



**Iddhipādā - Kraftwege,
kraftvolle Potentiale oder Wege zum Erfolg**

Christina Garbe

Der Buddha hat vier **iddhipādā – Kraftwege** gelehrt. Sie sind auf dem Weg der Befreiung zu entfalten.

Diese sind

- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Wunsch (*chanda*), Konzentration (*samādhi*) und Bemühen (*padhāna*)
(*chandasamādhīpadhānasaṅkhārasamannāgataṃ iddhipādaṃ*)
- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Energie (*vīriya*), Konzentration und Bemühen (*padhāna*)
(*vīriyasamādhīpadhānasaṅkhārasamannāgataṃ iddhipādaṃ*)
- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Bewußtsein (*citta*), Konzentration und Bemühen (*padhāna*)
(*cittasamādhīpadhānasaṅkhārasamannāgataṃ iddhipādaṃ*)
- Kraftweg gestaltet und begleitet durch Untersuchen (*vīmaṃsa*), Konzentration und Bemühen (*padhāna*)
(*vīmaṃsāsamādhīpadhānasaṅkhārasamannāgataṃ iddhipādaṃ*)

1. zur Wortbedeutung:

Kraftvolle Potentiale, Kraftwege, Wege zum Erfolg, Geistige Kräfte, so könnte man das Wort *iddhipāda* übersetzen.

iddhipāda ist ein zusammengesetztes Wort: *iddhi* und *pāda*. *Iddhi* bedeutet Kraft, Potential oder Erfolg.

Der zweite Teil des Wortes *pādaṃ* bedeutet eigentlich Fuß, wird aber auch im Sinne von Stufe, Schritt, Faktor, Basis oder Weg benutzt. Man könnte Schritt sagen, weil man damit fortschreitet oder dadurch etwas erreicht wird.

Man kann *iddhipāda* als Kraftweg, Weg zum Erfolg übersetzen. Und der Erfolg sollte als Erfolg mit dem Ziel der Befreiung vom Leiden gesehen werden.



Iddhi wird im Visuddhi Magga definiert als: Sicherfüllen, Gelingen, Erfolg, Gedeihen, Vermögen, Macht, magische Kraft, magische Wirkung. Es heißt dort: *Iddhi* hat den Sinn von ‚Erfolg haben‘ und bezeichnet die Verwirklichung eines Planes (*upāya*).

T. W. Rhys Davids schreibt, daß es kein entsprechendes Wort für *iddhi* gibt in westlichen Sprachen, weil die Bedeutung unbekannt ist.¹ Man könnte sagen Potential.

Das Wort *iddhi* leitet sich ab von dem Verb *ijjhati*, welches bedeutet, ‚ein gutes Resultat haben, erfolgreich sein, gelingen‘.

Wir finden verschiedene Definitionen von *iddhis* in verschiedenen Zusammenhängen im Pāḷikanon. So werden zum Beispiel in DN 17 vier *iddhis* eines Königs beschrieben: Er ist hübsch, hat ein langes Leben, ist beliebt und hat gute Gesundheit. Hier handelt es sich um die Beschreibung weltlicher Potentiale. Wir finden das Wort *iddhi* auch im Zusammenhang mit der Beschreibung der weltlichen Potentiale eines reichen, jungen Mannes, eines Jägers oder einer Sippe.

An mehreren Stellen im Pāḷikanon finden wir das Wort *iddhi* im Zusammenhang mit der Beschreibung von zehn übernormalen Kräften² :

1. Einer gewesen, wird er viele;
2. viele gewesen, wird er einer.
3. Er wird sichtbar,
4. er verschwindet.

¹ vgl. T.W. Rhys Davids: The Pali Textsociety's Pali-English Dictionary, Bristol 2015

² vgl. DN 2, DN 11

5. Er geht ungehindert durch Wände, Mauern und Berge, so als ob sie leerer Raum wären.
6. Er kann aus der Erde auftauchen und in sie eintauchen, so als ob sie Wasser wäre.
7. Er geht auf Wasser, welches nicht bricht, so als ob es Erde wäre.
8. Er reist mit gekreuzten Beinen im Raum, so wie ein Vogel mit Flügeln.
9. Den Mond und die Sonne berührt und streichelt er mit der Hand.
10. Er läßt den Körper mit Geschick zur Brahmawelt gehen.

Diese übernormalen Kräfte werden auch *abhiññā* genannt. Man spricht auch von magischen Kräften im Zusammenhang von *iddhi*.

In DN 11 unterscheidet der Buddha drei Arten von übernormalen Kräften:

Der Buddha ist in Nāḷanda. Dort sucht ihn der Haushälter Kevaṭṭa auf, um einen Schüler des Buddha einzuladen, Wunder in Nāḷanda vorzuführen. Der Buddha sagt ihm, daß dieses, das Vorführen von Wundern, nicht sein Weg sei, Dhamma zu lehren. Er erklärt, daß er drei Arten Wunder herausgefunden hat:

1. das Wunder übernatürlicher Kräfte (*iddhipāṭihāriyaṃ*),
2. das Wunder den Geisteszustand anderer zu kennen (*ādesanāpāṭihāriyaṃ*):

„Da offenbart ein Mönch den anderen Wesen, den anderen Menschen ihr Bewußtsein, ihren Geisteszustand, ihr Denken, ihr Überlegen: ‚So ist dein Denken, derart ist dein Denken, solcherart ist dein Geisteszustand.‘“

3. das Wunder als Belehrungen (*anusāsanīpāṭihāriyaṃ*): *„So denkt, denkt nicht so, so richtet den Geist aus, richtet den Geist nicht so aus, dieses gebt auf, dies erlangt habend bewahrt es.‘ Dieses, Kevaṭṭa, nennt man das Wunder der Belehrung. ... Er (der vollkommen Erwachte) legt die Lehre dar, die am Anfang gute, in der Mitte gute, am Ende gute, die bedeutsame, die wortgetreue, predigt den vollständigen, völlig geläuterten Reinheitswandel.“*

Die Belehrungen beinhalten Ethik, das Beschützen der Sinnestore, die Praxis der vier Jhānā, Vipassanā, das Verwirklichen der vier edlen Wahrheiten, das Erreichen der vier Pfade und das Überwinden der Einströmungen.

In den ersten beiden Arten sieht der Buddha Gefahr und erlaubt diese Arten übernormaler Kräfte nicht:

“Da habe ich eben, Kevaṭṭa, die Nachteile der übermenschlichen Fähigkeiten sehend, sie als unbefriedigend, unerfreulich, abzulehnen gesehen.“

“Da habe ich eben, Kevatta, die Nachteile des Wunders des Erkennens des Geisteszustands (anderer) sehend, sie als unbefriedigend, unerfreulich, abzulehnen gesehen.“

An vielen Stellen im Pāḷikanon und späterer Literatur wird das Wort *iddhi* im Zusammenhang besonderer Kräfte benutzt. Diese Kräfte kann man in zwei Bereiche einteilen:

- als magische Wunder und
- als besondere Kräfte, um zu Erkenntnis auf dem Weg der Befreiung vom Leiden zu kommen, um Leiden endgültig zu überwinden.

2. Die einzelnen Faktoren

Es wird hier nur der Zusammenhang dargestellt, wie die vier Kraftwege für die Vipassanā-Meditation, die zum Erwachen, zur Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen führt, entwickelt werden können. Dazu können sie im alltäglichen Geschehen bei unterschiedlichen Aktivitäten entwickelt werden, aber besonders in der Meditation, sowohl in der Samatha- als auch in der Vipassanā-Meditation. Die Entwicklung bei alltäglichen Aktivitäten ist eine Unterstützung für das Entwickeln in der Meditation, führt aber auch zu einer zufriedenstellenderen Ausführung alltäglicher Aufgaben, die mit heilsamer Motivation ausgeführt werden.

Eigentlich sind es sechs geistige Kräfte, die in den vier Kraftwegen enthalten sind: Wunsch, Energie, Bewußtsein, Untersuchen und alle vier sind immer begleitet von Konzentration und Bemühen.

Konzentration und geistige Ruhe (*samādhi*) sind Grundlage für das Entwickeln der vier Kraftwege. Die große Bedeutung, die der Buddha ihnen beimißt, ist nur möglich durch tiefe, anhaltende Konzentration. Aus einem sehr konzentrierten Geisteszustand können dann die vier *iddhipādā* gezielt entwickelt werden.

Rechte Konzentration (*sammā samādhi*) wird im MahāSatipaṭṭhāna Sutta als das Erreichen der vier Jhānā beschrieben. Der Geist ist durch diese geistigen Absorptionen von den Hindernissen als unheilsame Geisteszustände gereinigt. Durch Jhāna-Konzentration ist der Geist in einem außergewöhnlichen Geisteszustand, der mit dem gewöhnlichen Alltagsbewußtsein nicht zu vergleichen ist. Der Geist ist sehr schnell, kann Dinge, die das Alltagsbewußtsein nicht einmal wahrnehmen kann, erfassen und direkt verstehen. Nur auf dieser Basis ist das große Potential dieser besonderen Erfolgsstrategien zu verstehen.

Als zweiten Faktor, der alle vier Kraftwege begleitet, wird das **Bemühen (*padhāna*)** genannt. Das Bemühen wird im edlen achtfachen Pfad als rechtes Bemühen in vier Aspekten beschrieben:

- Unheilsames, welches bereits aufgestiegen ist, überwinden;
- Unheilsames, welches noch nicht aufgestiegen ist, nicht aufsteigen lassen;

- Heilsames, welches noch nicht aufgestiegen ist, entwickeln;
- Heilsames, welches bereits aufgestiegen ist, aufrechterhalten, beziehungsweise zur Perfektion bringen.

Das rechte Bemühen, welches jeden einzelnen Faktor der vier Kraftwege begleitet und gestaltet, bringt also eine intensive Reinigung des Geistes in Richtung heilsamer Tendenzen mit sich.

Um das Heilsame und das Unheilsame unterscheiden zu lernen, muß man sich intensiv mit der Lehre beschäftigen. Das Heilsame (*kusala*) kann auch als Geschicktes übersetzt werden und das Unheilsame entsprechend als Ungeschicktes (*akusala*). Geschickt und ungeschickt bezieht sich hier auf den Weg zum Erwachen, der das Überwinden aller geistigen Verunreinigungen mit sich bringt. Der Buddha hat das Unheilsame sehr differenziert herausgefunden und aus Mitgefühl für die Wesen gelehrt. Wir finden die unheilsamen Tendenzen des Geistes bis in subtilste Bereiche im Pāḷikanon beschrieben. Wir müssen uns immer wieder mit der Lehre beschäftigen und diese auf unser Handeln, Sprechen und Denken anwenden. Außerdem ist die Reflektion der eigenen Handlungen und des eigenen Denkens notwendig, um das Heilsame immer mehr zu entfalten, um gelerntes Wissen anzuwenden.

Intensive Übungszeiten in Abgeschiedenheit sind wichtig, um das Heilsame zur Gewohnheit werden zu lassen. Auch um mit dem eigenen Geist die Zusammenhänge heilsamer und unheilsamer Geisteszustände als Ursachen für entsprechende Wirkungen deutlich zu sehen und zu verstehen, sind Zeiten der Abgeschiedenheit und der intensiven Praxis auf dem Weg zum Erwachen unerlässlich.

Auf dieser kraftvollen Basis von tiefer Konzentration und klarer Unterscheidung von Heilsamem und Unheilsamem mit Abstandnehmen vom Unheilsamen werden dann die weiteren vier Faktoren entwickelt.

Der **Wunsch** (*chanda*) für die innere Arbeit der Überwindung aller geistigen Verunreinigungen muß stark sein. Man muß es wirklich wünschen, befreit zu werden, von Geisteszuständen, die immer wieder Leiden zur Folge haben. Der Buddha hat diesen Weg der Überwindung aller unheilsamen Tendenzen durch das tiefgründige Verstehen unseres Lebens gelehrt. Je tiefer das Verstehen unseres Daseins entwickelt wird, je mehr werden die geistigen Verunreinigungen losgelassen und durch das Erreichen der Pfade des Erwachens restlos abgeschnitten. Zu beidem, zum Überwinden und zum Verstehen muß der Wunsch stark sein, um den Geist kontinuierlich und effektiv darauf auszurichten. Der Wunsch des Verstehens sollte nicht mit irgendwelchen weltlichen Wünschen nach weltlichem Erfolg verbunden sein, denn dann wird er unheilsam und bringt den Geist nicht tiefer in die Objekte. Verlangen (*lobha*) entsteht dann, und Verlangen macht den Geist unruhig und verschleiert die Objekte durch die das Verlangen begleitende Verblendung (*moha*).

Der Wunsch (*chanda*) ist ein Geistesfaktor, der sowohl heilsames Bewußtsein begleitet, als auch unheilsames. Hier im Falle der Kraftwege geht es selbstverständlich nur um den Wunsch in heilsamem Bewußtsein. Der Wunsch ist unterstützend und stärkend für die Wirksamkeit anderer Geistesfaktoren und besonders auch der Wurzeln. Der Buddha hat sechs Wurzeln gelehrt, drei heilsame und drei unheilsame. Die heilsamen Wurzeln sind Nicht-Verlangen (*alobha*), Nicht-Abneigung (*adosa*) und Weisheit (*paññā*), die unheilsamen sind Verlangen (*lobha*), Abneigung (*dosa*) und Verblendung (*moha*). Der Wunsch ist also eine andere geistige Kraft als Verlangen (*lobha*). Wenn man den Wunsch hat, *Jhānā* zu erreichen, um Dasein in der Vipassanā-Meditation besser verstehen zu können und um das Ziel des Erwachens zu erreichen, ist das ein heilsamer Wunsch, der mit Nicht-Verlangen (*alobha*) und Weisheit (*paññā*) verbunden ist. Hat man jedoch den Wunsch, *Jhānā* zu erreichen, um geistige Kräfte zu erreichen, die dazu dienen sollen, auf weltlicher Ebene erfolgreicher zu sein, um eine starke Persönlichkeit zu werden, handelt es sich um einen unheilsamen Wunsch, der mit Verlangen (*lobha*), Verblendung (*moha*) und falscher Sicht (*ditṭhi*) verbunden ist.

Wenn man *dukkha*, das Unbefriedigende, durch die eigene Erfahrung immer mehr erkennt und als universellen Daseinsfaktor akzeptiert und aus dieser Erkenntnis den Wunsch (*chanda*) entwickelt, Nibbāna zu verwirklichen, handelt es sich um einen heilsamen Wunsch.

Der Wunsch und seine Wirkung werden stärker, je mehr man sich um die entsprechende praktische Umsetzung bemüht. Bleibt der Wunsch ein Wunsch, wird er aber nicht in die Praxis umgesetzt, bleibt die Wirkung gering.

Der übergeordnete Wunsch für den Befreiungsweg hat ein starkes Potential, dieser muß jedoch als Geistesfaktor durch wiederholte Übung zunehmend gestärkt werden, um im Sinn der Kraftwege wirksam werden zu können und um das Ziel zu erreichen.

Deshalb ist es notwendig, um diesen Kraftweg zu entwickeln, den Wunsch bei allen Handlungen immer wieder zu stärken. Das kann sich auf heilsame alltägliche Handlungen beziehen, aber auch auf die Erkenntnisfähigkeit der Objekte des Geistes in der Meditation. Sowohl in der Samatha- als auch in der Vipassanā-Meditation sollte man immer wieder den Wunsch stärken, daß der Geist die entsprechenden Objekte nimmt und klar erkennt. Der durch Wiederholung gestärkte Wunsch wird dann Vorläufer für die anderen Geistesfaktoren, die für die Erkenntnis notwendig sind. Bleibt der Wunsch bei der Vipassanā-Meditation schwach, wird auch Weisheit nur schwach entwickelt. Diese Zusammenhänge der geistigen Aktivitäten, sowohl in Bezug auf Kognition, als auch in Bezug auf die Wirkung von Handlungen, hat der Buddha sehr differenziert herausgearbeitet und gelehrt, um sie für alle Wesen für den Befreiungsweg nutzbar zu machen.

Müdigkeit und Trägheit bei der Meditation haben sehr häufig die Ursache, daß der Wunsch für die innere Arbeit in der Meditation nicht klar ist und dadurch auch schwach bleibt.

Wenn man sein eigenes Handeln, Sprechen und Denken bezüglich aller Aktivitäten, inklusive der geistigen Aktivitäten während der Meditation, reflektiert, gibt es verschiedene Schritte, auf die man den Geist ausrichten sollte.

Führend für jedes Ergebnis und die Ausrichtung des Ergebnisses ist die Absicht (*cetanā*). Die Absicht ist wie ein Wagenlenker, der das Fahrzeug auf dem entsprechenden Weg zum Ziel lenkt. Durch die Absicht wird das Ziel definiert. Die Absicht bringt auch die entsprechenden kammischen Wirkungen hervor. Es ist wichtig, die Absicht immer wieder bei allen Handlungen zu klären. Die Handlungen werden dadurch kammisch kraftvoller. Ist die Absicht schwach und diffus, ist auch das Ergebnis schwach und undeutlich.

Hat man die Absicht einer Handlung klar für sich herausgearbeitet, ist der Wunsch unterstützend für die Absicht. Der Wunsch begleitet die Absicht in jedem Bewußtseinsmoment und stärkt diese.

Der Wunsch für ein Ziel und für jeden einzelnen Schritt, das heißt für jede einzelne Handlung, um das Ziel zu erreichen, sollte innerlich immer wieder klar formuliert werden. Nur dadurch kann die Absicht zum Erfolg führen.

Der Wunsch (*chanda*), ist also der klare Wunsch ein Ziel zu erreichen, sei es das endgültige Ziel des Erwachens, seien es Zwischenstationen oder Geisteszustände, die für das Erreichen des Erwachens förderlich sind, wie zum Beispiel das Erreichen von Konzentration in der Meditation.

Der Wunsch ist wichtig für das Erreichen aller Ziele und den Erfolg aller Unternehmungen, sei es auf dem geistigen Einsichts- oder Befreiungsweg oder sei es auch in Bezug auf jedes weltliche Vorhaben. Wenn wir den Wunsch klar für uns formulieren und darauf hinstreben, ist das Erreichen eines Ziels gesicherter, als wenn wir uns unseres Wunsches gar nicht bewußt sind. Es ist auch hilfreich, sich den Wunsch immer wieder zu vergegenwärtigen, um nicht vom Weg zum eigentlichen Ziel abzuweichen. Besonders in schwierigen Perioden und Lebensphasen ist das sehr nützlich. Wenn man einen klaren Wunsch hat, steuert dieser einen durch alle Herausforderungen, die sich auf dem Weg seiner Verwirklichung zeigen. Ist der Wunsch klar, ist es auch einfacher die alltägliche Dhammapraxis aufrechtzuerhalten. Hat man keinen klaren Wunsch, folgt der Geist vielen Ablenkungen und die Dhammapraxis wird vernachlässigt.

Unterstützend für das Umsetzen des Wunsches bezüglich des Dhamma sind andere Menschen, die denselben Wunsch haben, eine Gemeinschaft von Dhammafreunden, die sich nach dem Kalyāṇamittaprinzip unterstützen, den Weg, trotz aller auftauchenden Schwierigkeiten, mit dem klaren Ziel der inne-

ren Befreiung zu gehen. Gute Dhammafreunde unterstützen sich gegenseitig zu praktizieren, organisieren Bedingungen, um in einem hilfreichen Rahmen, gemeinsam zu üben. Sie bringen einen immer wieder auf den Weg des Dhamma, den endgültigen Weg aus dem Leiden heraus. Sie helfen sich gegenseitig, sich nicht in weltliche Ablenkungen zu verwickeln.

Ihr Wunsch nach Befreiung von *dukkha* drückt eine Vorliebe für dieses Ziel aus und setzt große Kräfte frei, um entsprechende Bedingungen für das Erreichen des Ziels zu schaffen.

Wenn Fortschritt in der Meditation ausbleibt, man zu Hause nicht genügend Zeit hat, um regelmäßig zu meditieren und nicht an retreats von mindestens zehn Tagen teilnimmt, sollte man Motivation und Wunsch bezüglich des buddhistischen Weges klären.

Wenn man den buddhistischen Einsichtsweg mit dem Ziel der Befreiung von jeglichem *dukkha* (Unbefriedigendem/Leiden) gehen möchte, muß der Wunsch danach immer im Bewußtseinsstrom präsent sein und alle Handlungen dominieren. Dadurch und durch Unterstützung der anderen drei Kraftwege, welche im Folgenden erklärt werden, wird er immer stärker und kann, wenn kontinuierlich die Bedingungen geschaffen werden, zur Verwirklichung führen. Der Wunsch wird in Erfüllung gehen, wenn er den Boden aller Handlungen im Leben ausmacht.

SN 51. 13 Chandasamādhi Sutta

"Auf den Wunsch gestützt, Bhikkhus, erreicht der Bhikkhu Konzentration (samādhi), erlangt er Einspitzigkeit des Bewußtseins (cittassa ekaggataṃ): das nennt man Konzentration mit Wunsch. Er läßt den Wunsch entstehen, daß nicht aufgestiegene schlechte, unheilsame Dinge nicht aufsteigen, bemüht sich darum, läßt Energie entstehen, richtet das Bewußtsein klar aus, strebt danach. Er läßt den Wunsch entstehen, aufgestiegene schlechte, unheilsame Dinge zu überwinden, bemüht sich darum, läßt Energie entstehen, richtet das Bewußtsein klar aus, strebt danach. Er läßt den Wunsch entstehen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, bemüht sich darum, läßt Energie entstehen, richtet das Bewußtsein klar aus, strebt danach. Er läßt den Wunsch entstehen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht zu verwirren, weiterzuentwickeln, zu vermehren, zu entwickeln, zur Reife zu bringen, bemüht sich darum, läßt Energie entstehen, richtet das Bewußtsein klar aus, strebt danach. Das nennt man Gestaltungen des Bemühens.

So wird dieser Wunsch, diese Konzentration mit Wunsch, diese Gestaltungen des Bemühens, dieses wird, Bhikkhus, Kraftweg gestaltet und begleitet durch Wunsch (chanda), Konzentration (samādhi) und Bemühen (padhāna) genannt."

Der zweite Kraftweg ist **Energie** (*vīriya*). Geistige Energie ist hier gemeint. *Vīriya*, Energie, kommt wie der Wunsch auch, sowohl in heilsamem Bewußtsein als auch in unheilhaftem Bewußtsein vor. Hier geht es um die Energie, die heilsames Bewußtsein begleitet. Energie ist eine geistige Kraft, die für jede geistige Aktivität notwendig ist. Sie kann stark oder schwach sein. Entsprechend ist die Erkenntnisfähigkeit des Bewußtseins und auch das Resultat einer Handlung. Möchte man ein hohes Ziel erreichen, muß entsprechend starke Energie aufgebracht werden. Hat man das Ziel der Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen, das Ziel des Erwachens von der Unwissenheit, muß man viel Energie aufbringen. Man muß kontinuierlich Energie aufbringen. Am Anfang ist Energie notwendig, um das Unheilsame zu erkennen und zu überwinden. Hat man das Unheilsame in der Meditation so weit zur Ruhe gebracht, ist die Energie kontinuierlich notwendig, um den Geist immer wieder klar auszurichten. Das klare Ausrichten des Geistes ist sowohl notwendig in der Samatha-Meditation, als auch in der Vipassanā-Meditation. Wenn die heilsamen Bewußtseinszustände in der Meditation zunehmen, nimmt die Energie zu. Durch unheilsame Geisteszustände entsteht ein Mangel an Energie, es entsteht Erschöpfung und das Bedürfnis nach Schlaf. Durch heilsame Geisteszustände potenziert sich die Energie und das Schlafbedürfnis vermindert sich.

Energie ist notwendig für jedes Ziel, für jede geplante und gewünschte Aktivität.

Da unser geistiger und körperlicher Zustand oft schnell wechselt, bedingt durch unterschiedliches Kamma, welches zur Wirkung kommt, ist immer wieder Energie notwendig, unterschiedliche Bedingungen zu erkennen und entsprechend auszugleichen für eine gute Meditationspraxis. Gerade in Zeiten, in denen viel unheilhaftes Kamma zur Wirkung kommt, ist es sehr wichtig, dieses als solches zu erkennen, und nicht in Trägheit zu verfallen, sondern gemäß der Schwierigkeiten entsprechend Energie aufzubringen.

Manche Menschen haben kein Ziel bei der Meditation und auch sonst im Leben nicht. Sie gehen durch das Leben und schauen mal hier und mal da, reflektieren ihr Dasein nicht und machen alles mit, was ihnen gerade über den Weg läuft. Dann ist es natürlich schwierig, Energie aufzubringen. Die Möglichkeit Energie aufzubringen und das Maß an Energie sind abhängig von der Erkenntnis dessen, was Leben ausmacht und ob man einen konstruktiven Weg der Leidbefreiung, wie wir ihn in der Buddha-Lehre finden, gehen möchte. Erkennt man immer mehr, wie Leben sich gestaltet und hat man das Ziel der Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen, kann man starke Energie gegenüber allen Herausforderungen aufbringen. Man ist nicht leicht entmutigt, wenn ungeahnte Umstände sich zeigen. Man ermüdet nicht, auch wenn Tage, Wochen oder Monate immer wieder Energie notwendig ist, um mit inneren und äußeren Schwierigkeiten gut umzugehen.

Energie ist notwendig für alle Unternehmungen, seien es weltliche oder spirituelle. Sie ist immer wieder notwendig, aufzubringen, um nicht in Trägheit und Selbstzufriedenheit zu verfallen.

Energie ist notwendig, um die täglichen Meditationszeiten einzuhalten, um Achtsamkeit bei alltäglichen Aktivitäten zu praktizieren, um mit dem Geist im Heilsamen zu verweilen.

Je klarer der Wunsch formuliert ist, je mehr Energie kann man aufbringen.

Sich immer wieder den Wunsch zu vergegenwärtigen, läßt Energie entstehen.

Ein weiterer dieser vier Kraftwege ist das **Bewußtsein** (*citta*). *Citta* ist die Basis jeden Erkenntnisprozesses, die tragende Kraft für das Erfassen eines Objekts. *Citta* ist wie der Führer, der jemanden zu einem bekannten Ort führt. Das Bewußtsein (*citta*) wird immer von bestimmten Geistesfaktoren (*cetasika*), die es spezifizieren, begleitet.

Das Bewußtsein kann unterschiedliche Qualitäten haben, es kann kammisch heilsam oder unheilsam sein oder kammisch neutral. Hier handelt es sich natürlich nur um heilsames Bewußtsein. Dieses muß sehr stark sein, um zu verstehen. Es wird nur stark, wenn man entschlossen ist und mit weiser Aufmerksamkeit alle Erscheinungen des Lebens anschaut.

Die Funktion von *citta* ist, das Objekt zu erkennen. In der Meditation sind die Objekte die Dinge, die unser Leben im Einzelnen ausmachen. Wenn man sie scharf und deutlich erkennen kann, kann man sie auch verstehen. Wenn man sie nicht genau erkennt, kann man sie auch nicht verstehen. Wenn das *citta* also stark ist, ist auch die Erkenntnisfähigkeit stark.

Der Wunsch und die Energie sind unterstützend für diesen dritten Kraftweg. Es muß der Wunsch da sein, ein Objekt erkennen zu wollen, es genau erkennen zu wollen. Dann muß Energie aufgebracht werden, um den Wunsch umzusetzen. Wenn das *citta* stark werden soll, bedarf es eines kontinuierlichen klaren Ausrichtens des Geistes auf die Dinge, die im Geist auftauchen. Beim ungeübten Geist sind die *cittas* eher schwach und gehen oberflächlich über die Objekte hinweg. Deshalb können die Dinge, die unser Leben ausmachen auch nicht wirklich erkannt und verstanden werden.

Es handelt sich hier beim Entwickeln der Kraftwege natürlich wieder nur um heilsames Bewußtsein. Dieses muß erlernt werden. Es ist auch nur heilsames Bewußtsein, welches die Dinge des Lebens deutlich erkennen kann. In unheilbarem Bewußtsein sind immer die Geistesfaktoren Verblendung (*moha*) und Unruhe (*uddhacca*) anwesend. Die Verblendung verschleiert die Objekte, die Unruhe macht den Geist zitterig, so daß die Wahrnehmung immer unscharf bleibt. In heilsamem Bewußtsein kommt der Geistesfaktor Stille (*passaddhi*) immer vor. Dieser ist unterstützend für ein ruhiges, geradliniges Erkennen der Objekte.

Das *citta* wird auch gestärkt, wenn man sich bemüht das Objekt der Betrachtung kontinuierlich im Bewusstsein zu halten.

Die Erkenntnisfähigkeit wird gestärkt, indem man immer wieder bewußt fokussiert, das heißt die Dinge des täglichen Lebens versucht klar zu erkennen und den Geist nahe an das Objekt heranzubringen. Dieser Kraftweg kann nur gestärkt werden, wenn man Umherschweifen des Geistes, Tagträumereien und Phantasien meidet.

Der vierte Kraftweg heißt *vīmaṃsā*, **Untersuchen** oder Erforschen.

Der Kraftweg über das Entwickeln von *vīmaṃsā* ist fast identisch mit *dharmavicaya*, dem Untersuchen der Dinge, dem zweiten Glied der sieben Erwachensfaktoren.

MN 118 Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem - Ānāpānasati Sutta

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung (pari-vīmaṃsaṃ) dessen. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird der Erwachensfaktor Untersuchen der Dinge (dharmavicayasambojjhaṅgo) in ihm hervorgebracht, und er entwickelt ihn. Durch Entwicklung des Erwachensfaktors Untersuchen der Dinge gelangt er in ihm zur Vollkommenheit.“

Dieser Faktor wird für die Befreiung vom Leiden vor allem in der Vipassanā-Meditation entwickelt. Wenn man systematisch Vipassanā praktiziert, muß man alle Erscheinungen unseres Lebens genau untersuchen, um sie zu verstehen.

Dieses Untersuchen verläuft auf drei Ebenen. Zuerst müssen alle komplex erscheinenden Erscheinungen analysiert werden in ihre letztendlichen Bestandteile. So müssen Emotionen, wie Angst, Glücklichkeit usw. in ihre körperlichen und geistigen Anteile analysiert werden. Genauso müssen komplexe körperliche Erscheinungen wie Schmerz, Hunger oder Durst ebenfalls genauso in ihren körperlichen und geistigen Anteilen untersucht werden.

Der zweite Schritt besteht darin, die letztendlichen Ursachen für alle Erscheinungen im Daseinsstrom aufzufinden.

Hat man so lange genug und systematisch praktiziert, ist die Konzentration so stark, daß die universellen Merkmale aller bedingt entstandenen Erscheinungen deutlich werden. Sie sind alle vergänglich (*anicca*), unbefriedigend (*dukkha*) und selbstlos (*anatta*).

Dieser Kraftweg entspricht dem ersten Glied des edlen achtfachen Pfades: Rechte Sicht.

Neben diesen drei Ebenen des Verstehens aller Erscheinungen unseres

Lebens beinhaltet dieser Faktor auch das immer feiner werdende Erkennen, was heilsam, also förderlich für die innere Befreiung ist, und was unheilsam, also hinderlich, für die innere Befreiung ist.

Diese Vorgehensweise sollte auch im alltäglichen Leben so häufig wie möglich angewendet werden.

Man sollte die Dinge des Lebens nicht wahllos an sich vorbeirauschen lassen, sondern deutlich unter die Lupe nehmen. Man sollte sie analysieren, untersuchen, um sie immer tiefgründiger zu verstehen. Das bezieht sich auf alle Erscheinungen, denen wir im Leben begegnen, seien sie materiell oder als Personen. Diese Untersuchung kann direkt nach einer Erfahrung geschehen, als auch reflektierend oder kontemplierend bezogen auf vergangene Erfahrungen.

Übt man in dieser Weise immer wieder, wird die Weisheitsfähigkeit als Geistesfaktor durch Wiederholung sehr stark und Erkenntnis, Verstehen kann sehr schnell stattfinden. Nur so kann direktes Sehen und Verstehen, von dem der Buddha immer wieder spricht, entstehen. Dieses ist kein nachdenkendes Erwägen mehr, sondern ein Sehen von Dingen und dem direktem Verstehen ihrer eigentlichen Natur.

Die anderen drei Kraftwege, Wunsch, Energie und Erkennen mit ihren beiden übergeordneten geistigen Fähigkeiten Konzentration und Bemühen um das Heilsame, sind die Voraussetzungen für diesen vierten Faktor des Untersuchens für tiefgründiges Verstehen.

MN 115 Viele Arten von Elementen - Bahudhātuka Sutta

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthi im Jeta Hain, dem Park des Anāthapindika auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ – „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:

2. „Ihr Bhikkhus, was immer da an Furchterregendem erscheint, es erscheint alles eines Toren wegen, nicht eines weisen Menschen wegen; was immer da an Unannehmlichkeiten erscheint, es erscheint alles eines Toren wegen, nicht eines weisen Menschen wegen; was immer da an Unheil erscheint, es erscheint alles eines Toren wegen, nicht eines weisen Menschen wegen. Genauso wie ein Feuer, das in einer Hütte aus Binsen oder Gras beginnt, sogar ein Haus mit einem Giebeldach niederbrennt, mit innen und außen verputzten Wänden, das abgeschlossen ist, mit Riegeln gesichert, mit geschlossenen Fenstern; ebenso, ihr Bhikkhus, erscheint alles, was immer da an Furchterregendem erscheint, eines Toren wegen, nicht eines weisen Menschen wegen; was immer da an Unannehmlichkeiten erscheint, es erscheint alles eines Toren wegen, nicht eines weisen Menschen wegen; was immer da an Unheil erscheint, es erscheint alles eines Toren wegen, nicht eines weisen Menschen wegen.“

Der Tor bringt Furchterregendes, der weise Mensch bringt kein Furchterregendes; der Tor bringt Unannehmlichkeiten, der weise Mensch bringt keine Unannehmlichkeiten; der Tor bringt Unheil, der weise Mensch bringt kein Unheil.

Kein Furchterregendes kommt vom weisen Menschen, keine Unannehmlichkeiten kommen vom weisen Menschen, kein Unheil kommt vom weisen Menschen. Daher, ihr Bhikkhus, solltet ihr euch so üben: „Wir werden weise Menschen sein, wir werden Untersuchende (vīmaṃsakā) sein.“

3. Nach diesen Worten fragte der ehrwürdige Ānanda den Erhabenen: „Auf welche Weise, ehrwürdiger Herr, kann man einen Bhikkhu einen weisen Menschen und einen Untersuchenden nennen?“ „Ānanda, wenn ein Bhikkhu in den Elementen bewandert ist, in den Sinnesgrundlagen bewandert ist, in der bedingten Entstehung bewandert ist, wenn er in dem, was möglich und was unmöglich ist, bewandert ist, auf jene Weise kann man ihn einen weisen Menschen und einen Untersuchenden nennen.“

3. Der Buddha gibt den vier *iddhipādā* eine große Bedeutung

In der Mittleren Sammlung 77, Mahāsakuludāyi Sutta, nennt der Buddha verschiedene geistige Faktoren, die er entwickelt hat und lehrt, aufgrund derer ihn seine Schüler ehren, respektieren, würdigen und verehren. Er nennt dort unter anderen siebenunddreißig Faktoren, die auch als zum Erwachen gehörende Dinge (*bodhipakkhiyā dhammā*) bekannt sind. Dazu gehören auch die vier *iddhipādā*, neben den vier Grundlagen der Achtsamkeit, den vier rechten Bemühungen, den fünf geistigen Fähigkeiten, den fünf geistigen Kräften, den sieben Erwachensgliedern und dem edlen achtfachen Pfad.

Am Schluß der Aufzählung jeder Gruppe von Faktoren, einschließlich der vier *iddhipādā* heißt es: *Und dort verweilen nun viele meiner Schüler, nachdem sie die Perfektion und Vervollkommnung des direkten Wissens (abhiññā) erreicht haben.*

DN 28 Sampasādanīya Sutta – Die vertrauenerweckende Lehrrede
Sāriputta sagt zum Buddha:

*„Ferner noch, Verehrungswürdiger, ist unübertroffen, wie der Erhabene die Lehre verkündet, nämlich die heilsamen (kusala) Dinge. Dieses sind die heilsamen Dinge: die vier Grundlagen der Achtsamkeit, die vier rechten Bemühungen, **die vier Kraftwege**, die fünf Fähigkeiten, die fünf Kräfte, die sieben Erwachensglieder, der edle achtfache Pfad. Da hat, Verehrungswürdiger, ein Bhikkhu die Einströmungen überwunden, ohne Einströmungen hat er die Befreiung des Geistes, die Befreiung durch Weisheit schon in diesem Leben selbst mit direktem Wissen verwirklicht und verweilt*

darin. Dieses ist unübertroffen, Verehrungswürdiger, nämlich die heilsamen Dinge. Die hat der Erhabene völlig erkannt. Da der Erhabene diese völlig erkannt hat, gibt es darüber hinaus nichts Höheres zu erkennen, was andere Asketen und Brahmanen weiser erkennen könnten, als der Erhabene, bezüglich der heilsamen Dinge.“

Im Saṃyutta Nikāya gibt es ein ganzes Kapitel über die vier *iddhipādā*, das *iddhipādasamyutta*.

Dort sagt der Buddha, daß die *iddhipādā* zum anderen Ufer, zu Nibbāna, zum Ende des Leidens, führen. Er sagt, wer die vier *iddhipādā* vernachlässigt, vernachlässigt auch den edlen achtfachen Pfad, wer den achtfachen Pfad vernachlässigt, vernachlässigt auch die vier *iddhipādā*. (SN 51. 2)

Die vier *iddhipādā* sind edel und führen zur Befreiung; wer ihnen gemäß handelt, kommt zur endgültigen Befreiung. (SN 51. 3)

Er beschreibt sie auch als zu den höheren Stufen der Vipassanā-Meditation führend: wenn sie entwickelt werden und häufig praktiziert werden, führen sie zu Ernüchterung (*nibbidā*), zu Leidenschaftslosigkeit (*virāga*), zum Ende (*nirodha*), zum Frieden (*upasama*), zum direkten Wissen (*abhiññā*), zum Erwachen (*sambodhi*), zum Nibbāna. (SN 51. 4)

In SN 51. 5 und 6 wird berichtet, daß alle, die übernormale Kräfte entwickelt haben, teilweise oder vollständig, in Vergangenheit und Gegenwart, diese durch die vier *iddhipādā* entwickelt haben. In Zukunft wird es auch nur so sein. Es ist möglich durch ihr praktizieren und durch häufiges Üben.

Alle, die die Einströmungen (*āsavā*) in der Vergangenheit und in der Gegenwart restlos überwunden haben, und in der einströmungsfreien Befreiung des Geistes (*cetovimutti*), der Befreiung durch Weisheit (*paññāvimutti*), verweilen, haben es durch die vier *iddhipādā* erreicht. So wird es auch in der Zukunft sein. (SN 51. 7)

In SN 51. 11 wird beschrieben, wie der Buddha als Bodhisatta überlegt, wie man die vier Kraftwege entwickeln sollte. Es kommt ihm:

Für die Entwicklung jedes einzelnen Kraftweges, der zum Erfolg führt, sollte sein Wunsch (*chanda*), seine Energie (*vīriya*), sein Bewußtsein (*citta*), sein Untersuchen (*vīmaṃsā*) nicht zu schlaff und nicht zu angespannt sein. Sie sollten nicht innerlich zusammengezogen sein, noch äußerlich zerstreut sein. So wie die Wahrnehmung vorher war, sollte sie später sein; so wie sie später war, sollte sie vorher sein. So wie sie unten ist, sollte sie oben sein. So wie sie oben ist, sollte sie unten sein. Sie sollten am Tage so sein wie in der Nacht und in der Nacht so wie am Tage.

Der Geist sollte offen und nicht verschlossen sein, er sollte durchflutet sein von Licht.

In SN 51. 20 finden wir dazu genauere Erklärungen:

Was bedeutet ein zu schlaffer Wunsch? Der Wunsch ist zu schlaff, wenn er

von Trägheit, oder auch nur von einer leichten Benommenheit (*kosajja*) begleitet wird und mit dieser zusammen auftritt.

Was bedeutet ein zu angespannter Wunsch? Der Wunsch ist zu angespannt oder zu straff, wenn er von Unruhe (*uddhacca*) begleitet wird oder mit dieser verbunden ist.

Was ist innerlich zusammengezogen? Der Wunsch ist innerlich zusammengezogen, kann sich also nicht wirklich entfalten, wenn er von Mattigkeit und Schläfrigkeit (*thīnamiddha*) begleitet wird oder mit diesen verbunden ist.

Was bedeutet äußerlich zerstreut? Äußerlich zerstreut ist der Wunsch, wenn der Geist mit den fünf Sinnesobjekten: Farben, Geräuschen, Gerüchen, Geschmacksarten, Berührungsobjekten beschäftigt ist, von diesen abgelenkt wird.

Was bedeutet: ‚so wie die Wahrnehmung vorher war, sollte sie später sein‘? Die Wahrnehmung des Früheren und Späteren sollte gut aufgefaßt, gut beachtet, gut verstanden, mit Weisheit wohl durchdrungen werden.

Was bedeutet: ‚wie unten so oben, wie oben so unten‘?

Man sollte die 32 Körperteile von den Fußsohlen zu den Haarspitzen, und von den Haarspitzen zu den Fußsohlen praktizieren.

Was bedeutet: ‚wie bei Tage so auch nachts, wie nachts so auch bei Tage‘?

Die vier *iddhipādā* sollten in derselben Weise, mit denselben Kennzeichen und Vorstellungen, mit denen sie tagsüber entwickelt werden, ebenso nachts entwickelt werden, und in derselben Weise, mit denselben Kennzeichen und Vorstellungen, mit denen sie nachts entwickelt werden, auch ebenso tagsüber.

In SN 51. 33 sagt der Buddha: So wie der Fluß Ganges nach Osten fließt und sich neigt, so neigt sich ein Bhikkhu, der die vier *iddhipādā* entwickelt hat, dem Nibbāna zu. Sie haben also eine wesentliche Bedeutung auf dem Weg der Befreiung.

Sie haben das Ziel der Überwindung von Lust, Abneigung und Verblendung. (SN 51. 45)

In SN 51. 59 Kumbha Sutta gibt der Buddha folgenden Vergleich: Wie aus einem umgekippten Topf das Wasser herausläuft und nicht wieder hineinläuft, ebenso auch ist es bei einem Bhikkhu, der die vier *iddhipādā* entwickelt und ausbildet: Er läßt die bösen, unheilsamen Dinge herauslaufen und läßt sie nicht wieder hineinlaufen. Auch in SN 51. 62 Paṭhamamegha Sutta gibt er einen ähnlichen Vergleich, um das große heilsame Potential der vier Kraftwege zu verdeutlichen:

Wie im Sommer im letzten Monat Staub und Schmutz auffliegen, aber dann außerhalb der Regenzeit eine mächtige Wolke auf der Stelle den Staub zum Schwenden bringt und zur Ruhe kommen läßt, so bringt ein Bhikkhu, der die vier *iddhipādā* entwickelt und ausbildet, die bösen, auch immer erscheinenden unheilsamen Dinge auf der Stelle zum Schwenden und läßt sie zur Ruhe kommen.

5. Vierzehn Wege um besonders starke Konzentration (*samādhi*) zu entwickeln

Im Visuddhi Magga, einem alten Kommentarwerk zum Pāḷikanon, wird ein besonderes Konzentrationstraining beschrieben, welches zum Stärken der *iddhipādā* für die Vipassanā-Meditation sehr geeignet ist.³ Dieses Training basiert auf der Kasiṇa-Meditation mit acht Kasiṇa und allen acht Erreichungen. Es macht den Geist sehr schnell erkenntnisfähig, geschmeidig, leicht und weich. Dadurch verläuft die Vipassanā-Meditation auf einem anderen, wesentlich tiefgründigeren und damit auch zufriedenstellenderen Niveau als mit der Annäherung über die reine Achtsamkeitspraxis ohne Samatha-Meditation. Um dieses Training praktizieren zu können, muß man alle acht Erreichungen der Samatha-Meditation gut und immer erreichen können. Und man muß geschickt sein in der Kasiṇa-Meditation.

Die Übung liegt in einem sehr schnellen Wechsel sowohl der Erreichungen als auch der verschiedenen Kasiṇā. Beides, die Kasiṇā, als auch die Erreichungen werden der Reihe nach vorwärts und rückwärts praktiziert. Das heißt, man muß fähig sein, direkt die achte Erreichung praktizieren zu können. Wenn so gut und schnell über längere Zeit praktiziert werden kann, muß man sowohl Kasiṇā als auch Erreichungen überspringen und direkt in die entsprechenden Kasiṇā als auch Erreichungen für kurze Zeit eintreten können. Außerdem muß man sehr schnell die Jhānafaktoren im Herzen erkennen können, sowohl einzeln als auch als Bündel.

Der Geist und der Körper werden durch dieses intensive Konzentrations-training in einen sehr angenehmen Zustand gebracht. Der Geist erlebt in schnellem Wechsel Freude und Glück mit erhabenem Gleichmut. Die Materie des Körpers wird leicht, weich und geschmeidig. Auf diese Weise wird eine Basis geschaffen für magische Kräfte als auch für eine differenzierte, bis in subtilste Bereiche gehende Vipassanā-Meditation mit Objekten des gesamten Universums.

Durch dieses Konzentrationstraining wird der Geist in einen vollkommen anderen Geisteszustand versetzt als es sich der gewöhnliche Geist vorstellen kann. Der Geist kann Dinge sofort wissen und erkennen, ohne darüber nachzudenken. Der Geist kann anhaltend, trotz schnell wechselnder Objekte in tiefer, anhaltender Konzentration verweilen. Um dann die geistigen Fähigkeiten noch mehr zu stärken, wird in Visuddhi Magga darauf basierend dann das Entwickeln der vier *iddhipādā* gelehrt.

Auch in dem bereits erwähnten Sutta MN 77 Mahāsakuludāyī Sutta beschreibt der Buddha neben mehreren anderen geistigen Fähigkeiten acht *vimokkhā*, Befreiungen. In diesen sind sowohl die Kasiṇa-Meditationen als auch die 8 Erreichungen enthalten. Auch diese acht *vimokkhā* gehören zu den Fähigkeiten, durch welche der Buddha geehrt, respektiert, gewürdigt und

³ vgl. Visuddhi Magga, Kapitel 12, Uttenbühl 1997, S. 428 ff

verehrt wurde. Ebenfalls werden dort die zehn Kasiṇa-Meditationen beschrieben. Und er sagt: „*Und dort verweilen nun viele meiner Schüler, nachdem sie die Perfektion und Vervollkommnung des direkten Wissens (abhiññā) erreicht haben.*“

Wir finden also die vier *iddhipādā* als wesentliche Instrumente zur Verwirklichung der Buddha-Lehre sowohl in den frühbuddhistischen Schriften als auch in der alten Kommentarliteratur.

Für Haushälter, die in diesem Leben nicht die Möglichkeit haben, entsprechend zu praktizieren, ist es wichtig, um endgültige Befreiung vom Leiden zu erlangen, solche Dinge freundlich und wertschätzend im Geist aufzunehmen und sich damit zu beschäftigen, daß diese Möglichkeit in der Buddha-Lehre liegt, statt sich mit einer egozentrischen Suche nach Erleichterung von Emotionen zufriedenzugeben. Nur dann strebt der Geist in zukünftigen Leben zu Orten und Möglichkeiten, die entsprechenden edlen Mittel für die endgültige Befreiung zu finden.

Denn in SN 51. 2 sagt der Buddha:

Wer auch immer, Bhikkhus, die vier Kraftwege verpaßt hat, verpaßt hat der den rechten zur Leidensversiegung führenden Pfad; wer aber, Bhikkhus, die vier Kraftwege erreicht hat, erreicht hat der den rechten zur Leidensversiegung führenden Pfad.

6. Beschreibung der *iddhī* und *iddhipādā* an verschiedenen Stellen im Pāḷikanon

Im Paṭisambhidāmagga⁴, Teil des Kuddhaka Nikāya, werden *iddhi*, die durch die Übung der *iddhipāda* zu erreichen sind, in zehnfacher Art beschrieben. Es heißt dort: „*Unter Iddhi hat man die zehn Arten der Kraft zu verstehen.*“ Weiter heißt es dann:

„*Welches sind nun die zehn Arten der Kraft?*“ *Es sind:* -

- (1) *die Kraft des Entschlusses (adhittthānā iddhi),*

Wichtig ist es den Entschluß zu einer Handlung deutlich für sich innerlich zu verbalisieren und festzulegen.

- (2) *die Kraft der Verwandlung (vikubbanā iddhi),*

Von ‚Kraft der Verwandlung‘ (*vikubbanā iddhi*) spricht man eigentlich im Sinn magischer Kräfte, wie als einer vielfach zu werden usw.. Aber auch bei geplanten Veränderungen und beim Aufgeben bestimmter Dinge in jeder Lebenssituation ist es wichtig, diese Kraft klar zu berücksichtigen und sich zu vergegenwärtigen.

- (3) *die Kraft des geistigen Erzeugens (manomayā iddhi),*

auch diese Kraft wird in der alten Literatur als magische Kraft erklärt. Aber der

⁴ Paṭisambhidāmagga, Buch 3, 22. Kapitel

Geist erzeugt sehr viel oder möchte oft etwas erzeugen, wie zum Beispiel in der Meditation gesammelt zu sein oder im Alltag Achtsamkeit zu entwickeln oder sich Bedingungen für Meditationsrückzüge zu schaffen. Auch hier ist es sehr wichtig, sich dieser Dinge voll bewußt zu sein und zu üben, die vier Kraftwege anzuwenden.

- (4) *die Kraft durchdringender Erkenntnis (ñāṇavipphārā iddhi),*

Bei dieser Kraft (*iddhi*) geht es um die große Kraft, die die Vipassanā-Einsichten haben. In Visuddhi Magga werden mehrere Fälle berichtet, wie durch die Kraft dieser Einsichten Menschen in Gefahrensituationen als kammische Wirkung dieser heilsamen, kraftvollen Erkenntnisse, Schutz fanden.

In Paṭisambhidāmagga werden als Einsichten die Einsichten in Vergänglichkeit, Unbefriedigendes und Selbstlosigkeit, sowie Einsichten in Ernüchterung, Leidenschaftslosigkeit, Zum-Ende-Gekommensein, Loslassen genannt.

- (5) *die Kraft durchdringender Sammlung (samādhivipphārā iddhi),*

Hier werden die acht Erreichungen der Samatha-Meditation genannt.

In Visuddhi Magga⁵ wird Folgendes über den Ehrwürdigen Sāriputta berichtet:

„Als nämlich der ehrwürdige Sāriputta zusammen mit dem ehrwürdigen Mahā-Moggallāna in der Taubenschlucht lebte und einst in mondheiler Nacht mit frisch geschorenem Haupte unter freiem Himmel dasaß, da versetzte ihm ein böses Gespenst, obgleich von einem seiner Gespensterfreunde zurückgehalten, einen Schlag auf den Kopf, der wie Donner erdröhnte. Gerade aber als der Ordensältere den Schlag erhielt, trat er in den Erreichungszustand ein. Und dieser Schlag verursachte ihm keinerlei Beschwerden. Dies nun gilt bei jenem Ehrwürdigen als die Kraft durchdringender Sammlung.“

Von der Haushälterin Uttarā wird Folgendes berichtet:

„Die Laienschwester Uttarā war die Tochter des Handelsherrn Punnaka. Sirimā, eine Hetāre, von Neid erfüllt, goß jener einen Topf heißen Öles übers Haupt. In jenem Augenblicke aber war Uttarā gerade in die Meditation der Güte vertieft. Und das Öl rollte von ihr herab, gleichwie ein Wassertropfen vom Lotusblatte.“

- (6) *die edle Kraft (ariyā iddhi),*

Diese Kraft bezieht sich nur auf Erwachte. Deshalb heißt sie edle Kraft: In Paṭisambhidāmagga wird diese Erklärung gegeben: Einen unerwünschten Gegenstand durchdringt man mit liebevoller Güte (*mettā*) oder zerlegt ihn in seine Elemente. Einen erwünschten Gegenstand betrachtet man als unschön (*asubha*) und vergänglich (*anicca*)

- (7) *die Kraft als Resultat (früherer) Handlungen (kammavipakaja iddhi),*

Hier sind Kräfte gemeint, die durch frühere Handlungen zur Wirkung kommen.

⁵ Visuddhi Magga, a. a. O., S. 436

- (8) *die Kraft des Verdienstvollen* (*puññāvato iddhi*),

„Kurz gesagt, der außergewöhnliche Krafterfolg, der eintritt, sobald die Anhäufung der verdienstvollen Taten zur Reife gelangt ist, dieser gilt als die Kraft des Verdienstvollen. ... Daß Ghosita, trotzdem man ihm an sieben Orten nach dem Leben trachtete, unversehrt blieb, gilt als die Kraft des Verdienstvollen.“⁶

- (9) Die Kraft der Zauberei (*vijjāmayā iddhi*),

- (10) „*die Kraft im Sinne des durch dieses oder jenes rechte Streben bedingten Erfolges* (*tattha tattha sammāpayogapaccayā ijghanatthēna iddhi*).“

Im Paṭisambhidāmagga wird diese Kraft folgendermaßen erklärt: Wenn durch dieses oder jenes Bemühen dieses oder jenes Handeln von Erfolg begleitet ist, wie z. B. wenn durch Entsagung der Wunsch nach Sinnesobjekten überwunden wird oder wenn durch Arahatschaft alle geistigen Verunreinigungen überwunden werden.

Es werden im Paṭisambhidāmagga außerdem sechzehn Wurzeln beschrieben, die notwendig sind zum Erreichen der Kraftwege. Diese sind:

- Daß das ungebeugte Bewußtsein nicht durch Trägheit bewegt wird,
- daß das nicht zugeneigte Bewußtsein nicht durch Zerstretheit bewegt wird,
- daß das nicht abgeneigte Bewußtsein nicht durch Lust bewegt wird,
- daß das unbedrückte Bewußtsein nicht durch Übelwollen bewegt wird,
- daß das unbeeinflusste Bewußtsein nicht durch Ansichten bewegt wird,
- daß das ungebundene Bewußtsein nicht durch lustvollen Wunsch bewegt wird,
- daß das befreite Bewußtsein nicht durch Lust an Sinnesobjekten bewegt wird,
- daß das ungefesselte Bewußtsein nicht durch geistige Verunreinigungen bewegt wird,
- daß das unbeschränkte Bewußtsein nicht durch die beschränkenden geistigen Verunreinigungen bewegt wird,
- daß das zur Einspitzigkeit gelangte Bewußtsein nicht durch die Vielfalt der geistigen Verunreinigungen bewegt wird,
- daß das von Vertrauen beherrschte Bewußtsein nicht durch Vertrauenslosigkeit bewegt wird,
- daß das von Energie beherrschte Bewußtsein nicht durch Trägheit bewegt wird,
- daß das von Achtsamkeit beherrschte Bewußtsein nicht durch Nachlässigkeit bewegt wird,

⁶ Visuddhi Magga, a. a. O. S. 438

- daß das von Konzentration beherrschte Bewußtsein nicht durch Unruhe bewegt wird,
- daß das von Weisheit beherrschte Bewußtsein nicht durch Unwissenheit bewegt wird,
- daß das strahlende Bewußtsein nicht durch die Finsternis der Unwissenheit bewegt wird.

Diese 16 Wurzelbedingungen der Kraft (*iddhi*) führen zur Erlangung und Gewinnung der Kraft, zur Kraft der Verwandlung, zur Hervorbringung der Kraft, zur Geschicklichkeit und Sicherheit darin.

Im ersten Kapitel des Paṭisambhidāmagga wird gemäß der Suttā dargestellt, womit man sich durch Lernen beziehungsweise Hören beschäftigen sollte. Lernen oder Hören sind die ersten Schritte, die der Buddha gelehrt hat, um Weisheit für die endgültige Befreiung vom Leiden (*dukkha*) zu entwickeln. Dort heißt es:

„Die Bedeutung des Erfolgs bezüglich der Kraftwege (iddhipādā) sollte durch direktes Wissen verstanden werden.

(Bedeutungen bezüglich der Kraftwege - iddhipādā)

Die Bedeutung des Wunsches (chanda) sollte durch direktes Wissen verstanden werden;

die Bedeutung der Wurzel des Wunsches ...; die Bedeutung der Basis des Wunsches ...; die Bedeutung des Bemühens bezüglich des Wunsches ...; die Bedeutung des Erfolgs bezüglich des Wunsches ...; die Bedeutung der Entschlossenheit bezüglich des Wunsches ...; die Bedeutung des Strebens bezüglich des Wunsches ...; die Bedeutung der Festigung bezüglich des Wunsches ...; die Bedeutung der Nicht-Zerstreuung bezüglich des Wunsches ...; die Bedeutung des Sehens bezüglich des Wunsches sollte durch direktes Wissen verstanden werden.“⁷

Ebenso werden die weiteren 3 Kraftwege beschrieben.

Weiter heißt es dann:

„Im Moment des Stromeintritts:

Die kraftvollen Potentiale mit der Bedeutung des Erfolgs sind zu der Zeit entstanden.“

Im Aṅguttara Nikāya (AN 5. 67 Paṭhama-iddhipāda Sutta) sagt der Buddha Folgendes über die vier Kraftwege:

„Wer da, von den Mönchen oder Nonnen fünf Dinge entfaltet und häufig übt, der mag eine von zwei Früchten erwarten: noch bei Lebzeiten das Heiligtumswissen oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Welches sind diese fünf Dinge?

Hier entwickelt der Mönch den Kraftweg (iddhipāda) gestaltet und begleitet durch Wunsch (chanda), Konzentration (samādhi) und Bemühen (padhāna); er entfaltet den Kraftweg gestaltet und begleitet durch Energie (vīriya), Konzentration und Bemühen, den Kraftweg gestaltet und begleitet durch Bewußtsein (citta), Konzentration und Bemühen, den Kraftweg gestaltet und begleitet durch Untersuchen (vīmaṃsa), Konzentration und Bemühen; und als fünftes die energetische Ausdauer⁸.

Wer von den Mönchen und Nonnen diese fünf Dinge entwickelt und häufig übt, der mag eine von zwei Früchten erwarten: noch bei Lebzeiten das Heiligtumswissen oder, wenn noch ein Haftensrest verbleibt, die Nichtwiederkehr.“

In AN 5.68 Dutiya-iddhipāda Sutta spricht der Buddha über sich als Bodhisatta, vor seinem vollkommenen Erwachen:

„Noch vor meinem vollen Erwachen, Bhikkhus, als Bodhisatta, da entwickelte und übte ich häufig jene Dinge (die vier iddhipāda), mit energetischer Ausdauer als fünftem. Indem ich aber diese Dinge, die energetische Ausdauer als fünftes, entwickelte und häufig übte, da erreichte ich - auf welchen durch direktes Wissen (abhiññā) erreichbaren Zustand auch immer ich meinen Geist richtete, um ihn durch das direkte Wissen zu verwirklichen - eben dabei erreichte ich stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt waren.“

7. praktische Beispiele:

7. 1. Samatha-Meditation

Bei der Samatha-Meditation kann man die vier Kraftwege stärken, indem man:

- a. - den Wunsch für Samatha allgemein klar festigt,
 - Energie aufbringt, um Samatha-Meditation zu erlernen,
 - die Vorteile erkennt,
 - die Vorteile genauer untersucht, sich damit beschäftigt, wie zum Beispiel Suttā liest und sich damit beschäftigt, wie und mit welchen Vorbereitungen der Buddha Jhānā gelehrt hat.
- b. - während der Meditation den Wunsch für das entsprechende Objekt klar entwickelt, und sich immer wieder vergegenwärtigt, zum Beispiel am Anfang einer Meditationssitzung oder wenn der Geist abschweift;
 - Energie bewußt aufbringt, um den Geist am Objekt zu halten;
 - sich bemüht, das Objekt immer wieder klar zu erkennen;

⁸ In Pāli *ussohi* – welches im Kommentar mit *adhimattaviriya* – besondere oder höhere Energie erklärt wird.

- sich darin übt, die Jhānafaktoren deutlich einzeln zu erkennen, zu unterscheiden und auch als Bündel zu erkennen. So sollte man sehr schnell die Jhāna durch die direkte eigene Untersuchung differenzieren können.

Wenn man die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem praktiziert, sollte man:

- den Wunsch haben, den Atem deutlich an einem Punkt zu erkennen;
 - den Wunsch für Nicht-Zerstreuung zu entwickeln;
 - den Wunsch für das Überwinden der Hindernisse zu entwickeln;
 - den Wunsch für kraftvolle Konzentration zu haben.
-
- Energie aufbringen, um nahe am Objekt zu bleiben;
 - Energie aufbringen, um den Geist auf das Objekt zuzuspitzen;
 - Energie aufbringen, um die Hindernisse klar zu erkennen und loszulassen.
-
- Das Bewußtsein ausrichten, um den Atem vom Anfang bis zum Ende zu erkennen.
-
- Verstehen, daß der so entstehende ruhige, konzentrierte Geist die Voraussetzung ist, für das Verstehen von Leben.
 - Verstehen, daß Konzentration bedürfnislos und zufrieden macht.
 - Die Bedingungen innerlich und äußerlich, die zu guter Konzentration führen, erkennen und sich merken.

Auch bei der **Mettā-Meditation** sind diese vier kraftvollen Faktoren sehr gut zu stärken. Gleichzeitig wird Mettā auch stärker im Bewußtseinsstrom durch die Praxis dieser vier Faktoren. Zuerst sollte man den Wunsch des Glücks für ein Wesen, für eine Gruppe von Wesen oder für alle Wesen sehr klar im Geist formulieren. Um diesen Wunsch aufrechtzuerhalten, muß man immer wieder Energie aufbringen. Dann ist es wichtig, daß eine Wesen oder alle Wesen auf die der Wunsch gerichtet wird, sehr klar zu erkennen. Dann kann man darüber kontemplieren (*vīmaṃsa*), was Glück wirklich bedeutet und wie man wahres Glück, anhaltendes Glück unabhängig von äußeren Bedingungen und Dingen, erreichen kann. Das Bemühen diesen heilsamen Wunsch des Glücks für andere Wesen zu entfalten und die Konzentration sind jeweils unterstützend und notwendig für eine zufriedenstellende Praxis.

7. 2. Vipassanā-Meditation

- Den Wunsch für tiefgründiges Verstehen aller Erscheinungen in Körper und Geist deutlich entwickeln. Den Wunsch spezifizieren, indem er auf das Erkennen der drei universellen Merkmale aller Dinge ausgerichtet

wird.

- Energie aufbringen, um kontinuierlich zu beobachten. Energie aufbringen, um nahe am Objekt zu bleiben. Energie aufbringen, um mit dem schnellen Entstehen und Vergehen der Objekte diese gegenwärtig zu erkennen, zu untersuchen und zu verstehen.
- Kontinuierlich das Bewußtsein ausrichten für klares Erkennen der Objekte.
- Alle Erscheinungen gründlich auf ihre spezifischen Merkmale, ihre direkten und länger zurückliegenden Ursachen und auf ihre universellen Merkmale untersuchen.

Diese Vorgehensweise sollte eine Strategie sein, wie man den gesamten Tag während eines retreats praktiziert. Man sollte sich immer wieder diese Vorgehensweise vergegenwärtigen und nie abschlafen. Dann kann man sich an einer sehr zufriedenstellenden Meditation erfreuen, und geschickt durch die Einsichtsstufen gehen und das Erwachen mit den vier Pfaden erreichen.

7. 3. Bei alltäglichen Projekten

Zur vollen Wirkung kommen diese vier Kraftwege, wie wir gesehen haben, nur durch eine starke Konzentration. Aber auch ohne sehr starke Konzentration können sie im Alltag ein wichtiges Bündel von geistigen Faktoren sein, um gezielter, sinnvoller und mit mehr Erfolg mit dem Leben umzugehen. Voraussetzung für Erfolg ist natürlich immer, gemäß der vier Bemühungen (*padhāna*) das Heilsame zu entfalten, zu vermehren und zur vollen Reife bringen zu wollen.

Bei allen Unternehmungen kann man:

- a. den heilsamen Wunsch stärken, indem man sich diesen klar vergegenwärtigt und nie Dinge automatisch oder aus Routine ausführt. Durch den Wunsch entsteht Freude, eine liebevolle Haltung und Fürsorge und Wohlwollen für die eigene Person, als auch für alle anderen daran beteiligten. Den Wunsch entwickeln, eine Handlung optimal auszuführen und nicht nachlässig zu werden.
 - b. Energie aufbringen für die geplante Handlung an sich und für das Sich-aufraffen, achtsam die Handlungen auszuführen. Energie für Geduld und Gleichmut aufbringen, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Energie für längere Arbeitsphasen aufbringen, sich nicht leicht in Abschlafen fallen lassen. Sich nicht durch andere oder den eigenen Geist entmutigen lassen.
 - c. Den Geist immer wieder auf das Erkennen aller beteiligten Faktoren ausrichten, den Geist nahe an die Objekte in Körper und Geist heranbringen, um diese deutlich zu erkennen. Trägheit einerseits und Herumwandern des Geistes andererseits immer wieder durch deutliches Erkennen einzelner Faktoren verhindern.
 - d. Reflektieren bei jeder Handlung, was daran heilsam ist und was unheilsam ist, vom Unheilsamen Abstand nehmen und das Heilsame vermehren.
- Während einer Handlung oder nachträglich kontemplativ alle beteiligten Fak-

toren in Körper und Geist analysieren, ihre spezifischen und universellen Merkmale erkennen oder kontemplieren. Ursache und Wirkung kontemplieren. Bewußtheit entwickeln und sich vergegenwärtigen, daß nur heilsame Handlungen angenehme Resultate in der Zukunft bringen.

Auf diese Weise können alle alltäglichen Handlungen zu einem interessanten Unternehmen werden. Die Achtsamkeit, die Zufriedenheit und das immer tiefere Verstehen unseres Lebens werden gestärkt.

Auf andere Weise ausgedrückt, bedeuten die vier Kraftwege bei alltäglichen Handlungen:

- Den Wunsch für die entsprechende Handlung zu entwickeln.
- Energie aufzubringen, um zur Tat zu schreiten.
- Zu erkennen, welche einzelnen Schritte notwendig sind, damit der vorher formulierte Wunsch in Erfüllung geht.
- Einzelne Schritte und Faktoren zu analysieren.

Man kann diese Vorgehensweise auf größere Projekte anwenden, als auch auf kleine Aktivitäten, wie zum Beispiel etwas zu essen oder zu trinken, einkaufen gehen, saubermachen.

8. Uppalavaṇṇā – an der Spitze der Bhikkhunīs mit iddhis

Die Bhikkhuni Uppalavaṇṇā wird vom Buddha in AN 1. 24 als die Beste unter den Nonnen mit übernormalen Kräften genannt. Sie wurde in Sāvattī als Tochter eines Großkaufmanns geboren. Sie war von besonderer Schönheit und wurde von allen Königen Indiens als Ehefrau begehrt. Ihr Vater wollte gern, daß sie Nonne in dem Orden des Buddha wurde. Uppalavaṇṇā folgte seinem Wunsch. Sie erreichte bald Arahatschaft und übernormale Kräfte.

In SN 5. 5 wird Folgendes über sie berichtet:

1. Sāvattī ist der Schauplatz.

Da nun kleidete sich die Bhikkhunī Uppalavaṇṇā zur Vormittagszeit an, nahm Almosenschale und Obergewand und ging, Almosen zu sammeln, nach Sāvattī.

2. Nachdem sie in Sāvattī ihren Almosengang beendet hatte, begab sie sich nach der Mahlzeit, vom Almosengang zurückgekehrt, dorthin, wo sich der Andhawald befand, den Tag (dort) zu verbringen. Nachdem sie tief in den Wald hinein gegangen war, nahm sie am Fuße eines in voller Blüte stehenden Salbaumes Platz.

3. Da nun begab sich Māra, der Böse, in dem Wunsche bei der Bhikkhunī Uppalavaṇṇā Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und sie von der geistigen Sammlung abzubringen, dorthin, wo sich die Bhikkhunī Uppalavaṇṇā befand. Nachdem er sich dorthin begeben hatte, redete er die Bhikkhunī Uppalavaṇṇā mit der Strophe an:

„Du hast dich, Bhikkhunī, zu dem Salbaum mit voll erblühtem Wipfel
begeben

Und weilst nun einsam an seinem Fuß.

Es gibt keine zweite wie du an Schönheit,

Fürchtest du Törin dich nicht vor Bösewichten?“

4. Da nun kam der Bhikkhunī Uppalavaṇṇā dieser Gedanke: „Was für ein Mensch oder Nichtmensch spricht denn da die Strophe?“

5. Da nun kam der Bhikkhunī Uppalavannā dieser Gedanke: „Māra, der Böse, ist es, der in dem Wunsche, bei mir Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und mich von der geistigen Sammlung abzubringen, die Strophe spricht.“

6. Da nun wußte die Bhikkhunī Uppalavaṇṇā, daß das Māra, der Böse, sei, und erwiderte Māra, dem Bösen, mit den Strophen:

„Mögen hundert und tausende von Bösewichten

Deinesgleichen hierher gekommen sein,

Nicht lasse ich ein Haar sich sträuben, noch bin ich in Angst;

Ich fürchte mich nicht vor dir, Māra, wenn ich auch allein bin.

Da verschwinde ich oder ich gehe in deinen Leib ein,

Und wenn ich selbst im Raum zwischen deinen Brauen stehe,

wirst du mich nicht sehen.

Ich bin beherrscht im Bewußtsein, die Wege der übernormalen Kraft
(*iddhipādā*) sind geebnet,

Von allen Banden bin ich erlöst: ich fürchte dich nicht, Freund.“

7. Da merkte Māra, der Böse: es kennt mich die Bikkhunī Uppalavannā, und verschwand auf der Stelle leidvoll und betrübt.

9. Paṭṭhāna - Bedingtheiten

Gemäß der Lehre über Bedingtheiten (*paṭṭhāna*) sind alle vier *iddhipādā* Faktoren der Vorherrschaftsbedingung (*adhipatti*) und es sind nur diese. Sie sind bedingende Faktoren für andere Geistesfaktoren, sie dominieren diese, unterstützen diese und lassen diese entstehen. Das bedeutet, wenn sie stark sind in einem Bewußtseinsmoment, sind sie auch stärkend für alle weiteren erscheinenden Faktoren. Sie dominieren die anderen Geistesfaktoren. Sieht man das im Zusammenhang der fünf Daseinsgruppen, unterstützen die vier *iddhipādā* die vier geistigen Gruppen. Sie machen diese kraftvoll. Alle vier *iddhipādā* gleichzeitig können nur in heilsamem Bewußtsein, welches mit Weisheit verbunden ist, auftreten. Der Kraftweg Untersuchen (*vīmaṃsa*) entspricht dem Geistesfaktor Weisheitsfähigkeit (*paññ'indriya*). Nur einer der Kraftwege kann diese Vorherrschaftsbedingung in einem Bewußtseinsmoment gegenüber den gleichzeitig entstehenden anderen Faktoren ausüben. Diese *adhipatti*-Bedingung bezieht sich auch auf unheilbares Bewußtsein

bezüglich Wunsch, Energie und Bewußtsein.

Wenn man starke, anhaltende Konzentration hat (wie unter 5. beschrieben), kann man diese vier Faktoren auch nutzen, um diese Dinge, nämlich Bedingtheiten, auf einer Mikroebene des Geistigen im eigenen Bewußtseinsstrom (*ajjhatta*) und auch in dem anderer Wesen (*bahiddhā*) zu untersuchen. Und man kann sie selbst als bedingende Faktoren mit direktem Wissen sehen. Man kann auch, wie bei allen Geistesfaktoren und Bewußtsein, sehen, ob sie stark oder schwach sind.

9. Zusammenfassung

Es handelt sich bei den vier *iddhipādā* um eine grundsätzliche Strategie, um ein Ziel zu erreichen:

Zuerst muß man den Wunsch klar definieren, dann muß man Energie aufbringen, um dem Wunsch entsprechend zu handeln.

Dann muß die Erkenntnisfähigkeit für die Objekte, die einem auf dem Weg zum Ziel begegnen, gut ausgebildet werden, um klare Entscheidungen treffen zu können.

Dann muß man die Objekte tiefgründig untersuchen, um alle Zusammenhänge gut zu verstehen und um das geplante Projekt immer mehr dem Ziel zu nähern.

Kraftweg besagt, daß die Wesen durch ihre Anwendung Erfolge erzielen, im Sinne der Vermehrung des Heilsamen, und dadurch kraftvoll, erfolgreich und hervorragend werden in ihrer Praxis auf dem Weg zum Erwachen.

Die *iddhipādā*, Kraftwege oder Wege zum Erfolg, sind notwendiges geistiges Geschick, um sowohl spirituellen Fortschritt zu machen, als auch zu jeder weltlichen Problemlösung, als auch für alle Lernprozesse und für jedes Studium, sei es Lernen der Buddha-Lehre oder auch jedes weltliche Lernen. Konzentration und Bemühen sind notwendig als übergeordnete Qualitäten, spezifiziert durch den Wunsch für das, was man tut, durch Energie, durch das Bewußtsein, welches Zusammenhänge erkennt, durch genaues Untersuchen, was man plant, ausführt oder lernt und studiert. Der Buddha hat hier grundlegende, Prinzipien erkannt und detailliert gelehrt, wie diese zu entwickeln sind. Sind einem diese vier Qualitäten und ihre Grundlagen, Konzentration und Bemühen, bewußt, kann man viel gezielter eine Aufgabe angehen, als ohne diese zu erkennen. Ihr bewußtes Stärken sowohl in heilsamen weltlichen Zusammenhängen als auch auf dem inneren Befreiungsweg macht es in jeder Hinsicht leichter, Erfolg zu erlangen.

Wenn man diese vier geistigen Qualitäten in allen Lebenslagen versucht zu entwickeln, sind sie im Bewußtseinsstrom gut verankert und stehen auch für

den spirituellen Entwicklungsprozess leichter zur Verfügung.

Drei der Kraftwege sind Geistesfaktoren (*cetasika*), nämlich Wunsch (*chanda*), Energie (*vīriya*) und Weisheitsfähigkeit (*paññā*). Ein weiterer Kraftweg ist das Bewußtsein selbst, die tragende, führende Kraft eines Bewußtseinsmoments.

Das vierte Jhāna ist die ideale Ausgangsbasis, um die vier Kraftwege für eine zufriedenstellende Vipassanā-Meditation zu stärken. Auf dem buddhistischen Einsichtsweg sind dann alle vier Kraftwege sehr nützlich für das Untersuchen der Objekte unseres Lebens.

Dieses Trainieren des Geistes hat der Buddha *bhāvanā* genannt. Wie man beim Sport Muskeln trainiert, um Ziele zu erreichen, trainiert man in der Meditation geistige Dinge.

Dieses Geistestraining ist nicht mit einmaligem Erkennen und Versuchen beendet, sondern es ist nur durch wiederholtes Üben zum Erfolg führend. Dieses Training ist eine entscheidende Voraussetzung für Vipassanā. Den Wunsch nach tiefgründigem Verstehen des Lebens sich immer wieder zu vergegenwärtigen, gibt immer wieder Kraft, das Bewußtsein zu trainieren.

Im Visuddhi Magga wird beschrieben, daß der Geist, der die Kraftwege praktiziert, geschmeidig oder wörtlich bearbeitbar (*kammaññatā*) wird. Sie sollten so entwickelt werden, daß sie als Bündel, also alle vier, sehr stark sind und entsprechend wirken können.

Diese vier Faktoren, unterstützt durch Konzentration und Bemühen um das Heilsame, werden bald mehr Klarheit in unser Leben bringen, wodurch die Zufriedenheit, die innere Freude und das angenehme Gefühl im Herzen zunehmen.

Sie können von Freude begleitet sein, sie können nicht von Freude begleitet sein. Sie können von glücklichem Gefühl begleitet sein, sie können nicht von glücklichem Gefühl begleitet sein. Sie können von erhabenem gleichmütigem Gefühl begleitet sein, sie können nicht von erhabenem gleichmütigem Gefühl begleitet sein. Sie sind nie von unangenehmem Gefühl begleitet.

Der Buddha hat diese vier Kraftwege oder Wege zum Erfolg mit einem klaren überweltlichen Ziel gelehrt, nämlich mit dem **Ziel Nibbāna** zu erlangen. Das geht klar aus den Suttā des Saṃyutta Nikāya, **Iddhipādasam̐yutta** hervor. Sie haben allerdings auch für jedes weltliche Vorhaben eine wichtige Bedeutung. Ihr Erfolg hängt jedoch von der übergeordneten Absicht weltlicher Vorhaben ab. Sucht man lediglich nach weltlichem Erfolg und nutzt diese vier Potentiale, werden sie nicht unbedingt den Erfolg bringen, wie für höhere

Ziele der geistigen Befreiung. Weltliches Streben ist sehr oft verbunden mit Geisteszuständen, die der Buddha als *akusala*, unheilsam oder ungeschickt, bezeichnet hat. Er hat sie deshalb so bezeichnet, weil sie für den geistigen Befreiungsweg von jeglichem Leiden ungeschickt sind. Sie bringen nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung unangenehme Resultate. Das sind Resultate, die nicht von Leiden frei machen, sondern eher leidhafte, schwierige Situationen in das Leben bringen. Zu diesen ungeschickten Geisteszuständen gehören alle Ausdrucksweisen von Verlangen, sei es Verlangen nach Existenz, nach besonderer Existenz, danach etwas Besonderes zu sein, eine besondere Person zu sein oder Verlangen nach Sinnesobjekten. Außerdem gehört zu Verlangen auch das sich Abheben von und Vergleichen mit anderen Wesen (*māna*), was als Dünkel bezeichnet wird, oder auch als Stolz und Arroganz.

Es ist also sehr wichtig, bei der Anwendung dieser kraftvollen Potentiale, innerlich die Motivation (*cetanā*) zu klären.

Heilsame Motivationen sind, Leben tiefgründig zu verstehen, um Leiden für sich und alle Wesen zu überwinden. Mit den Einsichten der Vipassanā-Meditation durch Sehen aus direktem Wissen wird diese Motivation immer klarer und strebt deutlicher auf das Ziel der Buddha-Lehre Nibbāna zu.

Für weltliche Aktivitäten, die mit dem höheren Ziel verbunden sind, wie zum Beispiel der Organisation von Meditationsrückzügen, Planung von Meditationszentren, Erlernen der Pāḷisprache, können diese vier kraftvollen Potentiale große Kraft, strukturiertes Vorgehen und sukzessiv Erfolg hervorbringen.



MN 151 Die Reinigung von Almosenspeise - Piṇḍapātapārisuddhi Sutta

...

„Wiederum, Sāriputta, sollte ein Bhikkhu erwägen: ‚Sind die vier Kraftwege in mir entwickelt?‘ Falls er weiß, wenn er so reflektiert: ‚Die vier Kraftwege sind nicht in mir entwickelt‘, dann sollte er sich bemühen, jene vier Kraftwege zu entwickeln. Falls er aber weiß, wenn er so reflektiert: ‚Die vier Kraftwege sind in mir entwickelt‘, dann kann er mit Freude und Begeisterung verweilen, wobei er sich Tag und Nacht in heilsamen Dingen übt.“ ...