosigkeit zieht und ein Arahant wird. Oder in der einen Version hört er der Lehrrede mit Begeisterung zu, während er in einer anderen Version die dreifache Zuflucht nimmt.

Dies erinnert uns an eine grundlegende Tatsache, die so offensichtlich ist, dass sie fast immer übersehen wird: Solche Erklärungen über die Verwirklichung stellen nicht „die vom Buddha verkündeten Lehrreden“ dar.

Sie sind Rahmengeschichten, die dazu gedacht sind, den Lehrreden des Buddha einen Kontext zu verleihen.

Diese Geschichten erscheinen gewöhnlich im ersten Kapitel des Vinaya Mahāvagga. Ich werde mich deshalb auf diesen Text konzentrieren, obwohl ich glaube, dass viele der Eigenschaften, die ich hier nenne, auch in anderen Kontexten auftauchen.

Das erwähnte Kapitel erzählt von der Gründung des Buddhismus. Es beginnt mit der Geschichte des Buddha, der unter dem Bodhibaum sitzt und darüber nachdenkt, wie sich dem „hingebungsvollen im Jhāna weilenden Brahmanen“ die *dhammas* offenbaren. Es erzählt ferner, wie der Buddha seine ersten Nachfolger für sich gewonnen und einen klösterlichen Orden gegründet hatte. Es dient somit als Einführung in den Vinaya. Sowohl dieser als auch der Text des Mahāparinibbāna-Sutta – mit dem es viele Berührungspunkte gibt – bildet die Grundlage aller späteren Biografien des Buddha. Auch die anderen frühbuddhistischen Schulen verfügten über eigene Versionen dieses Textes, der von einigen zu einer umfassenden Biografie erweitert wurde. Obwohl die frühen Lehrreden biografischen Informationen nur wenig Platz einräumen, fanden spätere Verfasser, dass die Lebensgeschichte des Buddha den Lehraussagen eine für die Verbreitung der Lehre ideal geeignete „persönliche Note“ verlieh. Die Geschichte wurde wahrscheinlich hinzugefügt, um Studierende des Vinaya mit einigen Hintergrundinformationen und Grundsätzen der Lehre zu versorgen um so die Ausbildung abzurunden.

Und nachdem dem manchmal so trockenen Vinaya-Material Lebendigkeit hinzugefügt wurde, wimmelt das Kapitel nun nur so von wunderbaren Ereignissen: Götter treten in Erscheinung, übernatürliche Kräfte werden zur Schau gestellt – selbst der Buddha kämpft mit einem böartigen und Feuer speienden Drachen, zähmt diesen und lässt ihn schließlich in seiner Bettelschale verschwinden! Dieses letzte Ereignis wird mit einer reichen und blumigen, aber überflüssigen Zusammenfassung in Versform²⁹⁵ beschrieben – ein literarisches Merkmal, das offensichtlich erst später aufkam. Erzählungen von wundersamen Ereignissen kommen in den früheren Schichten des Kanons verhältnismäßig selten vor. Diese

²⁹⁵ In der Pāli-Version und der Übersetzung der PTS-Ausgabe fälschlicherweise in Prosa.

Erzählungen finden sich später häufiger und beginnen, in späterer Literatur wie wild zu wuchern.

Nicht minder wunderbar und fabelhaft sind die „Wunder der Bekehrung“. Man sollte von den für die systematische Zusammenstellung religiöser Texte Verantwortlichen erwarten, dass sie den ersten Anhängern die höchst mögliche spirituelle Reinheit zuschreiben. Es scheint, dass fast jeder, der in jenen ersten fünf Monaten vom Buddha unterrichtet wurde, mindestens zu einem Stromeingetretenen wurde. Dazu gehören z. B. auch König Bimbisāra und hunderttausend führende Haushälter Magadhas. (Nirgendwo wird jedoch erwähnt, wie es einer solchen Menschenmenge gelang, sich um den Waldschrein zu versammeln, wo sich der Buddha aufhielt.) Auch solche Trends ufernten in späteren Schriften zunehmend aus; der Milindapañha informiert uns in frommer Manier, wie über eine Milliarde Laien-Nachfolger den Dhamma verwirklicht hatten. Hieran ist sicherlich etwas seltsam: Kurz vorher, als er über die Tiefgründigkeit des Dhamma und die Macht der Verunreinigungen nachdachte, zweifelte der Buddha daran, dass irgendjemand seine Botschaft verstehen könnte und zögerte bekanntermaßen bei seiner Entscheidung, überhaupt lehren zu wollen.

Professor A.K. Warder vermutet, dass hier politischer Einfluss eine Rolle gespielt hat. Obwohl der Buddha hauptsächlich auf dem Gebiet des Nachbarkönigreiches Kosala lehrte, gibt es keine vergleichbaren Berichte von Massenverwirklichungen aus diesem Land. Als dieser Text kompiliert wurde, ließ der Einfluss des Königreiches Kosala nach, während der von Magadha als Folge der von König Ajātasattu initiierten aggressiven Expansionspolitik wuchs. Diese Expansionspolitik erreichte später im panindischen Imperium des Kaisers Asoka ihren Höhepunkt. Dem zunehmend politisierten Saṅgha dieser Zeit wäre es höchst zupass gekommen, die frühbuddhistischen Traditionen aus Magadha hervorzuheben. Es scheint nicht so weit hergeholt, die in diesem Kapitel dominierende Betonung auf Biografie, Missionstätigkeit, Wunder, Massenbekehrung von Laien und der befreienden Wirkung beim Hören der Lehren eine enge Verbindung mit dem populären, urbanisierten, scholastischen Buddhismus zu sehen, der zur Zeit Asokas in Erscheinung trat.

Ich glaube, dass die Arbeit am ersten Kapitel des Mahāvagga wahrscheinlich um die gleiche Zeit abgeschlossen wurde, wie das letzte Kapitel

des Cūlavagga, welches vom Zweiten Konzil erzählt, das ungefähr zweihundert Jahre nach dem Buddha stattfand. Obwohl die Grundlehren, aus die sich dieser Text herausbildete – die Vier Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfache Pfad, das Bedingte Entstehen – im Kern noch vom Erwachen des Buddha stammen, berichten die Einzelheiten der damit verbundenen Biografie genauso viel von der populären Tradition wie von der erleuchteten Offenbarung. Und während in den populären Erzählungen Menschen dargestellt werden, die ohne Meditationspraxis den Stromeintritt erreichen, offenbaren die Lehraussagen, die zu solchen Verwirklichungen inspirieren, dasselbe wie überall: den Achtfachen Pfad, die Vier Edlen Wahrheiten, das Bedingte Entstehen.

Wie ich bereits erwähnt habe, ist die „Instant-Erleuchtung“ auch an anderen Stellen im Pāli-Kanon zu finden. Nachdem wir die fragwürdige Authentizität der Texte, in denen diese Ereignisse vornehmlich stattfinden, erkannt haben, können wir durchaus vermuten, dass die anderen Beispiele vom gleichen Schlag sind. Dies erinnert an Geschichten, wie die Bekehrung der von Devadatta geschickten Attentäter und die spätere Bekehrung des gesamten Gefolges Devadattas.

Nun möchte ich nicht andeuten, dass solche Geschichten allesamt falsch sind. Einige Lehrpassagen, die wir unten untersuchen werden, deuten die Möglichkeit an, den Dhamma während einer Lehrverkündung zu verwirklichen. Wer weiß schon, ob nicht alle historischen Berichte echt sein können. Ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass es kaum historische Beweise für die Bestätigung der Verwirklichung ohne eine vorangegangene Dhamma-Praxis gibt. Gerade diese Anlässe, bei denen eine bereits entwickelte Jhāna-Praxis bei den Hörern höchst unwahrscheinlich erscheint, stellen sich oft als die historisch fragwürdigsten heraus.

Und damit kommen wir zu meiner zweiten Argumentationslinie. Die Passagen, die die „Instant-Erleuchtung“ beschreiben, betonen oft, wie der Geist durch die Freude beim Hören des Dhamma soweit geläutert wird, dass er für die Verwirklichung bereit ist. Obwohl die Texte in dieser Hinsicht nicht genau sind, stimmt aber der hier beschriebene Geisteszustand mit dem des Jhāna überein. Die Standardpassage lautet folgendermaßen:

„Dann gab der Erhabene dem Haushälter Upāli stufenweise Unterweisungen; das heißt, einen Vortrag über das Geben, die Sīlas und die Himmelswelten. Er erklärte das Gefährliche, Erniedrigende und

Verunreinigende der Sinnesvergnügen und den Segen der Entsagung. Als er erkannte, dass der Geist des Haushälters Upāli bereit, sanft, frei von Hindernissen, freudig und von Zweifeln geklärt war, erläuterte er ihm die besondere Lehre der Buddhas: das Leiden, die Entstehung des Leidens, das Verlöschen des Leidens und den Pfad. Gerade so wie ein sauberes Tuch, bei dem alle Flecken entfernt wurden, den Farbstoff gleichmäßig aufnimmt, erschien auch dem Haushälter Upāli, während er eben dort saß, das fleckenlose, reine Auge des Dhamma: „Alles, was dem Entstehen unterworfen ist, ist auch dem Verlöschen unterworfen.“²⁹⁶

Parallel zur stufenweisen und fortschreitenden Natur des Pfades betont diese Passage die stufenweise und fortschreitende Natur der Lehre. Wir haben gesehen, wie die Jhānas, das „Glück der Entsagung“, das Entkommen aus den Sinnesvergnügen sind, wie die Freiheit von den Hindernissen mit dem ersten Jhāna gleichgesetzt wird und wie das Samādhi die unverzichtbare Bedingung für das Erkennen der Vier Edlen Wahrheiten ist. Wir haben auch gesehen, dass ein Stromeingetretener erkennt: „Diese Prinzipien, von denen ich vorher nur gehört hatte, erfahre ich nun persönlich, nachdem ich sie mit Weisheit durchdrungen habe.“ Das Gleichnis vom sauberen Tuch betont darüber hinaus die Notwendigkeit der Läuterung des Geistes, damit der Dhamma erkannt werden kann. Ist es möglich, während eines Dhamma-Vortrages ins Jhāna zu gelangen?

„Wenn ein edler Schüler mit ernstem Interesse und ganzer Aufmerksamkeit sein Ohr dem Dhamma zuwendet, sein ganzes Herz darauf ausrichtet, dann sind die fünf Hindernisse zu dieser Zeit nicht anwesend, dann werden zu dieser Zeit die sieben Erleuchtungsglieder durch Entfaltung zur Vollendung gebracht.“ (SN (V) 46.38)

Hier wird sowohl der negative Aspekt des Samādhi – die Abwesenheit der fünf Hindernisse – dargestellt, als auch der positive Aspekt – die Vollendung (und nicht bloß das anfängliche Hervorrufen) des Erleuchtungsfaktors Samādhi. Ich glaube nicht, dass es hierbei um etwas anderes geht, als um das volle Jhāna. Während die obige Passage jemanden beschreibt, der bereits ein Edler Schüler ist, wird in der folgenden Passage jemand beschrieben, der den Pfad zum Stromeintritt erst betritt.²⁹⁷

²⁹⁶ MN 56,18.

²⁹⁷ Vgl. SN (III) 25, oben zitiert.

„Ihr Mönche, einer, der den wahren Dhamma hört und diese fünf Eigenschaften besitzt, ist unfähig, in Hinblick auf heilsame Eigenschaften den rechten Pfad zu betreten. Welche fünf? Er kritisiert die Lehren, er kritisiert den Lehrer, er kritisiert sich selbst, er hört den Dhamma mit einem Geist, der zerstreut und nicht einspitzig ist, und er richtet seine Aufmerksamkeit nicht auf die Ursache. [Besitzt man aber die entgegengesetzten Eigenschaften, ist man fähig, in Hinblick auf heilsame Eigenschaften den rechten Pfad zu betreten.]²⁹⁸

Wenn mit Einspitzigkeit hier lediglich das Richten der vollen Aufmerksamkeit auf die Lehraussagen gemeint ist, dann könnte man diese Passage so verstehen, dass ein an die Jhānas angrenzender Grad an Konzentration ausreicht, um während des Hörens einer Lehrrede den Dhamma zu verwirklichen. Mit dem „rechten Pfad“ ist jedoch der Edle Achtfache Pfad gemeint, einschließlich Jhāna; und das Samādhi, das von einem auf dem Weg zum Stromeintritt Befindlichen praktiziert wird, ist die spirituelle Fähigkeit des Samādhi usw. Oben wurde schon erwähnt, dass die einzige Passage, die ein eindeutiges *Vor-Jhāna*-Samādhi ausführlicher analysiert, es mit „nicht gesammelt“ beschreibt.²⁹⁹ Deshalb scheint diese Passage das Erreichen der Jhānas entweder vor oder während des Hörens zu implizieren. Wenn dem so ist, dann wird hier die These gestützt, dass Jhāna zum Betreten des Pfades notwendig ist. In der folgenden Passage wird dieser Prozess ausführlicher beschrieben:

„Ihr Mönche, es gibt diese fünf Grundlagen der Befreiung, auf denen der unbefreite Geist eines hingebungsvollen, eifrigen und entschlossenen Mönches befreit wird, auf denen seine noch nicht erloschenen Gifte verlöschen und die bisher noch unerreichte höchste Sicherheit erreicht wird. Welche fünf?

„Da lehrt der Lehrer oder ein würdiger Gefährte im heiligen Leben einem Mönch den Dhamma...“

„... oder ein Mönch lehrt den Dhamma, so, wie er ihn von anderen gehört und gelernt hat...“

„... oder ein Mönch pflegt den Dhamma, den er gehört und gelernt hat, ausführlich zu rezitieren...“

²⁹⁸ AN 5:151.

²⁹⁹ AN 3:110, oben zitiert.

„... oder ein Mönch pflegt über den Dhamma, den er gehört und gelernt hat, zu überdenken, ihn zu untersuchen und mit seinem Geist zu ergründen...“

„... oder vom Mönch wurde eine bestimmte Grundlage von Samādhi gründlich erfasst, gut entfaltet, gut im Geist aufrechterhalten und mit Weisheit wohl durchdrungen...“

[In all diesen Fällen gilt:] „Von der Bedeutung des Dhamma wird er inspiriert. Weil er vom Dhamma inspiriert ist, steigt Freude in ihm auf. Aufgrund der Freude entsteht Verzückung in ihm. Verzückten Geistes beruhigt sich der Körper. Einer, dessen Körper sich beruhigt hat, empfindet Glück. Ein Geist, der Glück empfindet, sammelt sich im Samādhi... Dies sind die fünf Grundlagen der Befreiung ...“³⁰⁰

Diese Situationen entsprechen der Entwicklung der Erleuchtungsfaktoren³⁰¹ auf der Grundlage der psychischen Kräfte, dem Übungspfad, bei dem Vipassanā vor Samatha entfaltet wird („durch das Ergründen wird Samādhi erreicht, wird die Einspitzigkeit des Geistes erreicht“) und den neun äußerst hilfreichen *dhammas*.³⁰² Die entscheidenden Bedingungen für Jhāna sind wie immer vorhanden, und Samādhi, das übliche Synonym für Jhāna, erscheint wie gewöhnlich zwischen Glückseligkeit und befreiender Einsicht.

Im Gegensatz zu den vorangegangenen Passagen gibt es hier keinen besonderen Grund zur Annahme, dass das Erreichen von Samādhi mit dem Hören des Dhamma einhergehen muss. Das Hören des Dhamma usw. ist vielmehr der Auslöser für die Entwicklung von Samādhi. Obwohl wir oben erwähnt haben, dass die historischen Berichte solche Ereignisse fast immer mit Lehrvorträgen in Verbindung bringen, die vom Buddha selbst gegeben wurden, wird in diesen Lehrpassagen nicht unterschieden, ob hier der Buddha oder einer seiner Schüler lehrt. Sie weisen auch nicht darauf hin, ob der Lehrer über psychische Kräfte verfügt. Man kann noch hinzusetzen, dass in den Lehrreden nur ein einziges Mal von einem Mönch die Rede ist, der während des Hörens einer Lehrrede die Erleuchtung erreichte. In diesem Fall war der Mönch

³⁰⁰ AN 5:26.

³⁰¹ SN (V) 46.3.

³⁰² DN 34.2.2.

bereits ein Nichtwiederkehrer.³⁰³ Tatsächlich gehört das Hören des Dhamma zu den einzigen dieser Anlässe, die regelmäßig im Zusammenhang mit dem Erreichen des Stromeintritts erwähnt werden. Wir sollten jedoch vorsichtig sein und nicht gleich irgendwelche Schlussfolgerungen ziehen. Bei den Lehrreden handelt es sich vor allem um Berichte mündlicher Lehrvorträge und nicht von Meditationserfahrungen.

Diese Passage sollte im Licht der Lehrrede über den „im Dhamma Weilenden“ betrachtet werden.³⁰⁴ In dieser Lehrrede werden die ersten vier Arten von Mönche – die Studierenden, die Lehrenden, die Rezitierenden und die Denker – dem „im Dhamma Weilenden“, der „die Zurückgezogenheit nicht vernachlässigt und sich dem Samatha des Herzens hingibt“ unvoreilhaft gegenübergestellt. Dies weist auf den Ausdruck „eifrig, hingebungsvoll und entschlossen“ zurück – das Studium kann nur in Verbindung mit der Meditationspraxis erfolgreich sein.

In diesem Zusammenhang könnte man auch den Fall des Brahmanen Dhānañjāni, einem korrupten Steuereintreiber, anführen. Ihm gelang es trotz allem, auf seinem Sterbebett mithilfe der Ermahnung des Ehrwürdigen Sāriputta, die himmlischen Verweilungen zu entfalten und durch das Erreichen dieses Jhāna wurde er im Bereich des Brahmā wiedergeboren.³⁰⁵

Nimmt man all diese Passagen zusammen, dann scheint es für bestimmte Menschen möglich zu sein, während eines Dhamma-Vortrags ins Jhāna zu gelangen und es dann zur Entwicklung einer zur Befreiung führenden Einsicht zu nutzen.

Die wichtigste Argumentationslinie habe ich bis zum Schluss aufgehoben. Diese Passagen waren nie dazu gedacht, den Edlen Achtfachen Pfad zu ersetzen oder zu verändern. Sie wollen inspirieren, anregen, auf die Lehre weisen. Sie wollen uns ermutigen, die Lehren gründlich zu erforschen, damit wir uns aus ganzem Herzen der Praxis widmen und den Dhamma in seiner Gesamtheit verwirklichen. Wir dürfen die Schlange nicht am Schwanz packen.³⁰⁶ Verwendet man solche Passagen nur, um

³⁰³ SN 22.89.

³⁰⁴ AN 5:73.

³⁰⁵ MN 97.

³⁰⁶ Anm. d. Ü.: Der Autor bezieht sich auf das Gleichnis in MN 22.10.

Schlüsselaspekte des Pfades herauszupicken, verdreht man sicherlich den eigentlichen Zweck der Lehre.

Am schwierigsten bleibt vor allem, diese Passagen mit der integralen Bedeutung der Jhānas innerhalb des Pfades in Einklang zu bringen. Tatsächlich belasten sie schwer unser grundlegendes Verständnis, dass das Erreichen des Dhamma eine unmittelbare, innere Verwirklichung ist, die Konzepte transzendiert. Von einem Punkt ab in der Lehrrede müssen die Hörer sicherlich ihr vorhandenes konzeptuelles Wissen auf die direkte Betrachtung der Erfahrung anwenden. Dies alles ist mit dem „Ergründen der Ursache“ gemeint. Wenn diese innere Wendung zum Vipassanā stattfinden kann, dann scheint es keinen verbindlichen Grund dafür zu geben, warum eine innere Wendung zum Jhāna nicht auch stattfinden kann.³⁰⁷ Sicherlich gibt es keine Lehrredenpassagen, die dies ausschließen. Vielleicht müssen wir einfach akzeptieren, dass es sich hier um fast unvorstellbare Ereignisse handelt, die nur bei den außergewöhnlichsten Menschen auftreten.

Ob solche Ereignisse auf Jhāna hinweisen oder nicht, ist aus praktischen Gründen vielleicht nicht von vorrangiger Bedeutung. Sie stellen höchstens fest, dass einige Individuen auf dem Pfad extrem schnelle Fortschritte machen können. Sie stellen aber niemals einen separaten Pfad dar. Der beste Weg, um unsere Chance zu vergrößern, den Dhamma während des Hörens einer Lehrrede zu verwirklichen, besteht im beharrlichen Entwickeln von Samatha und Vipassanā. Die Rechte Ansicht wird nicht nur durch Studieren und Meditieren gestützt, sondern durch „Tugend, Lernen (oder ‚Hören‘), Diskussion, Samatha und Vipassanā“.³⁰⁸

Samādhi wird in allen oben genannten Passagen erwähnt. Dennoch wird der Dhamma oft gelehrt, ohne dass Samādhi überhaupt Erwähnung findet. Zum Beispiel wird Samādhi weder in der zweiten noch in die dritten Darlegung des Buddha erwähnt, doch in beiden Fällen erlangen die Hörer die Arahatschaft.³⁰⁹ Wie ist das zu verstehen?

An anderer Stelle wird der Dhamma gelehrt, ohne die Weisheit zu erwähnen. Die berühmten Verse, die als die „Ermahnungen zum Verhal-

³⁰⁷ Ich habe eine Anekdote gehört, die diese Möglichkeit bestätigen zu scheint.

³⁰⁸ MN 43.14; AN 5:25

³⁰⁹ SN (III) 22.59; SN (IV) 35.28.

tenskodex“ bekannt sind, konzentrieren sich z. B. vornehmlich auf den Aspekt der Tugend, doch sie enthalten zwei Wendungen, die auf Meditation hinweisen: „Erhellen des Geistes“ und „höherer Geist“. Dies verweist insbesondere auf Samādhi. Vipassanā, welches aus dem „höheren Einsichtswissen“ besteht, wird hier nicht erwähnt. Nachdem er eine Belehrung nur über Tugend und Samādhi gegeben hatte, resümiert der Buddha: „Dies ist die Lehre der Buddhas“.³¹⁰ Sollen wir dies nun so verstehen, dass die Weisheit ein Teil des buddhistischen Pfades ist, der vernachlässigt werden kann? Oder ist es nicht besser, wenn wir uns an die bis jetzt verwendeten Interpretationsprinzipien halten?

Das Soṇadaṇḍa-Sutta erläutert, wie diese und ähnliche Kontexte interpretiert werden sollten. Ein Brahmane sagt zum Buddha:

[4. 21] [...] „Die Weisheit wird durch Tugend geläutert und die Tugend wird durch Weisheit geläutert; wo das eine ist, ist das andere; eine tugendhafte Person besitzt Weisheit und eine weise Person besitzt Tugend. Die Kombination von Weisheit und Tugend nennt man das Höchste in der Welt.“ [...]

„Aber, Brahmane, was ist das: diese Tugend, diese Weisheit...?“

[4. 23] [...] „Brahmane, da zieht ein Schüler vom Hausleben fort in die Hauslosigkeit [*wie im Sāmaññaphala-Sutta*, DN 2, 41-63] ... nimmt die Sīlas auf sich... wacht über seine Sinne... entfaltet Achtsamkeit und Wissensklarheit... ist zufrieden, usw. Dies, Brahmane, ist Tugend.“

„Er tritt in die vier Jhānas ein und verweilt darin... entwickelt die direkten Einsichten... und verwirklicht die Auflösung der Gifte... Dies, Brahmane, ist Weisheit.“³¹¹

Wenn der Pfad in aller Kürze gelehrt wird, dann können bestimmte Aspekte betont oder andere ausgelassen werden, um der jeweiligen Situation Rechnung zu tragen. In Bezug auf die gesamte Lehre sollten diese kurzen Lehrdarlegungen jedoch ausführlich erklärt werden. Finden die Jhānas keine besondere Erwähnung, dann können sie als ein Aspekt von Weisheit verstanden werden.

³¹⁰ DN 14.3.28 vgl. MN 128.32, AN 7:65.

³¹¹ DN 4 (gekürzt).

Moderne Vipassanā-Schulen warnen davor, dass Samādhi zu Anhaftung führen kann. Dieser Auffassung scheint eine tiefe Furcht vor Glücksgefühlen zugrunde zu liegen. In den Lehrreden findet dieses Thema jedoch unzureichende Unterstützung. Die „Gefahr“ beim Samādhi, wird gleich behandelt mit der „Gefahr“ bei der Achtsamkeit und der Weisheit, weil sie nämlich noch nicht das endgültige Ziel darstellen.³¹² Die Überwindung des subtilen Genießens des im Samādhi erlebten Glücksgefühls – das zu den Fesseln des Verlangens nach dem Feinkörperlichen und dem Unkörperlichen und das zum Verlangen, zum Gift und zum tief sitzenden Zwang nach Werden gezählt wird – ist ja hauptsächlich die Aufgabe des Nichtwiederkehrers.³¹³ Das Problem der Anhaftung an Samādhi wird vom Ehrwürdigen Mahā Kaccāna in der folgenden Passage angesprochen, in der er eine rätselhafte Aussage des Buddha analysiert:

„Ihr Mönche, ein Mönch sollte die Dinge so überprüfen, dass sein Bewusstsein während des Überprüfens weder nach außen abgelenkt und zerstreut wird, noch innerlich festgefahren ist. Und indem er nichts ergreift, bleibt er unbesorgt. Dann gibt es bei ihm weder ein Erzeugen von Geburt, Altern, Tod, noch eine Ursache für künftiges Leiden.“ [...]

„Und wann, Freunde, wird das Bewusstsein »nach außen abgelenkt und zerstreut« genannt? Erblickt ein Mönch mit dem Auge eine sichtbare Form, dann folgt das Bewusstsein des Mönches dem Merkmal dieser sichtbaren Form, bindet sich daran, umklammert es und ist durch die Fessel der Befriedigung am Merkmal der sichtbaren Form gefesselt.“ [usw.]

„Und wann, Freunde, wird das Bewusstsein »nach außen weder abgelenkt noch zerstreut« genannt? Erblickt ein Mönch mit dem Auge eine sichtbare Form, dann folgt das Bewusstsein des Mönches nicht dem Merkmal dieser sichtbaren Form, bindet sich nicht daran, umklammert es nicht und ist nicht durch die Fessel der Befriedigung am Merkmal der sichtbaren Form gefesselt.“ [usw.]

„Und wann, Freunde, wird ein Geist³¹⁴ »innerlich festgefahren« genannt? Da tritt ein Mönch in das erste Jhāna... ein und verweilt darin.

³¹² SN (V) 48.2-7.

³¹³ Siehe z. B. It 3:96.

³¹⁴ Hier ändert der Ehrw. Mahā Kaccāna seine Wortwahl von „Bewusstsein“ auf „Geist“. Obwohl beide die gleiche Bedeutung haben, tendieren die Lehrreden im Allgemeinen dazu, „Bewusstsein“ (*viññāna*) im Sinne der ersten Edlen Wahrheit

Sein Bewusstsein folgt der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit hervorgegangen sind, bindet sich daran, umklammert sie und ist durch die Fessel der Befriedigung an die aus der Abgeschiedenheit hervorgegangenen Verzückung und Glückseligkeit gefesselt. [*Ebensolches gilt für die aus dem ‚Samādhi hervorgegangene Verzückung und Glückseligkeit‘ des zweiten Jhāna; für den mit ‚Glückseligkeit verbundenen Gleichmut‘ des dritten Jhāna und für das ‚Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes‘ des vierten Jhāna.*]

„Und wann, Freunde, wird ein Geist »nicht innerlich festgefahren« genannt? Da tritt ein Mönch in das erste Jhāna... ein und verweilt darin. Sein Bewusstsein folgt nicht der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit hervorgegangen sind, bindet sich nicht daran, umklammert sie nicht und ist nicht durch die Fessel der Befriedigung an die aus der Abgeschiedenheit hervorgegangenen Verzückung und Glückseligkeit gefesselt.“ [usw.]³¹⁵

Die Ausführung des Ehrwürdigen Mahā Kaccāna ist wie immer subtil und präzise. Die drei Arten des Überprüfens entsprechen der dreifachen Übung. Die erste Art ist mit der Sinnesbeherrschung, ein Aspekt der Tugend, eng verbunden. Man beachte, dass die „geistigen Phänomene“ hier wie die anderen Sinnesobjekte als außerhalb des Bewusstseins liegend behandelt werden. Der Abschnitt über Samādhi folgt dann als natürliche Folge auf die Tugendübung. Die Analyse zeigt, dass der Weg zur Überwindung des Anhaftens an spirituelle Glücksgefühle nicht über die Vermeidung von Jhāna führt. Der innerlich nicht festgefahrene Mönch praktiziert genauso Jhāna. Er nutzt jedoch die durch Samādhi gestärkte tiefgründige Weisheit, um das Anhaften abzuwenden. Die Lehrreden empfehlen konsequent Samādhi als Teil der Praxis, um die Anhaftung an Samādhi zu überwinden.³¹⁶

zu behandeln, nämlich dass „es vollkommen Erkannt werden muss“. „Geist“ (*citta*) wird im Sinne der vierten Edlen Wahrheit behandelt, d.h. „er muss entwickelt werden“.

³¹⁵ MN 138.3ff. MLDB übersieht in MN 138.12 den Ausdruck „ist durch die Fessel der Befriedigung gefesselt“. Die Übersetzung irrt auch darin, in dem Ausdruck „folgt der Glückseligkeit und dem Gleichmut“ das Wort *sukha* auszulassen. Die Pāli-Version der PTS nennt *upekkhā* nur beim ersten Mal; alle folgenden und parallelen Stellen nennen *upekkhāsukha*, das sicherlich vorzuziehen ist.

³¹⁶ Siehe z. B. MN 8.14.18, MN 113.21ff.

Wie so viele der Lehrreden deutet auch dieser Text auf eine schrittweise Entwicklung hin. Zuerst überwindet man die Zerstretheit des Geistes. Dies wird durch Samādhi erreicht. Ohne das Glücksgefühl und die Stille des Samādhi ist es unmöglich, den Geist vom Lärm der Sinnesaktivitäten abzuziehen. Erst wenn dies erreicht ist, muss man sich über die Stille des Samādhi hinausbewegen. Der Text drückt dies durch die Standardwendung „Und indem er nichts ergreift, bleibt er unbesorgt“ aus. Die Analyse dieses Ausdrucks, die ich in der obigen Übersetzung nicht mit eingefügt habe, erklärt, wie Furcht und Sorge entstehen, wenn sich die fünf Daseinsgruppen, die man sich als ein „Selbst“ vorstellt hat, verändern. Diese tiefe Ebene der Einsicht folgt wie gewöhnlich aus der Entwicklung von Samādhi.

Der abschließende Ausdruck: „Dann gibt es bei ihm weder ein Erzeugen von Geburt, Altern, Tod noch eine Ursache für künftiges Leiden“, wird von der Lehrrede nicht kommentiert. Der identische Ausdruck erscheint jedoch im Mahānidāna-Sutta. Dort bezieht er sich auf die Fixierung des Bewusstseins auf das Geistige und die physische Form. Sie weist auf die zweifache Rolle des Bewusstseins hin: als das Zentrum gelebter Erfahrung und als Identitätssinn, der sich in Wiedergeburten fortpflanzt. Der Vers, der auf die einführende Zusammenfassung des Itivuttaka folgt, bestätigt, dass es um die Wiedergeburt geht.³¹⁷

Dies stellt eine Verbindung zum Bodhisatta her, der bekanntermaßen die Angebote seiner Lehrer, unter denen er die höchsten formlosen Erreichungszustände gelernt hatte, ablehnte. Als der Bodhisatta zum ersten Mal mit diesen Lehrern praktizierte, begann er mit dem Studium der theoretischen Grundlagen. Obwohl dies nicht näher ausgeführt wird, muss die Samādhi-Praxis sicherlich in einem konzeptuellen Rahmen eingebunden gewesen sein. Wahrscheinlich wurde die ewige Existenz einer glücklichen Seele in dem Wiedergeburtbereich postuliert, der dem Erreichungszustand des Samādhi entsprach. Jedes Samādhi, das Folge einer solchen falschen Ansicht ist, muss ein falsches Samādhi sein.

Der Bodhisatta rechnet trotz allem seinen Lehrern an, dass sie Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Samādhi und Weisheit besitzen (hier werden sie nicht spirituelle Fähigkeiten genannt), und er verzichtet [später] darauf,

³¹⁷ Iti 3:94.

Achtsamkeit und Weisheit als rein buddhistische Innovationen darzustellen. Und auch in Bezug auf das Verständnis von Kamma und Wiedergeburt werden diese Lehrer wohl darauf hingewiesen haben, dass fast alles unbeständig, dem Leiden unterworfen und nicht-Selbst ist. Ihre Anhaftung bezog sich nur auf eine subtile Ansicht von einem Selbst.

Der Bodhisatta begann jedoch seine spirituelle Suche mit der Absicht, etwas zu finden, das nicht der Geburt, dem Altern und dem Tod unterworfen ist, und deshalb wies er dieses falsche Samādhi der Sektierer zurück, das nur zur Wiedergeburt in erhabenen Daseinsbereichen führt. Dennoch waren sein Respekt und seine Dankbarkeit gegenüber seinen ehemaligen Lehrern augenscheinlich, waren sie doch die ersten, denen er nach seiner Erleuchtung seine Lehre verkünden wollte; sie waren diejenigen, die schon lange „mit wenig Staub in ihren Augen“ weilten und die den Dhamma schnell verstehen würden. Den fünf Asketen, die ihn auf seinem Weg der Selbstkasteiung begleitet hatten, ließ er nicht dieselbe Ehre zukommen wie den Samādhi-Praktizierenden; über sie sagte er lediglich, dass „sie sehr hilfreich waren“.³¹⁸

Interessant ist, dass, als der Bodhisatta unmittelbar vor seiner Erleuchtung über seine vergangene Samādhi-Praxis nachdachte, er seine Erfahrungen mit den Lehrern der anderen Sekten außer Acht gelassen hatte und sich stattdessen eine Episode aus seiner Jugend in Erinnerung rief: Damals saß er unter dem Rosenapfelbaum und gelangte in das erste Jhāna. Diese Erinnerung zeigte ihm, dass Samādhi nicht in einer dogmatisch-metaphysischen Struktur eingeschlossen zu sein braucht, sondern im Wesentlichen einfach ein natürlicher Ausdruck des voller Güte fließenden Dhamma ist.

Schlussbemerkung

Zusammengefasst bestehen diese Passagen, die dazu verwendet werden, um die Notwendigkeit der Jhānas anzuzweifeln, aus zweitrangigen Lehraussagen und Hintergrundgeschichten. Selbst wenn wir eine direkte Aussage über die Irrelevanz der Jhānas in solchem Material fänden, könnte sie die große Masse der eindeutigen Aussagen über den Pfad aufwiegen? Es wäre einfacher, mit einem Zahnstocher einen Eisenbahnzug zum Ent-

³¹⁸ MN 26.22ff.

gleisen zu bringen. Und eine dieser direkten Aussagen existiert natürlich auch nicht. Der Buddha wird wohl kaum die Jhānas zum Zentrum des Pfades gemacht haben, nur um dann kehrtzumachen und einen Pfad zu verkünden, der den Intellekt betont und nicht das Herz.

Wir sollten niemals vergessen, dass die Kausalität ein zentraler Aspekt des Dhamma ist, der sowohl der Analyse des existenziellen Problems als auch dessen praktischer Lösung zugrunde liegt. Die besonderen Faktoren des Pfades in ihrer Funktion als notwendige Bedingungen für ihre spezifischen Resultate, verdeutlichen im Allgemeinen eine spezielle Konditionalität der Phänomene, nämlich das Bedingte Entstehen. Anzudeuten, dass einer der Faktoren des Pfades unverbindlich ist, nimmt dem Pfad seine Klarheit, weil man sich von einem kausalen auf ein korrelatives Paradigma zurückzieht. Der Pfad wäre dann lediglich eine Ansammlung von geschickten Mitteln und nicht die Verkörperung universaler Prinzipien. Es stimmt, dass einige Praktiken, wie z. B. die asketischen Übungen, die formlosen Erreichungszustände und die psychischen Kräfte nützlich, aber nicht unbedingt erforderlich sind. Diese sind aber auch nicht Teil der Wege zur Erleuchtung oder des Bedingten Entstehens; im Sinne dieser Untersuchung stellen sie keine Schlüsselfaktoren des Pfades dar.

Das Experimentieren mit den Hauptfaktoren des Pfades löst jede Menge theoretischer Schwierigkeiten aus. Wenn ein Pfadfaktor optional ist, was wäre dann mit den anderen? Oder gibt es vielleicht mehr als nur einen Pfad? Und wenn ja, wie viele? Wie werden die vielen Vorzüge der Jhānas ohne Jhāna erreicht? Wie will man die Sinnlichkeit überwinden, wenn man sich nicht aus den Sinnen zurückziehen vermag? Wie will man die Rastlosigkeit überwinden, wenn der Geist weiterhin in Bewegung ist? Wie will man Konzepte transzendieren, wenn der Geist unablässig etikettiert? Wie will man mit einem groben Bewusstsein tiefgründige Wahrheiten erkennen? Wenn man die Hindernisse mit bloßer Achtsamkeit überwinden kann, warum dann nicht den Geist einfach zentrieren und ins Jhāna eintreten? Wodurch werden die Jhānas behindert, wenn nicht durch die Hindernisse? Wie kann man das endgültige Samatha des Nibbāna verwirklichen, wenn man außerstande ist, das den Jhānas vorangehende Samatha zu meistern?

Um die Jhānas aus dem Pfad eliminieren zu können, wäre sicherlich mehr nötig, als nur der Hinweis auf ein paar zweideutige Passagen; hier wäre ein umfassenderes Modell des Pfades nötig, um derartige Schwierig-

keiten zu erklären. Aus diesem Grunde hatte nur die Theravāda-Schule viele Jahrhunderte nach dem Buddha die Lehre von einem Pfad ohne Jhāna entwickelt, welche sich bis heute nicht durchsetzen konnte. Darum hat es so lange gedauert, eine ganze Reihe von neuen Interpretationen und Erklärungen auszuarbeiten, die es den Theoretikern erlaubten, all die vielen Aussagen über die Bedeutung von Jhāna für den buddhistischen Pfad systematisch herunterzuspielen. Wie ich aber wiederholt gezeigt habe, ist dieses Modell der Kommentare nicht verlässlich und widerspricht mehrfach den Aussagen der Lehrreden, die es zu erklären vorgibt. Jeder, der auf die Jhānas verzichten will, muss ein neues Paradigma schaffen.

„*›Dieser Dhamma eignet sich für jemanden mit Samādhi, nicht für jemanden ohne Samādhi, so heißt es. Aus welchem Grund wurde dies gesagt? Da tritt ein Mönch ... in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein ... und verweilt darin.*“ (AN 8:30)

Der Bereich der Meditation wurde vom Buddha nie in diese zwei Klassen eingeteilt: Samatha und Vipassanā. Ebenso wenig wurden die Meditierenden in zwei Klassen unterteilt: in Samatha-Praktizierende und in Vipassanā-Praktizierende. Er lehrte die Entfaltung des Geistes zur Beendigung des Leidens. Da der Geist vielfältig ist, sind auch die Mittel zur Entwicklung des Geistes vielfältig. Wenn wir aber diese verschiedenen Mittel in unterschiedliche Pfade einfrieren, brechen wir die organische Einheit des Dhamma auf. Einige gehen nach links, andere nach rechts; manche gehen schneller, andere gehen langsamer; einige kommen mühelos voran, andere nur beschwerlich – der Pfad bleibt jedoch immer ein und derselbe.

„Dieser [achtfache Pfad] ist der einzige Pfad. Die Läuterung der Einsicht ist durch keinen anderen Pfad zu erreichen.“³¹⁹

Ich bin mir durchaus bewusst, dass ich mit meiner Behauptung, die Jhānas seien für die Befreiung notwendig, das Risiko eingehe, als intolerant bezeichnet zu werden. Viele, die zu Recht dem Gespenst des religiösen Fanatismus gegenüber misstrauisch sind und unter den Religionen oder unter den verschiedenen Glaubensgemeinschaften einer Religion eine gemeinsame Basis suchen, behaupten, dass die oberflächlichen Unterschiede, die berechnete Folgen zeitlicher oder geografischer Umstände sind, eine zugrunde liegende Einheit verbergen.

Ich halte dies für einen Irrtum. Der Buddha hat kategorisch verneint, dass seine Lehre wie jede andere ist. Obwohl viele Unterschiede tatsächlich nur an der Oberfläche schwimmen, zeigt meiner Meinung nach eine ehrliche Einschätzung vieler Gemeinsamkeiten, dass selbst in den tiefen Strukturen der Religionen noch einige bedeutsame Unterschiede bestehen – in ihren Philosophien, in den Erfahrungen ihrer Heiligen und in den

³¹⁹ Dhp 274.

Erzählungen ihrer Gründer. Natürlich bedeutet nicht identisch zu sein nicht völliges Getrennt-Sein oder Widerspruch; es bedeutet verschieden, und doch verbunden sein.

Die bloße Toleranz reicht jedoch nicht aus. Wir sollten mehr als tolerant sein; wir sollten die Güte feiern, wo immer wir ihr begegnen. Wir sollten uns an jedem Frieden, jeder Weisheit und jeder Erfüllung erfreuen, die einem spirituell Suchenden auf seinem Weg zuteilwird. Wir sollten glücklich darüber sein, dass wir in einem Geist des gegenseitigen Respekts, der Harmonie und der Unterstützung miteinander leben, sprechen und praktizieren, auch, wenn wir unterschiedliche Ansichten oder Wege verfolgen.

Zu sagen: „Wir sollten lernen, sie zu verstehen, weil sie letztlich so sind, wie wir“, ist vermutlich die intoleranteste Ansicht überhaupt. Wir schätzen andere, weil sie unseren Ansprüchen genügen. Wir sollten jedoch andere aufgrund ihres inneren Wertes schätzen, weil sie ihren eigenen Ansprüchen entsprechen. Wichtiger aber ist, wie schäbig wir mit der Wahrheit umgehen. Die Wahrheit bleibt immer nur die Wahrheit und beugt sich nicht den Launen der Zeit. Hier würden wahrscheinlich alle zustimmen. Die reiche Vielfalt religiöser und philosophischer Lehren in der Welt sind Versuche, diese Wahrheit zu verkörpern.

Die Ansicht, dass letztlich alles dasselbe ist, ist nur eine weitere Ansicht. Diese Ansicht zeigt sich aber gefährlich intolerant gegenüber vernünftigen Analysen. Werden sensible Fragen aus Angst vor Auseinandersetzungen unter den Teppich gekehrt, so ist dies der sicherste Weg, die Lebenskraft der Religion zu zerstören und Grund, sie zu Stagnation und Bedeutungslosigkeit zu verdammen. Indem man vernünftig und sachlich Kritik übt, gewährt man jenen Ansichten die Würde der Aufmerksamkeit und den Anhängern jener Ansichten die Würde, an einer solchen Untersuchung zu partizipieren. Ist die Kritik sachdienlich, dann kann sie ein Umdenken einleiten; ist sie verfehlt, dann ist es möglich, eine differenziertere Darstellung der eigenen Vorstellungen zu entwickeln. Die Untersuchung kann zwischen unbedeutenden und wichtigen Meinungs-differenzen unterscheiden und den Weg für eine sinnvolle Annäherung bereiten.

„Ānanda, ein Streit über den Lebensunterhalt oder über die Übungsregeln wäre nur unbedeutend. Sollte jedoch im Saṅgha über den Pfad oder

die Art der Praxis [der 37 zur Erleuchtung führenden Wege] Streit aufkommen, dann wäre dies zum Schaden und Unglück vieler.“³²⁰

„Nur dies ist wahr – alles andere ist dumm“: dies ist eine extreme Ansicht. „Letztendlich ist alles ein und dasselbe“: dies ist eine zweite extreme Ansicht. Der Buddha lehrte uns, diese Extreme durch Analyse und Untersuchung zu vermeiden: „Worin bestehen die Gemeinsamkeiten, worin die Unterschiede?“

Wir können alle Wüsten dieser Erde durchsuchen und werden dennoch niemals zwei völlig identische Sandkörner finden. Noch unwahrscheinlicher ist es, zwei Sandkörner zu finden, die vollkommen unterschiedlich sind. Die wahre Grundlage von Mitgefühl und Respekt liegt nicht in einer durch Glauben oder religiöse Praktiken angenommenen Identität, sondern in unserer gemeinsamen Natur als empfindungsfähige Wesen. Wir alle empfinden Schmerz. Wir befinden uns alle auf dem Rettungsboot „Erde“, das ziellos auf den spurlosen Meeren treibt und sehnsuchtsvoll nach Land Ausschau hält.

Wir teilen nicht nur unsere Sorgen, sondern auch unsere Freuden miteinander. Und von allen Freuden gleicht keine so sehr der Freude, die das Loslassen in uns entstehen lässt. Diese Freude gehört niemandem, lebt in keinem Land. Sie ist nicht „buddhistisch“ und wurde nicht vom Buddha erfunden. Jhāna ist kein Umstand oder Problem, wovor wir fürchten uns müssen. Es ist ein Versprechen, dass das spirituelle Leben ein erstaunliches Glück verheißt.

„Man sollte wissen, wie man Glück definiert, und wenn man das weiß, dann sollte man nach dem Glück in sich selbst trachten.“ So wurde es gesagt. Und warum wurde dies gesagt?“ [...]

„Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit mit den fünf Strängen des Sinnesvergnügens entstehen, nennt man das Glück der Sinnesvergnügen – ein schmutziges, gewöhnliches, unedles Glück. Ich sage: Dieses Glück sollte nicht kultiviert werden, sollte nicht entfaltet werden, sollte nicht gepflegt werden, es sollte stattdessen gefürchtet werden.“

„Ihr Mönche, da tritt ein Mönch, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen in das erste Jhāna... zweite Jhāna... dritte Jhāna... vierte Jhāna ein ... und

³²⁰ MN 104.5.

verweilt darin. Dies nennt man das Glück der Entsagung, das Glück der Abgeschiedenheit, das Glück des Friedens, das Glück der Erleuchtung. Ich sage: Dieses Glück sollte kultiviert werden, sollte entfaltet werden, sollte gepflegt werden. Dieses Glück braucht nicht gefürchtet zu werden.“³²¹

Wie ich am Anfang betont habe, ist die Bedeutung kein natürlicher Bestandteil des Textes. Noch weniger kann sie extrahiert und zu einer endgültigen universellen Formel destilliert werden. Vielmehr manifestiert sich die Bedeutung in der Reaktion des Lesers. Jeder Leser reagiert auf seine eigene Art. Das bedeutet nicht, dass die Textanalyse irrelevant ist, da wir in einigen Fällen irreführende Lesarten eliminieren können und in anderen Fällen mögliche Interpretationen durch Erfahrungen bestätigt werden können. Letzten Endes ist eins jedoch sicher: Der Dhamma endet nicht mit dem geschriebenen Wort.

„Bhante, worauf bezieht sich [die Bezeichnung] »ein im Dhamma Weilender«?“ [...]

„Mönch, da studiert ein Mönch den Dhamma: die Lehrreden, die *Gāthās* (Lieder), die Ausführungen und Verse, die inspirierenden Aussprüche, die Erzählungen, die mit: ‚So wurde gesagt‘ beginnen, die Geburtsgeschichten, die wunderbaren Lehren und Glaubensfragen.“³²² Doch mit diesem Dhamma, den er studiert hat, vergeudet er nicht seine Tage, er vernachlässigt nicht die Zurückgezogenheit und widmet sich dem inneren Samādhi des Herzens. Auf diese Art, Mönch, ist ein Mönch ein »im Dhamma Weilender«.“

„Mönch, ich habe dir also erklärt, was ein lerneifriger Mönch ist, was ein Mönch ist, der vieles lehrt, viel rezitiert, viel denkt; und ich habe erklärt, was ein »im Dhamma Weilender« ist. Als mitfühlender Lehrer, der sich um das Wohl seiner Schüler sorgt, habe ich getan, was getan werden sollte. Dort, Mönch, sind Plätze unter den Bäumen, hier sind leere Hütten. Praktiziere Jhāna, Mönch! Sei nicht nachlässig! Damit du es später nicht bereust! Dies ist meine Weisung für dich.“³²³

Der Dhamma ist kein Wochenend-Zeitvertreib. Von einem Crash-Kurs in Meditation kann man nicht erwarten, dass er zu einer wesentli-

³²¹ MN 139.9, vgl. MN 66.19-21.

³²² Dies sind die neun *aṅgas*, in die man die buddhistischen Texte eingeordnet hatte, bevor das *Nikāya*-System entwickelt wurde.

³²³ AN 5:73.

chen und dauerhaften Transformation führt. Wenn wir auf schnelle Resultate aus sind, dann werden wir wahrscheinlich entweder Enttäuschung oder Illusionen ernten. Wenn wir uns aber der sanften Berührung des Dhamma hingeben, kann unser Geist mit dem Nachlassen unserer Anhaftungen immer friedvoller werden. Beim Samatha geht es nicht um den verbissenen Versuch, einen weit entfernten Gipfel zu erklimmen, sondern darum, mit dem heilsamen Glück des gegenwärtigen Augenblicks zufrieden zu sein. Und dies ist für jeden erreichbar. Gewöhnlich unterschätzen wir diese Aufgabe; noch viel mehr unterschätzen wir aber unser eigenes Potential.

„Ich erinnerte mich, als mein Vater, der Sakyer, damals arbeitete und ich im Schatten eines Rosenapfelbaumes saß. Dort, ganz abgeschieden von Sinnesvergnügungen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, trat ich in das erste Jhāna ein, das von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist und verweilte darin mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit hervorgegangen sind. Ich dachte: ‚Könnte dies der Pfad zur Erleuchtung sein?‘ Dann, auf diese Erinnerung folgend, wurde mir bewusst:

„Dies ist in der Tat der Pfad zur Erleuchtung.“³²⁴

³²⁴ MN 36.31; MN 85; MN 100.

Im Interesse der Lesbarkeit und Exaktheit habe ich mir die Freiheit genommen, die Übersetzungen zu komprimieren und zu umschreiben und die ausgewählten Passagen aus ihren ursprünglichen Kontexten herausgelöst. Dagegen habe ich Lehrbegriffe und Passagen mit rigoroser Konsistenz behandelt. Gelegentlich habe ich auf die letzte Zuflucht eines unbeholfenen Übersetzers zurückgegriffen und Wort für Wort übersetzt. Häufig habe ich mich auf jüngere Übersetzungen gestützt, insbesondere die wundervollen Arbeiten der Bhikkhus Ñāṇamoli und Bodhi; die letzte Entscheidung bei der Übertragung habe ich in allen Fällen selbst getroffen. Bei den Meditationstermini habe ich in allen Beispielen die wichtigsten Begriffe im Pāli belassen. Einzige Ausnahme ist das Wort *satipaṭṭhāna*, das ich vereinzelt mit „Errichtung der Achtsamkeit“ wiedergegeben habe. Andererseits wurde das Pāli nur bei den wenigen Worten belassen, die Buddhistinnen und Buddhisten vertrauter sind als deren deutsche Äquivalente,,: *arahant* (Verwirklichter), *vinaya* (Ordensregeln), *sādhū* (gut!), *bhante* (Ehrwürdiger), *saṃsāra* (Lauf der Wiedergeburten). Im Allgemeinen habe ich auf die Großschreibung von Lehrbegriffen verzichtet, weil dies weder durch das Pāli noch im Englischen gerechtfertigt ist. Da Wörter wie *sutta*, *vinaya* und *abhidhamma* im frühen Pāli eine weniger spezifische Bedeutung haben können, werden sie von mir nur dann großgeschrieben, wenn ich mich eindeutig auf diese Texte beziehe. Im Folgenden erkläre ich meine Herangehensweise anhand einiger Beispiele der technischen Terminologie.

Anusaya bezieht sich auf die Verunreinigungen in ihrer grundlegendsten Art, welche – selbst wenn sie gegenwärtig inaktiv sind – sich unter geeigneten Bedingungen zwangsläufig manifestieren. „Tendenz“ bezieht sich andererseits auf eine bloße Neigung. Ich gebe dies mit „tief sitzenden Zwang“ wieder.

Avakkanti wird gewöhnlich der Etymologie nach mit „Übergang“ wiedergegeben. Es scheint jedoch vernünftiger, der unzweideutigen Bedeutung von „Reinkarnation“ zu folgen, welche dieser Begriff im Kontext des Bedingten Entstehens und an anderen Stellen hat. Aus den Kontexten sollte klar hervorgehen, dass hier auf einen bedingten Strom des Bewusstseins verwiesen wird und nicht auf eine ewige Seele.

Āsava wurde von mir mit „Gift/e“ übersetzt und nicht mit dem schwächeren „Trieb/e“, das für die *upakkilesa* verwendet wurde.

Upanisā wurde von den Gelehrten aus *upanisādati* (so der Subkommentar) oder aus *upanissāya* (so der Kommentar) hergeleitet. Ersteres stützt die Wiedergabe mit „unmittelbare Bedingung“, letzteres die „entscheidende Bedingung“. „Tugend ist das *upanisā* für Samādhi“, ist eine oft zitierte Redewendung. Die unmittelbare Bedingung für Samādhi ist aber nicht Tugend sondern Glückseligkeit. *Upanisā* kann *paccaya* als allgemeinen Begriff für „Bedingung“ ersetzen, aber als Idiom wird der Terminus am häufigsten im Zusammenhang mit der bedingten Befreiung genannt und dort trägt er hauptsächlich die Bedeutung einer „entscheidenden Bedingung“. Wir sind dieser Bedeutung von *upanisā* im Zusammenhang mit der Definition des Rechten Samādhi begegnet und zwar in MN 117.1, usw. In AN 9:1 werden gute Freundschaft, Tugend, das Sprechen über Genügsamkeit usw., Willenskraft und Weisheit als *upanisā* für die Entfaltung der zur Erleuchtung führenden Wege genannt. Und auch in AN 3:67 heißt es, dass (dem Dhamma) sein Ohr zu leihen, ein *upanisā* für direkte Einsicht usw. ist. Beide sind sowohl notwendige,³²⁵ – und wie die Passage betont – als auch stark auslösende, aber keine unmittelbare Bedingungen. Deshalb verstehe ich dies als wesentliche Bedeutung, die in anderen Kontexten mit einiger Flexibilität angewendet wird.

Kāya bedeutet gewöhnlich „Körper“, aber im Samādhi sind die fünf Sinne, die den Körper repräsentieren, verschwunden. Man soll „über den *kāya*“ mit den formlosen Erreichungszuständen, dem Todlosen, der endgültigen Wahrheit³²⁶ und dem Verlöschen in Kontakt treten. Letzteres schließt auch den „*nāmakāya*“ (Geistkörper) aus. In DN 27.9 scheint *kāya* buchstäblich mit „*bhūta*“ synonym zu sein: „...ist *dhamma* geworden, heilig geworden“. Auch in anderen Ausdrucksformen, wie z. B. beim „*kāya*-Zeugen“³²⁷ betont *kāya* die Direktheit der persönlichen Beteiligung. Diese Bedeutung passt gut in die Samādhi-Kontexte, weshalb ich auch „Person“ und „persönlich“ verwendet habe. Andererseits geht die „*kāya*-Ruhe“, die vor dem Samādhi eintritt, mit der Stufe der Atemmeditation einher, die aus der „Beruhigung der *kāya*-Aktivitäten“ besteht. Dies ist das Ein- und Ausatmen und bezieht sich insofern einfach auf den physischen Körper.

³²⁵ Mit Ausnahme der Buddhas – im Kontext geht es um den Übungspfad für Schüler!

³²⁶ MN 70.23.

³²⁷ Z. B. AN 9:43; siehe auch SN (V) 48.50, SN (V) 48.53.

Khaya ist sanfter als „Zerstörung“, das im Pāli durch andere Wörter umschrieben wird. Es bedeutet „austrocknen“ (eines Flusses), „aufbrauchen“ (von Vorräten), „abnehmen“ (des Mondes). Ich habe *khaya* mit „Auslöschen“ übersetzt.

Dhamma wurde von mir nicht übersetzt bzw. mit „Prinzip“, „Phänomen“ oder „Lehre“ wiedergegeben und nicht mit dem unpassenden „Zustand“ – weil es dies genau nicht ist. Eigenartigerweise rät uns Bhikkhu Bodhi, diese Übertragung zu akzeptieren, indem wir sowohl die Hauptbedeutung des Wortes, nämlich der gegenwärtige Zustand einer Person oder eines Dinges, als auch dessen Konnotation – bleibend, ehern – verwerfen sollen (MLDB, pg. 54). Die Wahl dieser Übertragung mag Ausdruck der ontologischen Konkretisierung des „*dhamma*“-Konzeptes sein.

Nipaka (Adjektiv), *nepakka* (Nomen) taucht auffällig oft als Teil des Kompositums *satinepakka* in der Definition der Achtsamkeit als spirituelle Fähigkeit usw. auf. Die Ähnlichkeit des Kompositums mit *satisampajaññā* (Achtsamkeit und Wissensklarheit) könnte die Kommentare dahingehend beeinflusst haben, *nepakka* als „Erkenntnis/Weisheit“ zu erklären. Andere Kontexte deuten jedoch darauf hin, dass es enger mit seiner Sanskrit-Entsprechung verbunden ist, wo es „Oberhaupt“ oder „Meister“ bedeutet.

„Mönche, weilt, indem Ihr über eure Sinnestore wacht (*gutta*), mit geschützter Achtsamkeit (*ārakkhasati*), mit meisterlicher Achtsamkeit (*nipakksati*), mit einem behüteten Geist, mit einem Herzen, das durch Achtsamkeit geschützt wird.“³²⁸

Die Bedeutung als „Beherrschung der Sinne“ kann auch für die Reihe Tugend, *nipaka*, *Satipaṭṭhāna* in MN 51.3 und Sn 144 gelten. Als Eigenschaft eines guten Freundes (Sn 45 u. 283) kann *nipaka* auch „Selbstbeherrschung, Selbstkontrolle“ bedeuten. *Nipaka* taucht auch in AN 5:27 (oben zitiert) als Eigenschaft von *Samādhi* auf und als Teil des Kompositums *ekodīnipaka* (z. B. in SN 1. 290 und Sn 962). Auch hier scheint mit [beherrschen] Meisterschaft gemeint zu sein:

„Der da stetig ist in Tugend und meisterlich (*nipaka*) im *Jhāna*
 Der seinen Geist einspitzig im *Samādhi* beherrscht (*vasībhūta*),
 Dieser Weise, zerstreut die Dunkelheit
 Mit dreifacher Verwirklichung ist er der Zerstörer des Todes.“³²⁹

Nimitta bedeutet in den Lehrreden wahrscheinlich nie „strahlendes Spiegelbild in der Meditation“. Dies bezog sich eher auf das „Licht und das

³²⁸ AN 5:114.

³²⁹ AN 3:58 [59]

Sehen von Formen, auf den „strahlenden Geist“ usw. Dass die Kommentare *nimitta* für dieses Licht verwenden, liegt vermutlich an Passagen wie der folgenden:

„Ihr guten Herren, wenn die *nimittas* gesehen werden, dann wird ein Licht geboren und manifestiert sich. Dann wird sich Brahmā manifestieren.“³³⁰

In AN 5:193 werden die verschiedenen Verunreinigungen und störenden Einflüsse auf Wasser mit den fünf Hindernissen verglichen, die das Sehen „des *nimitta* (das Spiegelbild) des eigenen Gesichtes“ verhindern. Der von den Kommentaren verwendete Begriff „auffassendes Zeichen“ (*uggaha nimitta*) wurde möglicherweise aus Passagen wie AN 6:68 und SN [V]47-48 hergeleitet; hier scheint aber „den Charakter des Geistes erkennen“ gemeint zu sein, also wie der Geist auf die verschiedenen „Nahrungen“ reagiert. AN 6:68 zeigt, dass das „Erkennen vom *nimitta* des Geistes“ eine Vorstufe der Meditation ist, bevor die Rechte Ansicht und dann das Rechte Samādhi zur Vollendung gebracht werden. Zumindest in einigen Meditationskontexten bedeutet *nimitta* lediglich „Ursache“.³³¹ Hier bezieht es sich auf eine Eigenschaft, auf einen Aspekt oder Bestandteil der Erfahrung, der, wird ihm Aufmerksamkeit geschenkt, das Wachstum einer ähnlichen oder einer damit im Zusammenhang stehenden Eigenschaft fördert. Diese Bedeutung passt gut zu den Kontexten in dieser Arbeit und deshalb habe ich statt „Zeichen“ (das keine kausale Implikation mit sich führt) die Übersetzung „Grundlage“ übernommen. In AN 3:19 heißt es, dass ein Mönch, der sich seinem *samādhi-nimitta* (hier: Meditationsobjekt, vielleicht Satiṭṭhāna) weder morgens, mittags noch abends „sorgfältig widmet“, auch seine heilsamen Eigenschaften nicht zum Wachsen bringen kann. In MN 128.28 erscheint der Ausdruck „Ich richte die Aufmerksamkeit auf das Licht-*nimitta*“, aber selbst hier würde ich den Begriff „Aufmerksamkeit“ als Hinweis auf eine Kausalität deuten, die mit der Ausdrucksweise am Anfang dieser Lehrrede übereinstimmt.

Rūpa bezieht sich auf die physische Welt, wie sie dem Geist erscheint. Sie enthält Energie, das *tejo dhātu* [Feuer-Element], und kann deshalb weiter gefasst werden als „Materie“ oder sogar „Materialität“. Die Übersetzung „physische Form“ versucht, sowohl das breitere Bedeutungsspektrum als auch die Subjektivität von *rūpa* zu erfassen, und sie bewahrt die Verbindung zu *rūpa* als Sehobjekte, als „sichtbare Formen“.

³³⁰ DN 19.15.

³³¹ In SN (V) 48.40 *nimitta* = *nidana*, *sankhāra*, *paccaya*, und in MN 128.16 *nimitta* = *hetu*, *paccaya*.

Vitakka und Vicāra bedeuten im Zusammenhang mit den Jhānas nicht „Denken“. Beim Denken ist notwendigerweise eine Folge von unterschiedlichen geistigen Objekten beteiligt, was aus diesem Grund nicht für die stille Einspitzigkeit der Jhānas zutreffen kann. Beim Jhāna handelt es sich um einen veränderten Bewusstseinszustand, und man kann nur hoffen, dass psychologische Begriffe neue und passendere Bedeutungen annehmen. Die folgende Passage hebt diesen Unterschied hervor.

„Ich verstand es folgendermaßen: ‚Dieser Gedanke (*vitakka*) über die Entsagung... über die Nicht-Böswilligkeit... über die Nicht-Grausamkeit, der in mir entstanden ist, führt weder zu eigenem Leid noch zum Leid anderer, noch zum Leid beider. Es lässt die Weisheit reifen, befreit von Anspannung und führt zum Nibbāna. Wenn ich jedoch zu lange nachdenke und nachsinne (*anuvitakka, anuvicāra*), dann würde sich mein Körper überanstrengen und unruhig werden. Ist der Körper überanstrengt, ist auch der Geist aufgewühlt und ein aufgewühlter Geist ist von Samādhi weit entfernt.‘ Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, sammelte ihn im Samādhi. Und warum? Damit mein Geist nicht aufgewühlt werde...“

„...unermüdliche Willenskraft wurde in mir hervorgebracht; meine Achtsamkeit war errichtet und zielgerichtet; mein Körper ruhig und entspannt... Ich trat in das erste Jhāna ein, das von anfänglicher und anhaltender Hinwendung (*vitakka, vicāra*) des Geistes begleitet ist ... und verweilte darin.“³³²

Ferner wird die Achtsamkeit auf den Atem gelehrt, um das Denken (*vitakka*) zu unterbrechen.³³³ In MN 20 werden fünf Methoden gelehrt, um das Denken zu unterdrücken; beide dieser Ansätze dienen zur Entwicklung des höheren Geistes, d.h. Jhāna. Dazu gehört auch der Jhāna-Faktor der anfänglichen Hinwendung des Geistes (*vitakka*). Ist diese implizite Unterscheidung in der Übersetzung enthalten, dann ist es in solchen Zusammenhängen nicht notwendig, das nicht ableitbare *vitakka* als „ablenkende Gedanken“ zu übersetzen. Alle Gedanken – und dazu gehören auch die Gedanken über den Dhamma³³⁴ – müssen überwunden werden, damit der Geist Frieden finden kann.

Vossaggārammaṇam karitvā wird von den Kommentaren mit der Bedeutung „Nibbāna zum Objekt [des Geistes im Samādhi] nehmen“ interpretiert. Dies entspricht dem transzendenten Samādhi der Edlen Pfad(-

³³² MN 19.

³³³ Ud. 4:1

³³⁴ AN 3:100; AN 5:73.

momente) und Früchte. Abgesehen von unserer allgemeinen Kritik an dem Konzept des vorübergehenden Pfades gibt es verschiedene Gründe, an einer solchen Interpretation zu zweifeln. Normalerweise wird im Pāli mit dem Absolutiv – hier durch „habend“ – eine untergeordnete Handlung ausgedrückt, die vor der Haupthandlung des Satzes beendet ist. Dies ist die übliche Verbform in Sätzen am Anfang der Jhāna-Formel, um das Ende der Hindernisse zu bezeichnen, bzw. nach dem die zu den Jhānas führenden Eigenschaften zur Vollendung gebracht wurden. Beispiel: „Ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen“ oder „mit der Überwindung dieser fünf Hindernisse“. Der Satz: „*Idha bhikkhave ariyasāvako vossaggārammaṇam karitvā labhati samādhim labhati cittass’ekaggatam*“ ist vom Satzgefüge her einfach. Deshalb gibt es auch keinen Grund, irgendeine Interpretation vorzuschlagen, die nicht üblich ist. Man vergleiche die Formel für die Grundlagen der psychischen Kräfte: „*Chandam ce bhikkhave nissāya labhati samādhim, labhati cittass’ekaggatam...*“ Die Erklärung der Kommentare macht jedoch das gleichzeitige Auftauchen der Haupthandlung mit dem Nebensatz erforderlich. Dies mag grammatikalisch noch möglich sein (fast jede grammatikalische Regel kann solche Ausnahmen zulassen), ist aber kaum wahrscheinlich. Bhikkhu Bodhi (CDB, Seite 1930) nimmt – vielleicht vom Kommentar beeinflusst – *vossaggārammaṇam karitvā* eher als Beifügung zu „samādhi“ (grammatikalisch der im Akkusativ stehende Passiv-Nomen des Satzes) statt den „Edlen Schüler“ (der im Nominativ stehende Agens). Dies ist sicherlich unüblich; Warder führt (in seiner *Introduction to Pāli*, Seite 48) keine derartige Verwendung des Absolutivs auf.

Der Ausdruck kann mit der Passage über die Entwicklung der sechs Betrachtungen verglichen werden: „Nachdem sie dies zu ihrer Grundlage gemacht haben (*idam ārammaṇam karitvā*), sind hier einige Wesen geläutert.“ (AN 6:26) Hier steht *ārammaṇam karitvā* offensichtlich als Beifügung zu „Wesen“, dem Agens. Diese Passage vermittelt auch eine gute Vorstellung von der Bedeutung von *ārammaṇa* als „Stütze“ oder „Grundlage“, der bereits entwickelten guten Eigenschaften, die die weitere Entwicklung fördern. Eine ähnliche Verwendung findet man in MN 21.11: Man entwickelt Liebevoller Freundlichkeit gegenüber einer Person und dann, auf diese Grundlage (*tadārammaṇam*) stehend, auch gegenüber allen Wesen. In solchen Kontexten kommt die Bedeutung von „Meditationsobjekt“ zum Vorschein. Diese Bedeutung wurde vermutlich vom (späteren?) Jhāna-Saṃyutta verfolgt.³³⁵ Hier begann wahr-

³³⁵ SN (III) 34.5. Übrigens: Sollte *gocara* in SN 34.6 nicht die Bedeutung von Satipaṭṭhāna haben, das „ursprüngliche Habitat“ des Meditierenden? (siehe SN (IV) 37.6.)

scheinlich die Entwicklung, *ārammaṇa* als „Objekt (des Bewusstseins)“ zu verwenden, eine Bedeutung, die im Abhidhamma vorherrscht, in den Lehrreden jedoch nicht vorkommt, und auf die die Kommentare Bezug nehmen, wenn sie den Ausdruck *vossaggārammaṇam karitva* interpretieren.

Es gibt andere Schwierigkeiten mit der Erklärung der Kommentare. Die Definitionen einiger anderer spiritueller Eigenschaften, z. B. die der Achtsamkeit als „Erinnerung an das, was vor langer Zeit gesagt und getan wurde“, hat offensichtlich nichts mit irgendeinem „Pfadmoment“ zu tun. Deshalb müssen die Kommentare auf eine verschachtelte Unterteilung der spirituellen Fähigkeiten zurückgreifen, nämlich in transzendente, nicht-transzendente und vermischte. Dies steht im direkten Widerspruch zu den Lehrreden, in denen nur die Edlen Nachfolger spirituelle Fähigkeiten besitzen. Das gilt auch für das „transzendente“ *Samādhi*, das vor der „nicht-transzendenten“ Einsicht erscheint. Dies lässt jede Vorstellung einer progressiven Entwicklung unsinnig erscheinen.

Saṅkhāra hat meist dort, wo es erscheint, eine aktive Bedeutung und dem habe ich Rechnung getragen, indem ich mit „Aktivitäten“ und nicht mit „Gestaltungen“ übersetzt habe. Hierbei bleibt auch die Verbindung zu seinem etymologischen Verwandten *kamma* („Handlung/Tat“), für das es oft als Ersatz dient, gewahrt. Als zweites Glied in der Kette des Bedingten Entstehens und als vierte der Daseinsgruppen werden *saṅkhāras* auch als Willensimpulse/Absichten (*cetanā*) definiert. Insbesondere in ihrer Eigenschaft als vierte Daseinsgruppe werden sie jedoch vom Abhidhamma in einem umfassenderen Sinne aufgefasst, der ein großes Spektrum an geistigen Phänomenen umfasst – von grundlegenden Funktionen wie Kontakt bis zu hochentwickelten Emotionen wie Gleichmut. Obwohl die Übersetzung mit „konzeptuelle Aktivitäten“ die Bedeutung in diesem Kontext nicht ausreichend erfasst, geht sie dennoch weiter als „Willensaktivitäten“; sie betont nicht nur die konzeptuellen und linguistischen Funktionen, die für diese Daseinsgruppe am typischsten sind, sondern auch den bedeutungsvollen kausativen Aspekt.

Sacchikaroti wurde wörtlich mit „[mit]erleben“ wiedergegeben, um so die Verbindung mit „persönlich erleben [am eigenen Körper erfahren]“ (*kāyasakkhi*) zu bewahren und um die Bedeutung des Wortes „Verwirklichung“ eher für *vijjā* zu reservieren und nicht so sehr für das tautologische „wahre/höhere Wissen“. Dies macht es wiederum möglich, das Wort „Erkenntnis“ konsequent für Wörter zu reservieren, die auf der Wurzel „*ñāṇa*“ basieren.

„Das Rechte Samādhi als letztes Glied des Achtfachen Pfades wird als die vier Stufen meditativer Sammlung [jhānas] definiert.“

BHIKKHU ÑĀṆATILOKA,
Buddhistisches Wörterbuch

„... die Lehrreden selbst sagen nichts über ein System der reinen Einsichtsmeditation...“

BHIKKHU BODHI,
The Connected Discourses of the Buddha

„Der Pāli Piṭaka erklärt Rechtes Samādhi in Bezug auf die vier Jhānas.“

MAHASI SAYADAW,
A Discourse on Sallekha Sutta

„Den Lehrreden zufolge ist für die Manifestation des Pfades eine Konzentration von der Stärke der Jhānas notwendig.“

BHIKKHU ÑĀṆAMOLI,
Path of Purification (Visuddhimagga, Einleitung, Anm. 21)

„Der Achtfache Pfad enthält sowohl die Rechte Ansicht als auch das Rechte Samādhi. Eine Person, die Befreiung erlangen will, muss alle acht Faktoren des Pfades entwickeln. Tut sie dies nicht, wird sie die Befreiung nicht erlangen.“

PRA AJAHN MUN BHÜRIDATTA,
A Heart Released

„Weisheit ist das Ergebnis von Samatha.“

PRA AJAHN CHAH BODHIÑĀNA,
A Taste of Freedom

„Rechtes Samādhi – das sind die vier Jhānas.“

PROFESSOR A.K. WARDER,
Indian Buddhism

„Weisheit und Samādhi sind ein ‚dhamma-Paar‘, das zusammengehört und nicht voneinander getrennt werden kann.“

PRA AJAHN MAHA BUA ÑĀṆASAMPANNO,
Wisdom Develops Samadhi

„Die Weisheit, die die Verunreinigungen loslassen kann, ist von besonderer Art und keine gewöhnliche Weisheit. Sie braucht Samādhi, wenn sie loslassen soll.“

PRA AJAHN FUANG JOTIKO,
Awareness Itself

„Die Weisheit des Vipassanā kann nicht irgendwie herbeigeführt werden. Vielmehr entsteht sie aus dem gut und solide beherrschten Samādhi.“

PRA AJAHN THATE DESARAMSĪ,
Buddho

„Wenn der Geist unermüdlich herumrennt, dann sieht er das Leiden nicht wirklich. Er muss still sein, wenn er sehen will.“

PRA AJAHN LEE DHAMMADHARO,
The Skill of Release

„Die vier Jhānas gehören ausnahmslos zum vollständigen Übungspfad, der für die Nachfolger dargelegt wurde. Sie sind Teil der Disziplin der höheren Geistesschulung, der Rechten Sammlung des Edlen Achtfachen Pfades und sowohl der spirituellen Fähigkeiten als auch der Kräfte.

DR. HENEPOLA GUṄARATANA
*A Critical Analysis of the Jhānas
in Theravāda Buddhist Meditation*

Es scheint alles so einfach zu sein: Man sitzt ehrfurchtsvoll zu Füßen eines vollkommen erleuchteten Buddha, lässt seinen Geist von der Verzückung der Hingabe durchfluten und verlässt sich ganz auf den Buddha, der den richtigen Zeitpunkt kennt, um den Samen des Erwachens zu sähen. Warum sich über Meditation, Entsagung und ethisches Verhalten Gedanken zu machen? Die Vorstellung einer „Instant-Erleuchtung“ wurde damals wie heute dazu verwendet, um eine Vielzahl von Thesen zu rechtfertigen, die m. E. alle die Hauptorientierung der in den Nikāyas und Āgamas überlieferten Lehren des Buddha verzerren, nämlich:

1. dass der meditative Erreichungszustand des Jhāna nicht notwendig ist, um den Dhamma zu verwirklichen,
2. dass der Pfad im letztendlichen Sinn nur ein Geist-Moment ist,
3. dass der Dhamma nur durch die direkte und persönliche Anweisung eines Buddha verwirklicht werden kann,
4. dass es in unserer degenerierten Zeit unmöglich ist, den Dhamma zu verwirklichen.

Im Hauptteil dieser Arbeit habe ich behauptet, dass die im Pāli-Kanon überlieferten Lehren über die „Instant-Erleuchtung“ keine dieser Ansichten substanziell untermauert. Darüber hinaus habe ich darauf hingewiesen, dass in diesen Episoden viele Bestandteile enthalten sind, die darauf hindeuten, dass es sich um nachträgliche Einfügungen handelt. Kurz, ich habe hervorgehoben, dass ...

1. die Texte, in denen solche Episoden eine herausragende Rolle spielen, vielmehr spätere Hinzufügungen zu sein scheinen,
2. das Auftreten solcher Episoden mit der Zeit ständig zunimmt,
3. einige dieser Ereignisse an sich wenig glaubhaft sind,
4. es sich gewöhnlich um Hintergrundgeschichten handelt, die gewöhnlich weder dem Buddha zugeschrieben, noch vom Buddha bestätigt werden,
5. sich jeder an den Ort und den Inhalt einer Lehrrede erinnern kann, aber nur wenige in der Lage sind, ein verlässliches Urteil über diese überweltlichen Erreichungszustände abzugeben.

Die vergleichende Analyse von Pāli-Lehrreden mit den Texten anderer Traditionen verstärkt den Zweifel über diese Passagen noch. Es folgen einige Beispiele für die Unterschiede, die wir gewöhnlich in den Berichten finden, in denen die Verwirklichung während eines Dhamma-Vortrags erwähnt wird. Diese Analyse erhebt nicht den Anspruch der Vollständigkeit. Ich habe hierzu lediglich einige Anmerkungen aus dem Buch von Thich Minh Chau, *The Chinese Madhyama Āgama and the Theravāda Majjhima Nikāya* entnommen.

1) *Ākankheyya Sutta* (MN 6 / MA 105)

Die Lehrrede MA 105 endet damit, dass die Mönche sich in die Abgeschiedenheit zurückziehen, sich anstrengen und die Arahantschaft erlangen. MN 6 sagt nichts darüber. (CMA & PMN p227)

2) *Vatthūpama Sutta* (MN 7 / MA 93)

Am Ende von MN 7 nahm der Brahmane Suṇḍarika Bhāradvāja die Zuflucht, bat um die Ordination und erlangte später, nach beharrlichem Streben, die Arahantschaft. In der Version von MA 93 nahm er lediglich die Zuflucht und blieb ein Laien-Nachfolger. (CMA & PMN p232)

3) *Upāli Sutta* (MN 56 / MA 133)

In beiden Versionen wurde Upāli, der wohlhabende Unterstützer der Jains, vom Buddha bekehrt und erlangte noch am selben Tag, als der Buddha ihm in der stufenweisen Übung unterwies, die Einsicht in den Dhamma. (CMA & PMN p285f)

4) *Māgandiya Sutta* (MN 75 / MA 153)

In MA 153 verhielt sich Māgandiya, ein Wanderasket einer anderen Schule, anfangs kritisch gegen den Buddha, wurde aber dann bekehrt, erlangte die Einsicht in den Dhamma, ging in die Hauslosigkeit und erntete als Lohn seiner Anstrengungen die Arahantschaft. MN 75 lässt die Einsicht in den Dhamma aus; die anderen Hauptelemente sind aber gleich. (CMA & PMN p62)

5) *Vekhaṇassa Sutta* (MN 80 / MA 209)

MA 209 gleicht dem oben erwähnten MA 153. Vekhaṇassa stand dem Buddha anfangs kritisch gegenüber, wurde aber dann vom ihm bekehrt, erlangte die Einsicht in den Dhamma, ging in die Hauslosigkeit und ernstete nach beharrlichem Streben die Arahantschaft. MN 80 berichtet jedoch nur, dass Vekhaṇassa als Laien-Nachfolger Zuflucht genommen hatte. (CMA & PMN p62)

6) *Raṭṭhapāla Sutta* (MN 82 / MA 132)

In beiden Versionen geht Raṭṭhapāla in die Hauslosigkeit, strengt sich beharrlich an und erlangt die Arahantschaft. (CMA & PMN p294)

7) *Poṭṭaliya Sutta* (MN 54 / MA 203)

In MA 203 erlangte der Haushälter Poṭṭaliya während der Lehrverkündigung die Einsicht in den Dhamma und nahm dann als Laien-Nachfolger Zuflucht. MN 54 lässt die Einsicht in den Dhamma aus und gibt sich mit der Zufluchtnahme Poṭṭaliyas zufrieden. (CMA & PMN p71)

8) *Brahmāyu Sutta* (MN 91 / MA 161)

Beide Lehrredenversionen stimmen damit überein, dass Brahmāyu, ein gebildeter und ehrwürdiger Brahmane, während der Lehrverkündigung die Einsicht in den Dhamma erlangte und kurz darauf verstarb. Der Buddha erklärte, dass er ein Nichtwiederkehrer wurde. Die chinesische Version offenbart redaktionelle Schlampigkeit, indem sie beim Schlusswort des Buddha den bereits verstorbenen Brahmāyu Beifall bekunden lassen! (CMA & PMN p311ff)

9) *Bakkula Sutta* (MN 124 / MA 34)

Acelakassapa stellt seinem ehemaligen Freund, den Ehrw. Bakkula eine eher persönliche Frage und erhält in Erwiderung darauf einen Bericht des Ehrwürdigen Bakkula über dessen hohe Verwirklichungen und strengasketische Praxis. In MN 124 bittet dieser um die Ordination, strebt beharrlich und erlangt die Arahantschaft. Diese Details werden in MA 34 ausgelassen. Dies deutet darauf hin, dass der Theravāda im Gegensatz zum Sarvāstivāda mehr das Asketische und das Einzelgängertum betont haben muss. (CMA & PMN p75)

10) *Dhātuviḥhaṅga Sutta* (MN 140 / MA 162)

In MA 162 soll sich Pukkusāti während der Lehrrede das Auge des Dhamma geöffnet haben. MN 140 lässt dies jedoch aus und sagt, dass Pukkusāti, nachdem er die Lehrrede vernommen und den Buddha um Ordination ersucht hatte, von einer Kuh getötet wurde. Der Buddha erklärte daraufhin, dass Pukkusāti ein Nichtwiederkehrer war. Der Theravāda-Kommentar sagt jedoch auch, dass Pukkusāti während der Lehrrede die Einsicht in den Dhamma erlangt hatte, was somit mit der Version des Sarvāstivāda übereinstimmt. Diese Übereinstimmung könnte man für einen Hinweis darauf halten, dass es sich hierbei um eine frühe Tradition gehandelt haben muss, die innerhalb der Gemeinschaft der Theravādins überliefert worden ist, aber aus irgendeinem Grund nicht in die kanonischen Berichte mit übernommen wurde. Bedenkt man andererseits, dass der Kommentar die Hintergrundgeschichte zu dieser Lehrrede groß ausgearbeitet hat, ist es auch möglich, dass es sich hierbei um eine der vielen Standard-Details handelt, die gewöhnlich den Berichten herausragender Schüler hinzugefügt wurden. (CMA & PMN p70)

11) *Chachakka* (MN 148 / MA 86)

MN 148 behauptet, dass 60 Mönche Arahants wurden, während sie dieser Lehrrede zuhörten. MN 86 schweigt hierzu. Der Theravāda-Kommentar übertreibt die Episoden der „Instant-Erleuchtung“ in folgenden Ausführungen dieser Lehrrede noch weiter und bestätigt den Eindruck, dass die Theravādins Wert darauf legten, diese Art von Proto-Abhidhamma-Stilanalyse zu loben. (CMA & PMN p206)

Drei der Aussagen, die im Allgemeinen die Verwirklichungen bestimmter Personen betreffen, sind gleich (Upāli, Raṭṭhapāla und Brahmāyu), während die verbliebenen acht voneinander abweichen. Zwei der Aussagen, die sich insbesondere auf die Verwirklichung im Beisein einer Lehrverkündung beziehen, sind gleich (Upāli und Brahmāyu), während fünf voneinander abweichen (Poṭṭaliya, Māgandiya, Vekhaṇassa, Dhāthuvibhaṅga, Chachakka). Diese Korrelation von um die 30% sollte mit der näheren Übereinstimmung von Kernlehren, wie die der Vier Edlen Wahrheiten, des Edlen Achtfachen Pfades und des Bedingten Entstehens verglichen werden. Selbst ein nebensächliches Detail, wie dem Setting der Lehrreden

zeigt eine 80%ige Übereinstimmung. Man beachte auch, dass die zwei einzigen Lehrreden, die darin übereinstimmen, dass ein neuer Schüler beim Hören einer Lehrrede die Einsicht in den Dhamma erlangte, die augenscheinlich bekanntesten Propagandaträger des gesamten Kanons sind: [1.] Das Upāli-Sutta richtete sich an einen wohlhabenden Hauptschüler der Jains (und wir brauchen nicht überrascht zu sein, wenn diese von den Buddhisten aufgezeichnete Geschichte über die letzten Tage des Jaina-Lehrers Mahāvīra mit den Berichten der Jains nicht übereinstimmt). [2.] Das Brahmāyu-Sutta richtete sich an einen der höchst verehrten Brahmanenältesten.

Wenn wir sowohl dies als auch die Überlegungen, die ich am Anfang dieses Essays vorgebracht habe, berücksichtigen, dann schließe ich daraus, dass die historische Verlässlichkeit der Aufzeichnungen über die Verwirklichungen im Majjhima-Nkāya gegen Null tendiert. Dies muss nicht bedeuten, dass solche Ereignisse nicht stattfinden können – der Geist ist ein eigenartiger und wundervoller Ort. Bevor wir also irgendwelche Schlüsse über den Dhamma ziehen, die auf der Annahme beruhen, dass es sich bei einem bestimmten Vorfall von „Instant-Erleuchtung“ tatsächlich um eine historische Tatsache handelt, sollten wir höchste Vorsicht walten lassen.

Abkürzungen

Pāli Texte

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| DN | <i>Dīgha Nikāya</i> |
| MN | <i>Majjhima Nikāya</i> |
| SN | <i>Samyutta Nikāya</i> |
| AN | <i>Aṅguttara Nikāya</i> |
| Dhp | <i>Dhammapada</i> |
| Ud | <i>Udāna</i> |
| Iti | <i>Itivuttaka</i> |
| Sn | <i>Sutta Nipāta</i> |
| Thag. | <i>Theragāthā</i> |
| Vin | <i>Vinaya</i> |
| Cv | <i>Cūḷavagga</i> |
| Mv | <i>Mahāvagga</i> |
| Pj | <i>Pārājika</i> |
| Vism | <i>Visuddhimagga</i> |
| DA (usw.) | <i>Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā</i> (usw.) |

Chinesische Āgamas

| | |
|----|--------------------------------------|
| MA | <i>Madhyama Āgama</i> (Taishō no.26) |
|----|--------------------------------------|

Übersetzungen

| | |
|------|--|
| LDB | <i>Long Discourses of the Buddha</i> (WALSHE) |
| MLDB | <i>Middle Length Discourses of the Buddha</i> (ÑĀNAMOLI, BODHI) |
| CDB | <i>Connected Discourses of the Buddha</i> (BODHI) |

Verweise auf die Lehrreden beziehen sich auf das *sutta* und dem Abschnitt der LDB und den MLDB; bei Angaben in den CDB steht erst die Nummer der *saṃyutta*, dann die der Lehrrede (Bezeichnung älterer Texte und Übersetzungen können variieren, besonders in SN (IV) 35), oder die Nummer des im *Sagāthāvagga* zitierten Verses; beim *Aṅguttara Nikāya* und dem *Itivuttaka* wird erst der *nipāta* [das Kapitel] und dann die Nummer der Lehrrede angegeben, beim *Udāna* zuerst der *vagga* [Abschnitt] und dann die Nummer der Lehrrede; beim *Dhammapada*, *Sutta Nipāta* und *Theragāthā* werden die Vers-Nummern angegeben.

Bhikkhu Sujato wurde 1966 als Anthony Best in der Stadt Perth im Westen Australiens geboren. Er wuchs in einem liberalen katholischen Elternhaus auf und besuchte als Kind eine Schule, die von einer Christlichen Bruderschaft geleitet wurde. In den 1980er Jahren besuchte er an der *University of Western Australia* zwei Jahre lang Literatur- und Philosophievorlesungen, brach sein Studium aber ab und begann eine Karriere als Rock-Gitarrist in der Indie-Band *Martha's Vineyard*.

Nachdem er einige Jahre erfolglos in der alternativen Musikszene verbracht hatte, ging er Anfang der 1990er Jahre gänzlich desillusioniert nach Thailand, um in einem buddhistischen Kloster bei Chiang Mai an einem Retreat teilzunehmen. Obwohl er bis dahin keine Meditationserfahrungen und Kenntnisse im Buddhismus besaß, entschloss er sich nach dem Retreat, seine Erfahrungen zu vertiefen und fuhr zum internationalen Kloster Wat Pah Nanachat, das im Nordosten Thailands liegt und in der Tradition von Ajahn Chah steht. Im darauf folgenden Jahr wurde er als Novize in den Orden aufgenommen. Im Jahr 1994 erteilte man ihm die volle Ordination.

Bhikkhu Sujato verbrachte drei Regenzeiten (*vassa*) im *Bodhinyana-Monastery* bei Ajahn Brahm und mehrere Jahre in abgelegenen Einsiedeleien und Höhlen in Thailand und Malaysia, bis er 2003 wieder nach Australien zurückkehrte.

Neben seinen Dhamma-Büchern und Essays ist Bhikkhu Sujato auch für sein aktives Engagement für die Rolle der Frauen im Buddhismus bekannt. Er engagiert sich insbesondere für die Wiedereinführung des Bhikkhunī-Ordens in der Theravāda-Tradition.

Zu seinen Büchern und Essays zählen u.a. das hier vorliegende *A Swift Pair of Messengers*, *A History of Mindfulness*, *Sects & Sectarianism*, *Bhikkhunī Vinaya Studies*, *White Bones Red Rot Black Snakes*, *Just a little Peace*, *When Life begins*, *The Mystique of the Abhidhamma*. [siehe unter <http://santifm.org/santipada/>]

Zur Entstehungsgeschichte dieses Buches. Blogbeitrag des Ehrw. Sujato zur Neuauflage seines Buches *A Swift Pair of Messengers / Die zwei Eilboten* [2010]:

Ich begann die Arbeit an diesem Buch, als ich mich im Kloster und Meditationszentrum Sukhavana in Ipoh, Malaysia aufhielt. Zu dieser Zeit wurde in der Gemeinschaft viel über dieses Thema diskutiert, da in den malaysischen Meditationszentren die Mahasi-Schule dominierte. Anfang der 1990er Jahre gab es nur den Ehrw. Dhammavuddho, der sich für eine lehrredenorientierte Samatha-Praxis einsetzte. Später wurden Lehrer wie Ajahn Brahm und dann Pa Auk Sayadaw zunehmend bekannter, und ihrem Einfluss ist es zu verdanken, dass es heute ein größeres Gleichgewicht zwischen den beiden Ansätzen Samatha und Vipassanā gibt.

Als ich mit meiner Meditationspraxis begann, lernte ich im Wat Ram Poeng in Chiang Mai (Thailand) den Stil Mahasi Sayadaws. Damals hatte ich eine Erfahrung, die überwältigend und transformativ war und mich dazu bewog, meine Praxis einfach fortzusetzen. Ich erinnere mich, wie ich nach Beendigung meines ersten Retreats danach fragte, welche Bücher man zu diesem Thema lesen sollte – bis dahin hatte ich nur ein Dhamma-Buch gelesen: Ajahn Buddhadasas *Handbook for Mankind*. So empfahl man mir einige Bücher, wie z. B. *What the Buddha Taught*, *Seeing the Way* und einige Bücher über die Mahasi-Technik. Dennoch war ich unbeeindruckt. Und so erkundigte ich mich nach diesen „Suttas“ von denen ich gehört hatte, spürte aber einen leichten Widerwillen bei meinen Lehrern. Dennoch bekam ich den Majjhima-Nikāya zu lesen und war begeistert. Ich kann mich noch gut an meine Verwirrung erinnern, da ich im Majjhima-Nikāya nichts über die Technik des Benennens, über die *Vipassanā-ñānas* und all die anderen Techniken lesen konnte, dir mir beigebracht wurden. Stattdessen las ich ständig etwas über diese ominösen „*Jhānas*“. Als ich mehr über die Jhānas wissen wollte, antwortete man mir, dass der Buddha auf diese Art zu meditieren pflegte, er diese aber Technik seinen Nachfolgern nicht empfohlen hatte. Das erschien mir etwas seltsam, aber ich wusste damals noch nicht genug, um etwas zu erwidern.

Später, als ich nach Wat Pah Nanachat ging, übte ich weiter nach der Mahasi-Methode. Ich entwickelte ein reges Interesse für diesen Ansatz und las alles, was ich über Mahasi Sayadaw, U Pandita, Nyanaponika, U

Silananda und den anderen Vertretern dieses Ansatzes finden konnte. Bei meinem ersten klösterlichen Retreat als Anagarika, das ich mit den Mönchen im Dschungel von Dao Dum verbrachte, lernte ich das Mahāsati-paṭṭhāna-Sutta in Englisch auswendig und verwendete U Silanandas Kommentar als Studienführer. Im Grunde habe ich erst durch diese Lektüre etwas über die Mahasi-Methode gelernt, da man mir in Wat Ram Poeng nur Anweisungen gab, wie ich zu meditieren hatte.

In meiner Naivität konnte ich damals noch nicht verstehen, wie überhaupt jemand Interesse daran haben sollte, Samatha zu praktizieren – wussten diese Leute nicht, dass es nicht notwendig und sogar gefährlich ist? Wussten sie nicht, dass man von dem dabei entstehenden Glücksgefühl abhängig werden kann? Ich steckte in dieser wunderbaren Einbildung fest, die Folge der Praxis des „Einen Weges“ war. Trotz allem begann ich allmählich, mit verschiedenen Samatha-Praktiken zu experimentieren. Das lag zum einen an dem Einfluss der Lehrreden und zum anderen an der Meditation, wie sie in der thailändischen Waldtradition gelehrt wird. Die Waldtradition verhält sich in Bezug auf Meditations-techniken sehr undogmatisch und ermutigt zu jeder Technik. Ajahn Pasanno, mein damaliger Lehrer, lehnte die Trennung von Samatha und Vipassanā ab. Er lehrte hauptsächlich Ānāpānasati. Dann entdeckte ich die Metta-Praxis Ajahn Mahachatchais, die von diesem Tag an bis heute meine Hauptpraxis bleiben sollte.

Nachdem ich nun Samatha praktizierte, die Lehrreden studierte und eine Vielzahl von Ansichten kannte, entwickelte sich bei mir eine eigene Vorstellung. Ich akzeptierte nun, dass Samatha eine gute und nützliche Praxis war. Doch war ich nach wie vor von einer Sache nicht überzeugt: Wie sollte Jhāna für den Stromeintritt eigentlich notwendig sein?

Dann lebte ich drei Jahre in der Gemeinschaft von Ajahn Brahm, in der die Samatha-Praxis augenscheinlich stark betont wird. Meine eigene Praxis machte während dieser Zeit gute Fortschritte. Diese Fragen wurden in der Gemeinschaft viel diskutiert und man war sich uneins in Bezug auf dieses wichtige Thema. Ich war diesbezüglich immer noch unsicher, insbesondere, da ich nach meiner Ankunft in Bodhinyana noch stark an den traditionellen Standpunkt der Theravāda-Kommentare haftete. Erst als mir klar wurde, dass die Kommentare in wichtigen Bereichen falsch lagen, ließ ich meine Anhaftung los.

Die entscheidende Frage lag in der Beschreibung des Pfades, d.h., ob dieser als ein „Geist-Moment“ betrachtet werden kann, wie die Kommentare behaupten. Die Lehrredenpassagen, die dieser Auffassung widersprechen, sind zu zahlreich und zu deutlich, um ignoriert zu werden. Wenn die Kommentare etwas derart Wichtiges so falsch auffassen, wie sollte es dann erst mit anderen Dingen sein?

Ich verließ Bodhinyana und landete, immer noch über die Notwendigkeit der Jhānas im Unklaren, wieder in Ipoh. Diese Frage wurde immer wichtiger und ich begann Nachforschungen anzustellen, insbesondere studierte ich den Klassiker *Satipaṭṭhāna Vipassana Meditation: Criticisms and Replies*. Zu dieser Zeit wurden von malaysischen Mönchen, wie z. B. Visuddhacara, Artikel publiziert, die die Meinung vertraten, es gäbe einen breiten Konsens über die Irrelevanz der Jhānas.

Ich habe mir das alles sehr sorgsam durch den Kopf gehen lassen. Eine vernünftige Erklärung lag mir sehr am Herzen. Mir ging es nicht darum, mich in eine Kontroverse einzumischen, aber all diese unterschiedlichen und respektierten Lehrer machten nun mal unterschiedliche Aussagen zu diesem Thema. Weil ich in meiner eigenen Praxis Klarheit suchte und auch anderen diesbezüglich präzise Ratschläge geben wollte, musste ich diese Frage wirklich verstehen.

Ich arbeitete mich Schritt für Schritt durch die Argumente gegen die Samatha-Praxis, nahm mir die Aussagen der Vipassanā-Meister vor und verglich sie genau mit den Lehrreden. Nach einiger Zeit wurde mir bewusst, dass ihre Argumente von den von ihnen zitierten Lehrredenpassagen nicht gestützt werden. Und je mehr ich mich in die Lehrreden einarbeitete, desto mehr erkannte ich die Bedeutung von Samatha.

Die wesentliche Einsicht, die das Problem bei mir löste, war ganz einfach: Immer, wenn ich die Passagen las, die von den Vertretern der Mahasi-Schule zur Untermauerung ihres Ansatzes der „reinen-Einsicht“ zitiert wurden, stellte ich fest, dass ich versuchte, all diese unklaren, seltenen kleinen Passagen mal hier und mal dort in den Lehrreden zu interpretieren, während die zentralen Passagen über die Praxis immer ignoriert zu werden schienen. Ich dachte über einen Ratschlag nach, den Ajahn Brahm vom Ehrw. Nyanaponika erhalten hatte: Dass zentrale Lehraussagen niemals durch geringfügigere oder sekundäre Passagen herabgesetzt werden sollten, besonders, wenn es sich um zweifelhafte Interpretationen handele.

Mit wurde zunehmend klarer, dass die Vipassanā-Schule zur Untermauerung ihres Argumentes systematisch alle Hauptlehraussagen zur Praxis unter Zuhilfenahme der komplizierten Struktur des Abhidhamma wegklären musste, die, wie ich davor bereits feststellen konnte, mit den Lehrreden überhaupt nicht übereinstimmt.

Dies ist auf den ersten Blick nicht sofort zu erkennen, da die zugrunde liegende Theorie gewöhnlich hintangestellt wird, wenn die Vipassanā-Technik gelehrt wird. Sie kommt aber sehr deutlich zum Vorschein, wenn man – wie in *Satipaṭṭhāna Vipassana Meditation: Criticisms and Replies* – zum Kern der Sache vordringt.

Schließlich habe ich mich entschieden, einige meiner Beobachtungen in einem Essay zu fixieren, das den Namen *A Swift Pair* bekommen sollte. Das Buch wurde handschriftlich verfasst und ist dann von einigen Laien-Unterstützern in Ipoh abgetippt und digitalisiert worden. Der Original-Entwurf enthielt ein Kapitel, in dem ich alle Behauptungen der Vertreter der Mahasi-Schule durch den Vergleich mit den Lehrreden Punkt für Punkt widerlegt habe. Dieses Kapitel habe ich später wieder herausgenommen, da ich es für zu konfrontativ hielt. Vieles von dem Material wurde jedoch an anderen Stellen wieder ins Buch eingearbeitet. Ich bedaure dies, denn man hätte so die einzelnen Positionen und Argumente klarer verstehen können. Leider sind meine Quellenangaben mittlerweile verlorengegangen.

Das Buchmanuskript wurde nach einiger Kosmetik im Jahr 2000 von *Inward Path* in Penang herausgegeben. Damals wurden 2000 Exemplare gedruckt, gleichzeitig wurde die PDF-Datei des Buches im Internet zum Download zur Verfügung gestellt.

2010 habe ich dieses Buch hauptsächlich aus stilistischen Gründen noch einmal überarbeitet: Das Original war zu formell und gedrungen. Ich war so in die Welt der Lehrreden vertieft, dass ich irgendwie vergessen haben muss, dass die meisten an dieser Arbeit Interessierten vielleicht noch nie eine Lehrrede gelesen haben. Mit meiner Überarbeitung habe ich versucht, das Buch etwas verständlicher zu machen. Obwohl man stilistisch und inhaltlich noch viel mehr machen könnte, ist diese überarbeitete Neuauflage alles, was ich im Augenblick bewerkstelligen konnte. Aufgrund meines Zeitmangels habe ich mich gleich zu Beginn der Überarbeitung entschieden, die Recherchen nicht auf den neuesten Stand zu brin-

gen, sondern nur den Prosa-Teil. So enthält die neue Fassung im Grunde denselben Inhalt wie die erste Version. Im Text wurden lediglich einige komplexere und umständliche Ausführungen herausgenommen und mehr Erklärungen hinzugefügt.

Seit der ersten Veröffentlichung im Jahre 2001 hat die Samatha-Meditation so etwas wie ein Comeback erlebt und scheint mittlerweile offensichtlich voll im Trend zu liegen. Dies bringt natürlich neue Probleme mit sich, die jedoch über den Rahmen dieses Buches hinausgehen.

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der "Gewinn" eines Buches die Herstellung des nächsten. Alle Dhamma-Dana-Publikationen sind auf Wunsch kostenlos von der BGM zu beziehen oder als free-download unter www.dhamma-dana.de bereitgestellt. Einige Bücher sind auch über den Buchhandel erhältlich.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

Im Buchhandel erhältlich:

| | |
|--|---|
| Buddhadāsa Bhikkhu Kernholz des Bodhibaums Suññatā verstehen und leben ISBN 3-8311-0028-4 | Ñānananda Bhikkhu Der Zauber des Geistes oder Viel Lärm um Nichts ISBN 3-8330-0560-2 |
| Buddhadāsa Bhikkhu Ānāpānasati Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit ISBN 3-8311-3271-2 | R. G. de S. Wettimuny Die Lehre des Buddha und ihre wesentliche Bedeutung ISBN 978-3-8334-9041-5 |

Nicht im Buchhandel:

| | |
|--|---|
| Ajahn Ṭhanissaro Bhikkhu In den Strom Ein Studienführer über die erste Stufe des Erwachens | Ajahn Ṭhanissaro Bhikkhu Meditationen Vierzig Dhamma-Gespräche |
|--|---|

| | |
|--|---|
| <p>BGM- Studiengruppe Opanayiko Buddhistische Grundstudien</p> | <p>BGM-Studiengruppe Opanayiko II – Ein Lehrer der Tat Ursache und Wirkung des menschlichen Handelns</p> |
| <p>Buddhistisches Waldkloster e.V./ Kevali Bhikkhu Vinaya – Die unbekannte Seite der Lehre des Buddha Siehe auch: www.buddhistisches-waldkloster.de/bwk-texte.htm</p> | <p>Bhikkhu Ñāṇadassana Thera Bhikkhu-Pāṭimokkha Das Hauptregelwerk der buddhistischen Mönche</p> |
| <p>Buddhadāsa Bhikkhu Buddhismus verstehen und leben Ein Handbuch für die Menschheit</p> | <p>Buddhadāsa Bhikkhu Das buddhistische ABC Dhamma-Prinzipien für kluge Leute</p> |
| <p>BGM Die Nicht-Selbst Strategie Eine Sammlung verschiedener Beiträge zum Thema Nicht-Selbst</p> | <p>Bhikkhu Ñānananda Konzept und Realität im frühbuddhistischen Gedankengut</p> |
| <p>Viriya Das Fenster öffnen Erläuterungen zu den Paramita in den Suttan</p> | |

Zusätzlich hält das Dhamma-Dana-Projekt eine ganze Reihe von Texten verschiedener Autoren in Heftformen zur freien Verteilung bereit, die über www.dhamma-dana.de zu beziehen sind.

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: www.dhamma-dana.de

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:
 BGM, Postbank München
 Kto-Nr.: 296188807,
 BLZ: 70010080
 Für Auslandsüberweisungen:
 IBAN: DE 33700100800296188807,
 SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dāna (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

