

15. Vierzehn Wege zum Erreichen geistiger Kräfte (*iddhi vidhā*) für *vipassanā*

Basierend auf acht *kaṣiṇa* und den nicht-materiellen Gebieten kann man ein spezielles Geistestraining praktizieren, um direktes Wissen (*abhiññā*) für *vipassanā* zu erreichen. Dieses intensive Konzentrationstraining wird in Visuddhi Magga⁹⁸ beschrieben. Es ist sehr wirkungsvoll, um den Geist in einen einsichtsfähigen Zustand mit sehr schnellem direktem Sehen zu versetzen. Man muß dazu die Geschicklichkeiten mit acht *kaṣiṇa*, den vier *Farbkaṣiṇa* und den vier Elementekaṣiṇa gut praktiziert haben und 3 Stunden in jedem *jhāna* mit jedem der acht *kaṣiṇa* verweilt haben. Das Gleiche gilt für die nicht-materiellen Gebiete. Dieses vierzehnfache Geistestraining umfaßt sehr gute Übungen, um den Geist zu entwickeln, bzw. zu kontrollieren und vor subtilsten Verunreinigungen zu schützen. Es ist eine Stabilisierung der bereits erreichten Geistessammlung durch die *Samatha*-Meditation und eine sehr wirkungsvolle Reinigung des Geistes, um höhere geistige Ziele zu erreichen.

Diese Praxis ist selbstverständlich nur in Langzeitretreats möglich. Dadurch können zum Beispiel die drei Wissen (*tevija*), wie sie der Buddha häufig in den *suttā* erwähnt, erreicht werden und Leiden kann endgültig überwunden werden. Auch der *Anatta*-Aspekt kann auf vielerlei Weise in der Meditation durch direktes Sehen tiefgründig verstanden werden. Nur durch tiefgründiges Verstehen dieses wesentlichen Aspekts der Buddha-Lehre kann Leiden beendet werden. Dieses befreiende Verstehen ist intellektuell nicht möglich. Deshalb haben die ‚Alten‘ wirksame Methoden, basierend auf den *suttā*, entwickelt, um diesen Weg gehen zu können. Selbstverständlich müssen viele andere Vorbereitungen im Bewußtseinsstrom getroffen worden sein, um diese anspruchsvolle Praxis zu praktizieren. Das hier vorliegende Buch bietet viele Hinweise darauf. Durch die Dokumentation dieser Praxis im Kommentarwerk Visuddhi Magga wissen wir, wie Ordinierte im 5. Jahrhundert A.D. praktiziert haben. Auch heute ist diese Praxis noch in Langzeitretreats möglich. Da sie einen sehr komfortablen Weg bietet, zu tiefgründigen Einsichten, die endgültig

⁹⁸ Vgl. Visuddhi Magga, a. a. O., Kap. XII.

zur Befreiung von Leiden führen, zu kommen, wird sie hier dargestellt. Da es in Deutschland keine entsprechenden Einrichtungen gibt, um so zu praktizieren, könnte der Leser sich trotzdem intellektuell mit solch einer Praxis beschäftigen und Freude daran finden, daß es so etwas Heilsames gibt und so noch 2500 Jahre nach dem *Parinibbāna* eines vollkommen Erwachten, die drei Wissen verwirklicht werden können. Durch die Freude, die Wertschätzung und das Wissen über diese Praxis und das unermüdliche Vervollkommen der *pāramī* kann es geschehen, daß der Geist in einer folgenden Existenz dort hinstrebt, wo es Bedingungen gibt, so zu praktizieren. Auch der Buddha hat oft an Menschen Belehrungen über die Dinge gegeben, die sie nicht im selben Leben verwirklichen konnten.

Die Kaṣiṇameditation mit den auf ihr basierenden *jhāna* ist die Grundlage für übernormale Kräfte (*abhiññā*) oder direktes Wissen. Man kann damit sowohl direktes Wissen (*abhiññā*) für *vipassanā* erreichen, als auch geistige Kräfte erlangen, mit denen man über Wasser gehen kann, durch Wände gehen kann, in der Erde versinken kann und viele andere Wunder bewirken kann. Diese Kräfte sind für den buddhistischen Einsichtsweg unwichtig und können leicht vom Weg ablenken. Direktes Wissen (*abhiññā*) in einer anderen Art, was man auch als übernatürliches Wissen oder übernatürliche Kräfte bezeichnen kann, weil es über den Alltagsgeist weit hinausgeht, hat der Buddha als notwendige Voraussetzung für *Vipassanā*-Meditation gelehrt:

SN 35.24-25 Überwindung - Abhiññāpariññāpāhānasuttam
*„Bhikkhus, ich werde euch den dhamma lehren zur Überwindung (pahāna) von Allem durch direktes Wissen (abhiññā) und gründliches Verstehen (pariññā). Hörst dieses. Welches ist der dhamma zur Überwindung von Allem durch direktes Wissen und gründliches Verstehen?
 Das Auge und die Formen, Augenbewußtsein, Augenkontakt, das durch Augenkontakt entstandene Gefühle sei es angenehm, unangenehm oder weder unangenehm noch angenehm, das Ohr und die Geräusche, ...
 die Nase und die Gerüche, ...
 die Zunge und die Geschmacksarten, ...
 der Körper und die Berührungsobjekte, ...
 der Geist und die Dinge, ...*

sollten überwunden werden durch direktes Wissen (*abhiññā*) und gründliches Verstehen (*pariññā*).“

Die *kaṣiṇa* selbst mit ihren vier *jhāna* reichen nicht immer aus, um perfekt die übernatürlichen Kräfte für eine tiefgründige, stabile *Vipassanā*-Meditation zu entwickeln. Der Buddha spricht wiederholt in den *suttā* von acht Befreiungen (*vimokkhā*). Die ersten sieben Befreiungen befreien auf der temporären Ebene am Anfang von den geistigen Verunreinigungen und bei entsprechender begleitender Einsicht mündet die achte Befreiung in die endgültige Befreiung vom Leiden. In diesen acht *vimokkhā* sind sowohl *Kaṣiṇameditation* enthalten, als auch die nicht-materiellen Erreichungen. Die ersten sieben dieser acht Befreiungen bieten die Grundlage für das vierzehnfache Training, welches im Folgenden beschrieben wird.

Dieses Training ist besonders günstig, nach Erreichen des ersten Pfades zu praktizieren, um das gezielte Verwirklichen höherer Pfade zu erreichen.

Vierzehn Schritte

Bei diesem Geiststraining geht es darum, den Geist schnell und flexibel zu machen, um sehr schnell tiefgründige Dinge erfassen zu können. Die Übungen sind deshalb so schnell wie möglich zu praktizieren. Trotzdem müssen aber alle *Kaṣiṇa*-Objekte und alle nicht-materiellen Objekte sehr deutlich erscheinen. Auch alle *jhānā* müssen wirklich Absorptionen sein. Deshalb müssen die Geschicklichkeiten in den acht Erreichungen mit allen *kaṣiṇa* sehr gut entwickelt und gefestigt worden sein. Die Geschwindigkeit erhöht sich mit fortgesetzter Praxis, die ohne Unterbrechungen in einem Retreat-Rahmen stattfinden muß. Es sollten lange Sitzperioden von mehr als einer Stunde praktiziert werden. Am günstigsten ist es, zwei bis drei Stunden ohne Unterbrechung zu sitzen. Die einzelnen *jhānā* mit ihrem entsprechenden Objekt müssen deutlich erreicht werden. Der Übergang von einem zum nächsten *jhānā* ist zuerst langsamer, sollte aber im Laufe der Übung schneller werden, so daß der Geist schließlich nur wenige Sekunden in jedem *jhāna* verweilt.

1. *Kaṣiṇa* und nicht-materielle Erreichungen vorwärts (*kaṣiṇa anuloma*)

Man praktiziert alle acht *kaṣiṇa* in der folgenden Reihenfolge, jeweils mit den nicht-materiellen Erreichungen, also immer pro *kaṣiṇa* acht *jhānā*:

→ Erdkaṣiṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ Wasserkasīṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ Feuerkasīṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ Luftkasīṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ schwarzes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ gelbes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ rotes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ weißes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>

2. *Kaṣiṇa* und nicht-materielle Erreichungen rückwärts (*kaṣiṇa paṭiloma*)

Man praktiziert alle acht *kaṣiṇa* in der umgedrehten Reihenfolge, jeweils mit den nicht-materiellen Erreichungen, also immer pro *kaṣiṇa* acht *jhānā*:

→ weißes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ rotes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ gelbes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ schwarzes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ Luftkasīṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ Feuerkasīṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ Wasserkasīṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>
→ Erdkasīṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>

3. *Kaṣiṇa* und nicht-materielle Erreichungen vorwärts und rückwärts (*kaṣiṇa anuloma paṭiloma*)

Man praktiziert jetzt alle acht *kaṣiṇa* einmal vorwärts und dann in der umgedrehten Reihenfolge der *kaṣiṇa* immer im Wechsel vorwärts - rückwärts, jeweils mit den nicht-materiellen Erreichungen, also immer pro *kaṣiṇa* acht *jhānā*. Die *jhānā* werden immer in der Reihenfolge 1. bis 8. praktiziert.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| → Erdkaṣiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Wasserkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Feuerkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Luftkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → schwarzes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → gelbes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → rotes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → weißes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| | |
| → weißes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → rotes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → gelbes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → schwarzes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Luftkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Feuerkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Wasserkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Erdkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |

Bei diesen drei Übungen liegt der Schwerpunkt beim Üben in der Deutlichkeit der *kaṣiṇa* und ihrer Reihenfolge.

Bei der folgenden Übung ist die Reihenfolge dieselbe wie unter 1. beschrieben, aber der Schwerpunkt liegt in der Deutlichkeit der *jhānā*.

4. *Jhānā* vorwärts (*jhāna anuloma*)

Man praktiziert alle acht *kaṣiṇa* in der folgenden Reihenfolge, jeweils mit den nicht-materiellen Erreichungen, also immer pro *kaṣiṇa* acht *jhānā*. Der Schwerpunkt liegt bei der Reihenfolge der *jhānā*.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| → Erdkaṣiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Wasserkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Feuerkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Luftkasina | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → schwarzes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → gelbes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → rotes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → weißes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |

5. *Jhānā* rückwärts (*jhāna paṭiloma*)

Man praktiziert alle acht *kaṣiṇa* in der folgenden Reihenfolge, jeweils mit den nicht-materiellen Erreichungen, also immer pro *kaṣiṇa* acht *jhānā*, aber die *jhānā* jetzt in umgedrehter Reihenfolge, also von 8. bis 1. *jhāna*. Der Schwerpunkt liegt bei der Reihenfolge der *jhānā*. Sollte es nicht gelingen, in das achte *jhānā* einzutreten und in umgedrehter Reihenfolge die *jhānā* zu praktizieren, muß man Übung vier solange wiederholen, bis es möglich ist. Sollte es immer noch nicht möglich sein, praktiziere man zuerst mit einem *kaṣiṇa*, beginnend mit dem Erdkaṣiṇa, das 1. bis 8. *jhāna* und dann direkt darauf folgend vom 8. rückwärts bis zum 1.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| → Erdkaṣiṇa | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |
| → Wasserkasina | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |
| → Feuerkasina | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |
| → Luftkasina | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |
| → schwarzes <i>kaṣiṇa</i> | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |
| → gelbes <i>kaṣiṇa</i> | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |
| → rotes <i>kaṣiṇa</i> | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |
| → weißes <i>kaṣiṇa</i> | 8. bis 1. <i>jhāna</i> |

6. *Jhānā* vorwärts und rückwärts (*jhāna anuloma paṭiloma*)

Jetzt praktiziert man zuerst die *kaṣiṇa* in der angegebenen Reihenfolge vom ersten bis zum achten *jhāna* und dann direkt darauf folgend mit demselben *kaṣiṇa* die *jhānā* in umgedrehter Reihenfolge, nämlich vom 8. bis 1. *jhāna*. Dann folgen die anderen *kaṣiṇa* in derselben Art.

→ Erdkasiṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>
→ Wasserkasiṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>
→ Feuerkasiṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>
→ Luftkasiṇa	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>
→ schwarzes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>
→ gelbes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>
→ rotes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>
→ weißes <i>kaṣiṇa</i>	1. bis 8. <i>jhāna</i>	→ 8. bis 1. <i>jhāna</i>

7. *Jhāna* überspringen (*jhānukkantika*)

Bei dieser Übung werden die *kaṣiṇa* in der Reihenfolge vorwärts, also vom Erdkasiṇa bis zum weißen *kaṣiṇa* praktiziert. Es wird von den *jhāna* jeweils ein *jhāna* übersprungen. Es ergibt sich daraus die folgende Reihenfolge, die mit jedem *kaṣiṇa* eines nach dem anderen praktiziert werden sollte.

Abfolge *kaṣiṇa*

- Erdkasiṇa
- Wasserkasiṇa
- Feuerkasiṇa
- Luftkasiṇa
- schwarzes *kaṣiṇa*
- gelbes *kaṣiṇa*
- rotes *kaṣiṇa*
- weißes *kaṣiṇa*

- Erdkasiṇa: 1. 3. 5. 7. *jhāna*
- 2. 4. 6. 8. *jhāna*
- 3. 5. 7. 1. *jhāna*
- 4. 6. 8. 2. *jhāna*
- 5. 7. 1. 3. *jhāna*
- 6. 8. 2. 4. *jhāna*
- 7. 1. 3. 5. *jhāna*
- 8. 2. 4. 6. *jhāna*

- Wasserkasiṇa Abfolge *jhāna* siehe Erdkasiṇa
- Feuerkasiṇa Abfolge *jhāna* siehe Erdkasiṇa
- Luftkasiṇa Abfolge *jhāna* siehe Erdkasiṇa
- schwarzes *kaṣiṇa* Abfolge *jhāna* siehe Erdkasiṇa
- gelbes *kaṣiṇa* Abfolge *jhāna* siehe Erdkasiṇa
- rotes *kaṣiṇa* Abfolge *jhāna* siehe Erdkasiṇa
- weißes *kaṣiṇa* Abfolge *jhāna* siehe Erdkasiṇa

8. *Kasiṇa* überspringen (*kasiṇukkantika*)

Bei dieser Übung wird gemäß der Reihenfolge der *kasiṇa* vorwärts ein *kasiṇa* übersprungen und zuerst nur das erste *jhāna*, dann das zweite usw. mit allen *kasiṇa* praktiziert.

1. *jhāna*:

- | | | | |
|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Erdkasiṇa | → Feuerkasiṇa | → schwarzes <i>k.</i> | → rotes <i>kasiṇa</i> |
| 2. Wasserk. | → Luftkasiṇa | → gelbes <i>kasiṇa</i> | → weißes <i>k.</i> |
| 3. Feuerkasiṇa | → schwarzes <i>k.</i> | → rotes <i>kasiṇa</i> | → Erdkasiṇa |
| 4. Luftkasiṇa | → gelbes <i>kasiṇa</i> | → weißes <i>kasiṇa</i> | → Wasserk. |
| 5. schwarzes | → rotes <i>kasiṇa</i> | → Erdkasiṇa | → Feuerkasiṇa |
| 6. gelbes <i>k.</i> | → weißes <i>k.</i> | → Wasserkasiṇa | → Luftkasiṇa |
| 7. rotes <i>kasiṇa</i> | → Erdkasiṇa | → Feuerkasiṇa | → schwarzes <i>k.</i> |
| 8. weißes <i>k.</i> | → Wasserkasiṇa | → Luftkasiṇa | → gelbes <i>k.</i> |

Dieselbe Reihenfolge der *kasiṇa* wird mit jedem *jhāna* vom ersten bis zum achten praktiziert.

9. *Jhāna* und *kasiṇa* überspringen

Bei dieser Übung wird sowohl ein *kasiṇa* in der Reihenfolge vorwärts übersprungen, als auch ein *jhāna* jeweils übersprungen. Die Übung hat dadurch eine lange Sequenz. Es ergibt sich daraus die folgende Reihenfolge gemäß der senkrechten Spalten:

1. Runde:

Man praktiziere zuerst 1. *jhāna* mit dem Erdkasiṇa, dann 3. *jhāna* mit dem Feuerkasiṇa, dann 5. *jhāna* mit dem schwarzen *kasiṇa*, dann 7. *jhāna* mit dem roten *kasiṇa*, dann 1. *jhāna* mit dem Wasserkasiṇa, dann 3. *jhāna* mit dem Luftkasiṇa, dann 5. *jhāna* mit dem gelben *kasiṇa* und dann 7. *jhāna* mit dem weißen *kasiṇa*.

Dann folgt die nächste senkrechte Spalte beginnend mit dem 2. *jhāna*, dann folgt die 3. senkrechte Spalte usw.

	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>
Erdkasiṇa	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8
Feuerkasiṇa	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2
schwarzes <i>k.</i>	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4
rotes <i>k.</i>	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6
Wasserk.	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8
Luftkasiṇa	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2
gelbes <i>k.</i>	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4
weißes <i>k.</i>	7	8	1	2	3	4	5	6

2. Runde:

Jetzt beginnt man mit dem Wasserkasīṇa 1. *jhāna*, dann mit dem Luftkasīṇa 3. *jhāna*, dann mit dem gelben *kasīṇa* 5. *jhāna*, mit dem weißen *kasīṇa* 7. *jhāna*. Mit dem Feuerkasīṇa 1. *jhāna*, mit dem schwarzen *kasīṇa* 3. *jhāna*, mit dem roten *kasīṇa* 5. *jhāna* und mit dem Erdkasīṇa 7. *jhāna*.

Dann folgt die nächste senkrechte Spalte beginnend mit dem 2. *jhāna*, dann folgt die 3. senkrechte Spalte usw.

	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>	<i>jhāna</i>
Wasserk.	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8
Luftkasīṇa	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2
gelbes <i>k.</i>	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4
weißes <i>k.</i>	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6
Feuerkasīṇa	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8
schwarzes <i>k.</i>	↓ 3	↓ 4	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2
rotes <i>k.</i>	↓ 5	↓ 6	↓ 7	↓ 8	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4
Erdkasīṇa	7	8	1	2	3	4	5	6

Die weiteren Runden praktiziere man nach derselben Abfolge der *jhānā* und der folgenden Abfolge der *kasīṇa*:

3. Runde	4. Runde	5. Runde	6. Runde	7. Runde	8. Runde
Feuerk.	Luftk.	schwarz	gelb	rot	weiß
schwarz	gelb	rot	weiß	Erdk.	Wasserk.
rot	weiß	Erdk.	Wasserk.	Feuerk.	Luftk.
Erdk.	Wasserk.	Feuerk.	Luftk.	schwarz	gelb
Luftk.	schwarz	gelb	rot	weiß	Erdk.
gelb	rot	weiß	Erdk.	Wasserk.	Feuerk.
weiß	Erdk.	Wasserk.	Feuerk.	Luftk.	schwarz
Wasserk.	Feuerk.	Luftk.	schwarz	gelb	rot

10. Durchlaufen der Jhānafaktoren (*aṅgasaṅkantika*)

Bei dieser Übung geht es um das schnelle Erkennen der Jhānafaktoren. Diese sollten nach jedem *jhāna* im Herzen erfaßt und überprüft werden. Es sollten die Jhānafaktoren als solche erkannt werden. Bei fortgesetzter Übung werden die Qualitäten der Jhānafaktoren als Bündel bei dem entsprechenden *jhāna* erkannt. Es sollte besonders auch der Wechsel der Kombination der Jhānafaktoren deutlich werden.

Man praktiziert zuerst das erste *jhāna* mit dem Erdkasīṇa, dann das zweite mit dem Erdkasīṇa und so bis zum achten. Nach jedem Austreten aus dem *jhāna* überprüft man die Jhānafaktoren.

Dann praktiziert man mit dem Wasserkasīṇa, dem Feuerkasīṇa usw. in derselben Weise.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| → Erdkasīṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Wasserkasīṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Feuerkasīṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Luftkasīṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → schwarzes <i>kasīṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → gelbes <i>kasīṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → rotes <i>kasīṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → weißes <i>kasīṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |

Jhānafaktoren:

1. <i>jhāna</i>	<i>vitakka</i>	<i>vicāra</i>	<i>pīti</i>	<i>sukha</i>	<i>ekaggatā</i>
2. <i>jhāna</i>			<i>pīti</i>	<i>sukha</i>	<i>ekaggatā</i>
3. <i>jhāna</i>				<i>sukha</i>	<i>ekaggatā</i>
4. <i>jhāna</i>				<i>upekkhā</i>	<i>ekaggatā</i>
5. <i>jhāna</i>				<i>upekkhā</i>	<i>ekaggatā</i>
6. <i>jhāna</i>				<i>upekkhā</i>	<i>ekaggatā</i>
7. <i>jhāna</i>				<i>upekkhā</i>	<i>ekaggatā</i>
8. <i>jhāna</i>				<i>upekkhā</i>	<i>ekaggatā</i>

11. Durchlaufen der Objekte (*ārammaṇasaṅkantika*)

Jetzt praktiziert man mit jedem *kaṣiṇa* nur das erste *jhāna*, dann mit jedem das zweite *jhāna*, usw. Es geht bei dieser Übung darum, daß bei der schnellen Abfolge und dem schnellen Wechsel der *kaṣiṇa* die Kasiṇaobjekte sehr klar werden. Der Geist bleibt auf demselben Niveau eines entsprechenden *jhāna* und läßt hier die verschiedenen *kaṣiṇa* erscheinen und tritt in sie ein.

Erdkaṣiṇa	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
Wasserkasiṇa	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
Feuerkaṣiṇa	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
Luftkaṣiṇa	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
schwarzes <i>k.</i>	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
gelbes <i>kaṣiṇa</i>	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
rotes <i>kaṣiṇa</i>	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
weißes <i>k.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8

12. Durchlaufen der Jhānafaktoren und der Objekte (*aṅgārammaṇasaṅkantika*)

Bei dieser Übung geht es um das schnelle Erkennen der Jhānafaktoren und der Objekte.

Man praktiziert zuerst das erste *jhāna* mit dem Erdkaṣiṇa, dann das zweite mit dem Wasserkasiṇa, das dritte mit dem Feuerkaṣiṇa usw. Nach jedem Austreten aus dem *jhāna* überprüft man die Jhānafaktoren und das Objekt. Man sollte gemäß der folgenden Tabelle alle Spalten von oben nach unten praktizieren.

Erdkaṣiṇa	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8
Wasserkasiṇa	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8	↓1
Feuerkaṣiṇa	↓3	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8	↓1	↓2
Luftkaṣiṇa	↓4	↓5	↓6	↓7	↓8	↓1	↓2	↓3
schwarzes <i>k.</i>	↓5	↓6	↓7	↓8	↓1	↓2	↓3	↓4
gelbes <i>kaṣiṇa</i>	↓6	↓7	↓8	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5
rotes <i>kaṣiṇa</i>	↓7	↓8	↓1	↓2	↓3	↓4	↓5	↓6
weißes <i>k.</i>	8	1	2	3	4	5	6	7

13. Feststellen der Jhānafaktoren (*aṅgavavathhāpana*)

Man überprüft jetzt die Jhānafaktoren der Anzahl nach sehr schnell nach jedem Austreten und tritt dann sehr schnell in das nächste der üblichen Reihenfolge, beginnend mit dem Erdkaṣiṇa, ein.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| → Erdkaṣiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Wasserkasiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Feuerkasiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Luftkasiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → schwarzes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → gelbes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → rotes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → weißes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |

14. Feststellen der Objekte (*ārammaṇavavathhāpana*)

Man überprüft jetzt die Kaṣiṇaobjekte sehr schnell nach jedem Austreten und tritt dann sehr schnell in das nächste der üblichen Reihenfolge, beginnend mit dem Erdkaṣiṇa, ein. Der Geist stellt deutlich nach jedem Austreten fest, welches *kaṣiṇa* praktiziert wurde und tritt dann sehr schnell in das nächste *jhāna* ein, um damit genauso zu praktizieren. So praktiziert man in der üblichen Abfolge zuerst alle 8 *jhāna* mit dem Erdkaṣiṇa, dann mit dem Wasserkasiṇa usw.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| → Erdkaṣiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Wasserkasiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Feuerkasiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → Luftkasiṇa | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → schwarzes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → gelbes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → rotes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |
| → weißes <i>kaṣiṇa</i> | 1. bis 8. <i>jhāna</i> |

Alle Übungen müssen sehr viele Male praktiziert werden, hundert- oder tausendfach heißt es in den alten Kommentaren. Die Übungen müssen genau und gründlich praktiziert werden. Man praktiziert eine Übung nach der anderen. Erst wenn man eine Übung zügig praktizieren kann, sollte man zur nächsten übergehen.

Durch diese Übungen wird der Geist sehr geschickt im Erreichen der *jhāna* und kann in jedes zu jeder Zeit eintreten, ohne vorher die gesamte Abfolge vom Anfang mit dem ersten praktizieren zu müssen. Bei Erfolg mit diesen Übungen erreicht man die Krönung der *Samatha*-Meditation.

Diese vierzehn Übungen, wiederholt und kontinuierlich praktiziert, können wesentliche Einsichten, die der Buddha gelehrt hat, hervorbringen. Der Geist wird in die Lage gesetzt, sehr schnell Dinge zu erkennen und zu verstehen. Der Geist erlangt starke Kontrolle über sich selbst, so daß eine sehr stabile Konzentration bis auf die tiefsten Ebenen der nicht-materiellen Gebiete erreicht wird. Die Aufmerksamkeit wird geschärft durch die Wechsel der Reihenfolge der ver-

schiedenen Objekte und Erreichungen. Wichtig ist, daß man die Übungen sehr schnell praktizieren kann. Es sollten keine Pausen durch Gedanken auftreten, wenn man die Übungen erfolgreich meditieren möchte. Die *Vipassanā*-Meditation kann dann mit ihren sehr flüchtigen Objekten sehr zügig praktiziert werden und führt somit zu sehr befriedigenden, befreienden Einsichten. Auch frühere Existenzen und deren Ursachen können in sehr schneller Abfolge hundert- oder tausendfach erkannt werden. Dadurch können subtilste Anhaftungen durch direktes Wissen überwunden werden und die *Anatta*-Lehre kann umfassend direkt erfahren werden, so daß die höheren Pfade in sehr schneller Abfolge verwirklicht werden können. Auch extern, bei anderen Wesen kann die Abfolge von Existenzen und deren Ursache erkannt werden. Dadurch wird Existenz als solches tiefgründig verstanden und das Loslassen des Wunsches nach Existenz ergibt sich aus der direkten Erfahrung und aus dem direkten Verstehen in einem sehr heilsamen Bewußtseinszustand für den Widerstand oder jede Art von Abneigung fern liegt.