



Acht Befreiungen - *Aṭṭha Vimokkhā*

Christina Garbe

1. Einleitung

Wir finden im Pālikanon nicht selten eine Zusammenstellung von acht Erreichungen, die der Buddha seinen Schülern empfiehlt zu praktizieren. Sie werden Befreiungen (*vimokkhā*) genannt, weil der Geist zur Zeit der Praxis dieser Befreiungen frei ist von geistigen Verunreinigungen. Sie können bis zur letztendlichen Befreiung führen. Sie beinhalten als achte Befreiung die höchste Erreichung, die wir im Pālikanon finden.

Dazu ist jedoch anzumerken, daß alle acht Befreiungen, wenn man sie in direkter Folge praktiziert, nur erreicht werden können von einem Nichtwiederkehrer oder einem Arahāt, denn die achte Befreiung ist nur von diesen Personengruppen zu erreichen.¹ Bei einem Arahāt können keine geistigen Verunreinigungen mehr im Bewußtseinsstrom auftreten. Mit dem Arahātpfad sind alle geistigen Verunreinigungen überwunden worden. Beim Nichtwiederkehrer können Verlangen nach Sinnesobjekten und Abneigung mit den begleitenden Geistesfaktoren wie Neid, Geiz und Reue nicht mehr auftreten, aber es kann noch Dünkel, Unruhe, Verlangen nach feinmateriellem Dasein oder nicht-materiellem Dasein auftreten. Es handelt sich also beim Nichtwiederkehrer um eine temporäre Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen. Dadurch bieten diese acht Befreiungen die ideale Basis für den Nichtwiederkehrer, um das letztendliche Ziel der Arahatschaft zu erreichen.

Sie bieten aber auch einen Weg, um alle vier Pfade zu gehen. Wenn man sie als *Samatha*-Grundlage mit *vipassanā* kombiniert, können sie zum Ziel führen, welches die achte Befreiung ist. Man muß sie immer wieder praktizieren, was bedeutet, alle acht *Samatha*-Erreichungen und mit den darin beteiligten Faktoren dann *vipassanā* zu praktizieren. So kann man langsam oder schnell, je nach den persönlichen Fähigkeiten, das höchste Ziel Arahatschaft erreichen. Die acht *Samatha*-Erreichungen, die in den Befreiungen enthalten sind, bieten eine gute Grundlage für eine tiefgehende Reinigung und Beruhigung des Geistes und damit für eine temporäre Befreiung von geistigen Verunreinigungen. So schafft man eine gute Basis für Einsicht und kann darüber zur endgültigen Befreiung gelangen, wie sie die achte Befreiung beschreibt. Beruhigung des Geistes und Freisein von geistigen Verunreinigungen sind eine Voraussetzung für *Vipassanā*-Meditation.

In den *suttā* finden wir keine genauen Ausführungen zur Praxis dieser acht Übungen. Im Kommentar zum Dhammasaṅgaṇī, dem ersten Abhidhammabuch des Pālikanons und im Paṭisambhidāmagga² finden wir Erklärungen zur Praxis der einzelnen Befreiungen.

Grundsätzlich ist es aber hilfreich für alle Praktizierenden die sieben ersten der acht Befreiungen zu praktizieren, da sie immer während der Zeit der Praxis von den geistigen Verunreinigungen befreien und damit eine gute Basis für das Erreichen von Pfadbewußtsein, den Stufen des Erwachens, bieten.

In AN 8.92 Der Reihentext von der Erkenntnis der Lust (*rāga*) – Rāgapeyyālaṃ heißt es in dem Zusammenhang:

„Zum direkten Wissen über Lust sind acht Dinge zu entwickeln. Welche acht?“

Dann werden die acht Befreiungen, wie unter 2. aufgelistet, beschrieben.

In den folgenden *suttā*, die keinen Namen haben, werden dann die acht Befreiungen als Mittel für folgendes genannt:

für gründliches Verstehen der Lust, für den Zerfall der Lust, für die Überwindung der Lust, für den Verfall der Lust, für Leidenschaftslosigkeit gegenüber der Lust, für das Ende der Lust, für das Aufgeben der Lust, für das Loslassen der Lust.

Ebenso werden die acht Befreiungen als Mittel für direktes Wissen, für gründliches Verstehen, für den Zerfall, für die Überwindung, für den Verfall, für Leidenschaftslosigkeit, für das Ende, für das Aufgeben, für das Loslassen

von Abneigung, Verblendung, Ärger, Rachsucht, Verachtung, Herrschsucht, Neid, Geiz, Hinterlist, Betrug, Starrsinn, Unverschämtheit, Dünkel, Überheblichkeit, Lässigkeit, Nachlässigkeit genannt.

1 Vgl. Christina Garbe: Das Ende von Wahrnehmung und Gefühl, www.cetovimutti-theravada.org

2 Paṭisambhidāmagga, 12. Buch des Khuddaka Nikāya

2. Wortlaut Pāḷikanon

„*Aṭṭhime, bhikkhave, vimokkhā. Katame aṭṭha?*
„Es gibt acht Befreiungen. Welche acht?

1. *Rūpī rūpāni passati. Ayaṃ paṭhamo vimokkho.*

Jemand der Materie hat, sieht materielle Formen. Dieses ist die erste Befreiung.

2. *Ajjhattaṃ arūpasaññī, bahiddhā rūpāni passati. Ayaṃ duttiyo vimokkho.*

Innerlich keine Materie wahrnehmend, sieht man äußerlich materielle Formen. Dieses ist die zweite Befreiung.

3. *Subhanteva adhimutto hoti. Ayaṃ tatiyo vimokkho.*

Zum Schönen geneigt sein. Dieses ist die dritte Befreiung.

4. *Sabbaso rūpasaññānaṃ samatikkamā paṭighasaññānaṃ atthaṅgamā nānattasaññānaṃ amanasikārā ‘ananto ākāso’ti ākāsaññācāyatanaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ catuttho vimokkho.*
„Nach völliger Überwindung der Wahrnehmung von Materie (*rūpa-saññā*), dem Verschwinden der Wahrnehmung vom Auftreffen [von Sinnesobjekten an den Sinnesgrundlagen] (*paṭigha-saññā*), dem Nicht-Beachten der Wahrnehmung von Vielfalt (*nānatta-saññā*), indem man sich vergegenwärtigt ‚Raum ist unendlich‘, erreicht man das Gebiet der Raumunendlichkeit und verweilt darin. Dieses ist die vierte Befreiung.“

5. *Sabbaso ākāsaññācāyatanaṃ samatikkamma ‘anantaṃ viññāṇa’nti viññāṇaññācāyatanaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ pañcama vimokkho.*

Nach völliger Überwindung des Gebiets des unbegrenzten Raums, indem man sich vergegenwärtigt ‚Bewußtsein ist unendlich‘, erreicht man das Gebiet des unbegrenzten Bewußtseins und verweilt darin. Dieses ist die fünfte Befreiung.

6. *Sabbaso viññāṇaññācāyatanaṃ samatikkamma ‘natthi kiñcī’ti ākiñcaññāyatanaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ chaṭṭho vimokkho.*

Nach völliger Überwindung des Gebiets des unbegrenzten Bewußtseins, indem man sich vergegenwärtigt ‚Es gibt nichts‘, erreicht man das Gebiet der Nichtsheit und verweilt darin. Dieses ist die sechste Befreiung.

7. *Sabbaso ākiñcaññāyatanaṃ samatikkamma nevasaññānāsaññāyatanaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ sattamo vimokkho.*

Nach völliger Überwindung des Gebiets der Nichtsheit erreicht man das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung und verweilt darin. Dieses ist die siebte Befreiung.

8. *Sabbaso nevasaññānāsaññāyatanaṃ samatikkamma saññāvedayitanirodhaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ aṭṭhamo vimokkho.*

Nach völliger Überwindung des Gebiets der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung erreicht man das Ende von Wahrnehmung und Gefühl und verweilt darin. Dieses ist die achte Befreiung.

Ime kho, bhikkhave, aṭṭha vimokkhā’ti.

Dieses sind acht Befreiungen, Bhikkhus.“ AN 8.66

3. Praxis

Man kann die acht Befreiungen in unterschiedlicher Weise praktizieren. In den *suttā* gibt es keine genauen Anweisungen, wie sie zu praktizieren sind. Wir finden dort nur den oben genannten Text. Die acht Befreiungen sind gemäß der *suttā* auch nicht identisch mit den vier feinmateriellen *jhānā* und den vier nicht-materiellen Gebieten. Die vier feinmateriellen *jhānā* werden als solche nicht direkt erwähnt, sondern man kann die Notwendigkeit ihrer Erreichung nur ableiten aus der Aufzählung der vier nicht-materiellen Gebiete, denn um diese praktizieren zu können ist das Erreichen der vier feinmateriellen *jhānā* notwendig. Bei den ersten drei Befreiungen werden die Objekte zwar beschrieben, aber man weiß nicht genau, welches nun genau das Objekt der Betrachtung ist. Die Jhānafaktoren, die wir in den *suttā* bei der Standard-Beschreibung der *jhānā* finden, werden hier nicht erwähnt.

Da die Objekte der ersten drei Befreiungen nicht klar genannt werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese zu praktizieren. Im Folgenden werden verschiedene Möglichkeiten dargestellt.

a. Praxis nach Paṭisambhidāmagga

Im Paṭisambhidāmagga³, dem zwölften Buch des Khuddaka Nikāya werden im Kapitel Vimokkhakathā die acht Befreiungen folgendermaßen beschrieben:

(1) Was ist die Befreiung: ‚Materie habend, sieht man Materie‘?

Jemand betrachtet hier das schwarze (*nīla*) Zeichen (*nimitta*) innerlich bei sich selbst, er erreicht die Wahrnehmung von schwarz. Er nimmt dieses Zeichen gut auf, er reflektiert es gründlich, ausdauernd festigt er es. Nachdem er dieses Zeichen gut aufgenommen hat, es gründlich reflektiert hat, es ausdauernd gefestigt hat, sammelt er das Bewußtsein äußerlich im schwarzen Zeichen und erlangt die Wahrnehmung von schwarz.

Er nimmt dieses Zeichen gut auf, er reflektiert es gründlich, er festigt es ausdauernd.

Nachdem er dieses Zeichen gut aufgenommen hat, es gründlich reflektiert hat, es ausdauernd gefestigt hat, wiederholt er es, entwickelt er es und praktiziert es häufig.

Es ist ihm folgendermaßen: Innerlich, äußerlich und in beiden Arten ist es Materie. Er nimmt Materie wahr.

Jemand betrachtet hier das gelbe (*pīṭa*) Zeichen (*nimitta*) innerlich bei sich selbst, ...

... das rote Zeichen ...

Jemand betrachtet hier das weiße Zeichen (*nimitta*) innerlich bei sich selbst, ...

So ist es die Befreiung: ‚Materie habend, sieht man Materie‘.

(2) Was ist die Befreiung: ‚Innerlich keine Materie wahrnehmend, äußerlich sieht man Materie‘?

Jemand betrachtet hier nicht innerlich bei sich selbst das schwarze Zeichen (*nimitta*), erreicht nicht die Wahrnehmung von schwarz; äußerlich sammelt er das Bewußtsein im schwarzen Zeichen und erlangt die Wahrnehmung von schwarz.

Er nimmt dieses Zeichen gut auf, er reflektiert es gründlich, er festigt es ausdauernd.

Nachdem er dieses Zeichen gut aufgenommen hat, es gründlich reflektiert hat, es ausdauernd gefestigt hat, wiederholt er es, entwickelt er es und praktiziert es häufig.

Es ist ihm folgendermaßen: Innerlich ist keine Materie, äußerlich ist es diese Materie. Er nimmt Materie wahr.

Jemand betrachtet hier nicht innerlich bei sich selbst das gelbe Zeichen (*nimitta*), ...

... das rote Zeichen ...

Jemand betrachtet hier nicht innerlich bei sich selbst das weiße Zeichen (*nimitta*), ...

So ist es die Befreiung: ‚Innerlich keine Materie wahrnehmend, äußerlich sieht man Materie‘.

(3) Was ist die Befreiung: ‚Man ist nur zum Schönen geneigt‘?

Hier verweilt ein Bhikkhu, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Geist durchflutet, der begleitet

3 Vgl. KN, Paṭisambhidāmagga, 1.5. Vimokkhakathā

ist von liebender Güte (*mettā*); ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung, auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Geist durchflutet, der von liebender Güte begleitet ist, ausgedehnt, erhaben, unbegrenzt, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen. Aufgrund der Entwicklung von liebender Güte sind die Wesen nicht widerlich.

... mit einem Geist, der begleitet ist von Mitgefühl ... Aufgrund der Entwicklung von Mitgefühl sind die Wesen nicht widerlich.

... mit einem Geist, der begleitet ist von Mitfreude ... Aufgrund der Entwicklung von Mitfreude sind die Wesen nicht widerlich.

... indem er eine Himmelsrichtung mit einem Geist durchflutet, der begleitet ist von Gleichmut ... Aufgrund der Entwicklung von Gleichmut sind die Wesen nicht widerlich.

So ist die Befreiung: ‚Man ist nur zum Schönen geneigt‘.

(4.) – (8.) Die vierte bis achte Befreiung werden in derselben Art beschrieben wie in AN 8.66, welche in Kapitel 2. bereits zitiert wurden.

Bei der Beschreibung der **ersten Befreiung** handelt es sich nach dieser Darstellung um **Kasiṇa-Meditation**⁴ mit den vier Farben

- schwarz,
- gelb,
- rot und
- weiß.

Diese Farben werden von inneren Körperteilen des eigenen Körpers aufgenommen.

Dazu ist bereits eine gute Konzentration notwendig, denn sowohl die Körperteile als auch deren Farbe müssen mit Geistbewußtsein, also nicht mit Augenbewußtsein, gesehen werden.

Diese Aufnahme eines inneren Objekts ist aus der Konzentration nach Austreten aus dem vierten *jhāna* gut möglich.

Das vierte *jhāna* kann mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem vorher praktiziert werden. Das *jhāna* ist sehr gut im Bewußtseinsstrom zu verankern. Das bedeutet man muß häufig und über längere Zeit, mindestens zwei Stunden darin verweilen können.

Der Geisteszustand nach der korrekten Praxis des echten vierten *jhāna* mit feinmateriellem Bewußtsein ist ein vollkommen anderer als der gewöhnlich denkende Geist oder auch der Geist, der sich intellektuell mit *dhamma* beschäftigt.

Es gibt aber auch Menschen, die bei nicht so gut etablierter Konzentration die Körperteile oder zumindest einige sehen können. Das Skelett mit seiner weißen Farbe kann oft deutlich von Meditierenden gesehen, wenn sie es wünschen, auch wenn sie nicht das vierte *jhāna* erreicht haben.

Um ein entsprechendes Körperteil mit Geistbewußtsein sehen zu können, muß man den Geist direkt nach Austreten aus dem vierten *jhāna* auf den entsprechenden Bereich des Körpers lenken. Das entsprechende Körperteil erscheint dann deutlich vor dem Geist.

Erfahrungsgemäß werden die Knochen von den meisten Meditierenden am einfachsten wahrgenommen. Deshalb ist es sinnvoll damit anzufangen.

Man kann sehr gut durch das innere Betrachten des Hinterkopfs die weiße Farbe aufnehmen.

Man läßt dann im nächsten Schritt die Wahrnehmung der Form des Körperteils wegfallen und konzentriert den Geist nur auf die Farbe.

Die Farbe breitet sich dann formlos aus oder man muß die Farbe willentlich ausbreiten, so daß ein *kasiṇa* erscheint.

Für die gelbe Farbe eignet sich der Urin in der Blase gut.

Für die rote Farbe eignet sich das Blut gut.

Für die schwarze Farbe eignet sich die Pupille gut oder bei entsprechender Haarfarbe die Haare. Auch die Haarfarbe wird mit geschlossenen Augen mit Geistbewußtsein wahrgenommen und nicht mit Augenbewußtsein.

⁴ Genaue Ausführungen zur *Kasiṇa*-Meditation und allgemein zur Jhānapraxis vgl. Christina Garbe: *Samatha bhāvanā* – Konzentrationsmeditation in den frühbuddhistischen Schriften und der Praxis des *Theravāda*-Buddhismus, 2021, zu bestellen: cetovimutti@t-online.de

Man sollte dann mit allen vier Farben die vier feinmateriellen *jhāna* entwickeln.

Wenn man die *Kasiṇa*-Meditation noch nicht mit allen vier *jhāna* entwickelt hat, ist es ratsam mit dem weißen *kasiṇa* zu beginnen, da es für die meisten Menschen am einfachsten zu entwickeln ist. Dann kann man der Abfolge der Farben folgen, wie wir sie in den *suttā* finden.

Es wird im Suttatext nicht ausdrücklich gesagt, daß die vier feinmateriellen *jhāna* zu erreichen sind, aber sie sind notwendig für die Erreichung der vierten Befreiung.

Die **zweite Befreiung** wird entsprechend in derselben Art praktiziert. Man nimmt hier die Farben äußerlich, das heißt von den Körperteilen einer anderen Person auf. Wenn man mit der ersten Befreiung erfolgreich war und die vier *jhānā* mit den vier Farben entwickelt hat, ist man auch in der Lage von den Körperteilen eines anderen Wesens die Farben aufzunehmen.

Für die **dritte Befreiung** sind die vier *Brahmavihārā*:

- freundliches Wohlwollen (*mettā*)
- Mitgefühl (*karuṇā*)
- Mitfreude (*muditā*) und
- Gleichmut (*upekkhā*)

als *jhāna* zu praktizieren. Mit *mettā*, *karuṇā* und *muditā* kann man vom ersten bis zum dritten *jhāna* erreichen, mit *upekkhā* kann man nur das vierte *jhāna* erreichen.

Um die **vierte Befreiung** als das Gebiet des unbegrenzten Raums zu praktizieren, praktiziert man zuerst eines der *Kasiṇa*-Objekte bis zum vierten *jhāna*, tritt aus diesem aus und reflektiert über das Unvorteilhafte der Materie:

Nur aufgrund des Besitzes eines Körpers entstehen Streitigkeiten, Zank, Kriege, Schlägereien, Waffengewalt, Mißbrauch, usw. In den unkörperlichen Daseinsgebieten gibt es derartiges Verhalten nicht.

Der Körper ist anfällig für vielerlei Krankheiten, akutes und chronisches Leiden, Krankheiten der Sinnesorgane, wie Augen, Ohren, manchmal verbunden mit Verlust der entsprechenden Sinnesfähigkeit. Menschen können durch Krankheit blind oder taub werden, was eine starke Einschränkung der Lebensfähigkeit darstellt. Menschen können gelähmt werden durch Krankheit und Unfälle. Menschen können schwere tödliche Krankheiten wie Krebs oder AIDS bekommen.

Manche Menschen haben über lange Zeit täglich Schmerzen. Durch Unfälle kann es zu Amputationen der Glieder kommen. So gibt es unzählige Arten, wie der Körper Ursache für starkes Leidempfinden werden kann.

Aber auch wenn der Körper aus medizinischer Sicht gesund ist, trägt er viele Ursachen für Unwohlsein in sich. Essen, Stellungswechsel, Bewegungsdrang, Waschen und sonstiges Reinigen sind Maßnahmen, die wir vornehmen, aufgrund von Unwohlsein.

Ebenso ist es mit lebloser Materie, auch sie ist dem Verfall, der Zerstörung, der Abnutzung, der Funktionsuntüchtigkeit unterworfen. Man muß viel Energie investieren, um sie zu beschaffen und in Ordnung zu halten.

Nach dieser Reflektion beschließt man, sich über die Körperlichkeit hinauszuentwickeln und das Raumunendlichkeitsgebiet zu erlangen.

Man tritt dann wieder für kurze Zeit in das vierte *jhāna* eines *Kasiṇa*-Objekts ein und reflektiert nach Austreten die Nachteile:

- Es ist nahe dem dritten *jhāna*, welches glückliches Gefühl als unruhigen Faktor hat.
- Es ist grob geartet, weil es auf einem materiellen Objekt basiert, verglichen mit dem subtileren ersten nicht-materiellen Gebiet.
- Das Raumunendlichkeitsgebiet ist friedlicher.

Man tritt wiederum in das vierte *jhāna* ein, dehnt es über das gesamte Universum aus und beginnt dann die Materie zu überwinden, indem man nur noch dem Raum Beachtung schenkt. Das vollzieht sich mehr oder weniger schnell. Hat man das Raumunendlichkeitsgebiet bereits in früheren

Leben praktiziert, verschwindet die Materie sehr schnell bei dem Wunsch des unendlichen, leeren Raums. Ist das nicht so, muß man systematisch, mit dem Wunsch den unendlichen Raum zu erlangen, die Materie des *Kasiṇa*-Objekts überwinden. Wenn man den festen Wunsch hat, den unendlichen Raum zu praktizieren, bricht das *Kasiṇa*-Bild von selbst auf. Man muß sich dann auf den so entstehenden Raum, das Loch in dem Bild, konzentrieren. Dazu sollte man die Materie nicht mehr als Objekt nehmen, sie nicht mehr beachten, sondern nur noch den Raum als Objekt beachten. Entweder das *kasiṇa* verschwindet insgesamt und man kann den unbegrenzten Raum so betrachten oder man nimmt zuerst durch ein Loch im *kasiṇa* begrenzten Raum wahr. Man muß in diesem Fall mit dem Geist durch ein Loch im *kasiṇa* durchschauen. Betrachtet man durch das Loch nur den Raum, breitet sich die Raumwahrnehmung immer mehr aus. So wird sich bald der unbegrenzte, leere Raum vor dem geistigen Auge zeigen. Es ist nicht so, daß man die *Kasiṇa*-Materie wegmacht, sondern sie verschwindet von selbst durch die starke Konzentration auf das Gegenteil und dadurch, daß man sie nicht mehr beachtet. Diese Erwägungen finden nicht in der vierten Absorption statt, sondern mit Sinnessphärenbewußtsein. Hat sich der Raum vor dem geistigen Auge entwickelt, geht der Geist bei dessen konzentrierter Betrachtung bald damit in Absorption, und man hat das Raununendlichkeitsgebiet erreicht.

In dem Ausdruck Raununendlichkeit bedeutet unendlich, daß es keinen Anfangs- oder Endpunkt des Raums gibt. Als Raum gilt der nach Aufhebung des *kasiṇa* verbleibende Raum, welcher nicht begrenzt ist. Es ist das, was entsteht, wenn jegliche Materie entfernt wurde. Nur dieser Raum und das beobachtende Bewußtsein bleiben.

Wenn man die **fünfte Befreiung** als das Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet entwickeln möchte, muß man die Nachteile des Raununendlichkeitsgebiets nach deren Praxis folgendermaßen kontemplieren:

- Dieser Erreichungszustand ist der vierten geistigen Absorption der feinmateriellen Sphäre nahe.
 - Das Raununendlichkeitsgebiet ist nicht so friedvoll wie das Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet.
- Hat man so das Verlangen danach überwunden und das Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet als friedvoll erwogen, beachte man den unendlichen Raum nicht mehr, sondern lenke die Aufmerksamkeit nur auf das Bewußtsein, welches diesen Raum durchflutet. Dieses Bewußtsein ist das Objekt des Gebiets des unendlichen Bewußtseins.

Man kann dieses erfassen an der Herzbasis, wo es aufsteigt und den unendlichen Raum erkennt. Nun richtet man das Bewußtsein nicht mehr auf den Raum, sondern auf das Bewußtsein, welches den Raum als Objekt hatte. Dieses Objekt des Bewußtseins, welches auch Bewußtsein ist und den unendlichen Raum als Objekt hatte, ist sehr subtil. Man muß die Aufmerksamkeit vollkommen darauf lenken und das Objekt mit starker Achtsamkeit betrachten. Dann geht der Geist, geübt durch die vorangehenden Erreichungen in die Absorption mit diesem subtilen Objekt. Dieses Bewußtsein ist unendlich, weil es den unendlichen Raum durchflutet hat.

Wenn man die **sechste Befreiung** als das Gebiet der Nichtsheit, entwickeln möchte, muß man die Nachteile des Bewußtseinsunendlichkeitsgebiets folgendermaßen betrachten:

- Dieser Erreichungszustand des Bewußtseinsunendlichkeitsgebiets ist dem Raununendlichkeitsgebiet, welches grober ist, nahe.
- Es ist nicht so friedvoll wie das Nichtsheitsgebiet.

Wenn man durch diese Kontemplationen keinen Wunsch mehr nach dem Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet hat, weil man ein friedlicheres Gebiet erzielen möchte, richte man die Aufmerksamkeit auf die Nichtsheit. Dieses besteht in dem nicht mehr Entstehen von irgendetwas. Man beobachtet dazu an der Herzbasis. Man nimmt dieses Gebiet auf, indem man den Moment, wenn ein Bewußtseinsmoment, der das Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet als Objekt hatte, vergangen ist und noch kein neuer Bewußtseinsmoment aufgestiegen ist, als Objekt nimmt. Um dieses Gebiet aufzunehmen, muß man mit großer Konzentration und Achtsamkeit diesen Moment erkennen. Man richtet nun nur noch die Aufmerksamkeit auf diese Abwesenheit eines Bewußtseins, ohne irgendein anderes Objekt zu nehmen. Das vorher als Objekt genommene Bewußtsein wird einfach nicht mehr betrachtet und beachtet. Das Gebiet der Nichtsheit hat also als Objekt die Abwesenheit des Bewußtseins, welches unbegrenzten Raum als Objekt hatte und welches selbst das Objekt des Gebiets des unbegrenzten Bewußtseins war.

Das Nichtsheitgebiet ist ein Gebiet, welches leer ist von einem anderen Objekt als der Nichtsheit selbst. Es ist nicht der Verfall des vorher betrachteten Bewußtseins, sondern die völlige Abwesenheit. Man richtet die volle Aufmerksamkeit auf dieses neue Objekt und der Geist wird bald mit dieser Nichtsheit in Absorption gehen. Dieses Gebiet kann nur durch die Praxis der vorhergehenden *jhānā* und Gebiete erlangt werden, denn das Bewußtsein ist durch das Voranschreiten durch die feinmateriellen Absorptionen und nicht-materiellen Gebiete so subtil geworden, daß es gar kein Objekt mehr nehmen möchte. Es bedarf auch eines gewissen Einsichtsprozesses zur Erlangung dieses feinen Geisteszustands. Die Fähigkeit in der Nichtsheit zu verweilen, ist durch Übung der anderen *jhānā* und nicht-materiellen Gebiete erlangt worden. Vom Sinnessphärenbewußtsein aus, welches ununterbrochen von einem Objekt zum anderen springt und auch danach verlangt, ist ein derartig erhabener Zustand nicht vorstellbar. Der Geist beachtet keine anderen Objekte und ist mit nichts anderem beschäftigt, dadurch entsteht die Absorption in die Nichtsheit, welche das Objekt des Bewußtseins ausmacht. Es handelt sich hier um konzeptuelle Nichtsheit.

Wenn man die **siebte Befreiung** als das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung erreichen möchte, muß man die Nachteile des Nichtsheitsgebiets betrachten. Dieses Gebiet - ist dem Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet nahe.

- Das Nichtsheitgebiet ist nicht so friedvoll wie das Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmungsgebiet.

- Wahrnehmung ist mit vielerlei Leiden verbunden, friedvoll und erhaben aber ist das Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmungsgebiet.

Wenn man so die Vorteile eines höheren Zustands erkennt und das Verlangen nach dem Gebiet der Nichtsheit überwindet, kann man das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung praktizieren. Dazu praktiziere man das Nichtsheitgebiet und kontempliere dieses als ‚friedlich, friedlich‘. Wenn man so konzentriert erwägt, wird die Konzentration nach mehr oder weniger Zeit tiefer sinken und ein subtileres Objekt mit einem subtileren Bewußtsein zeigen sich.

Das Objekt auf dieser Stufe ist das Bewußtsein, welches das Nichtsheitgebiet zum Objekt hatte. Man überwindet hier das Nichtsheitgebiet durch Kontemplation über einen noch friedlicheren Zustand, dadurch fällt der Geist in das neue Objekt mit einem sehr subtilen Bewußtsein und sehr subtilen Geistesfaktoren. Es ist noch eine Spur von Wahrnehmung vorhanden, sie ist jedoch so subtil, daß man von weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung spricht, ebenso ist es mit Gefühl und allen anderen Geistesfaktoren. Man kann nach längerem Verweilen und Austreten die einzelnen Geistesfaktoren auch nicht mehr differenziert analysieren, was bei den anderen nicht-materiellen Gebieten möglich ist. Man kann nur Bewußtsein und Geistesfaktoren als einen Komplex nachträglich betrachten. Da alle Geistesfaktoren, einschließlich Wahrnehmung, aber noch vorhanden sind, kann man nicht von Nicht-Wahrnehmung sprechen.

Da der Geist geübt ist durch die vorangehenden Absorptionen und Gebiete immer subtilere Objekte zu nehmen, ist hier ein Bewußtsein vorhanden, welches diesen sehr subtilen Zustand erkennen kann. Mit anhaltender Praxis über mehrere Stunden nimmt dieser Geisteszustand dann, wie alle *jhānā*, an Subtilität zu.

Wenn die Wahrnehmung nur noch sehr schwach ist, ist jegliches assoziative Denken, als eine Funktion des Geistesfaktors Wahrnehmung, sehr fern. Das bedeutet aber nicht, daß dieser Geisteszustand unklar oder wie bewußtlos ist. Bewußtsein mit seiner erkennenden Funktion ist vorhanden. Auch Achtsamkeit (*sati*) mit seiner durchdringenden Funktion und Weisheit mit seiner wissenden Funktion sind vorhanden. Diese Anteile des Geistes sind hier sehr subtil, aber auch stark gereinigt und dadurch zu tiefgründigsten Einsichten fähig. Durch das Zurücktreten des Geistesfaktors Wahrnehmung ist das ausufernde Denken stark beruhigt und direktes Sehen und Verstehen findet nach Austreten aus diesem Gebiet auf einer sehr feinen Ebene, ohne Worte, statt.

Für die **achte Befreiung** als das Ende von Wahrnehmung und Gefühl muß man mit allen vorhergehenden Erreichungen vom ersten *jhāna* bis zum Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung *vipassanā* praktizieren, was bedeutet alle Faktoren in Körper und Geist, z. B. in Form der fünf Daseinsgruppen (*khandha*) als vergänglich, unbefriedigend und selbstlos zu betrachten. Nähere Ausführungen zum Ende von Wahrnehmung und Gefühl vgl. Christina Garbe: Das Ende von Wahrnehmung und Gefühl, www.cetovimutti-theravada.org, Menüpunkt diverse Artikel.

b. Praxis nach Aṭṭhasālinī⁵

Die erste Befreiung wird hier, ebenso wie in Paṭisambhidāmagga beschrieben. Sie wird auch hier mit der *Kasiṇa*-Meditation dargestellt. Die Farben werden von den eigenen Körperteilen aufgenommen.

Es wird hier empfohlen,

- die schwarze Farbe mit den Haaren, der Pupille oder dem Gallensaft aufzunehmen,
- die gelbe Farbe mit der Haut, dem Fett oder dem gelben Fleck des Auges,
- die rote Farbe mit Fleisch, Blut, der Zunge, den Handflächen und Fußsohlen oder dem Roten in den Augen,
- die weiße Farbe mit den Knochen, Zähnen, Nägeln oder dem Weiß der Augen.

Aus dem Wort *rūpī* – jemand der Materie hat, wird hier abgeleitet, daß es sich um die feinmateriellen *jhānā* handelt.

Die zweite Befreiung wird entsprechend beschrieben: Man nimmt die Farben für die *Kasiṇa*-Meditation aus den Körperteilen einer anderen Person auf.

Die dritte Befreiung wird hier in anderer Weise beschrieben als im Paṭisambhidāmagga. Hier wird empfohlen, für die dritte Befreiung die Farbe für die *Kasiṇa*-Meditation von einer schönen Farbe aufzunehmen. Die Methode mit den *Brahmavihārā* wird hier ausdrücklich zurückgewiesen.

Die vierte bis achte Befreiung werden so praktiziert wie in Paṭisambhidāmagga beschrieben.

c. andere Möglichkeiten der Praxis

Da in den *Suttā* die Praxis der Befreiungen nicht ausdrücklich beschrieben wird und auch nicht, ob man sie von Anfang an alle acht praktizieren kann oder aber langsamen Fortschritt bei ihnen hat, könnte man auch für die erste Befreiung gründlich die Betrachtung der 32 Körperteile, wie in DN 22⁶ beschrieben, als unrein (*asuci*) praktizieren. Das entspricht dem Satz:

Jemand der Materie hat, sieht materielle Formen. Dieses ist die erste Befreiung. (*Rūpī rūpāni passati. Ayaṃ paṭhamo vimokkho.*)

Die Körperteile sind durch die Konzentration des vierten *jhāna* mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem gut mit Geistbewußtsein innerlich zu sehen.

Wenn man nach DN 22 praktiziert und mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, welche im ersten Kapitel dieses *sutta* beschrieben wird, beginnt und dieses mit der Darstellung der rechten Konzentration als Glied des edlen achtfachen Pfads im letzten Kapitel des *sutta* kombiniert, sollte man mit dem Objekt der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem bis zum vierten *jhāna* erreichen. So hat der Buddha Achtsamkeit (*sati*) gelehrt.

Mit der Betrachtung der 32 Körperteile als unrein kann man nur das erste *jhāna* erreichen.

Wenn man die Körperteile gut mit Geistbewußtsein sehen kann, kann man zuerst die Betrachtung des Körperteils praktizieren.

Dann kann man die Farbe aus dem entsprechenden Körperteil aufnehmen und so dann mit *Kasiṇa*-Meditation fortfahren und vier *jhānā* entwickeln. Somit hätte man auf diesem Weg die erste Befreiung entwickelt.

Die zweite Befreiung kann man ebenso entwickeln, nämlich mit den 32 Körperteilen eines anderen Wesens. So wird es auch in DN 22 angewiesen, nämlich die Übung intern und extern zu praktizieren.

5 Aṭṭhasālinī ist der Kommentar zum ersten Abhidhamma-Buch des Tipiṭaka, Dhammasaṅgaṇī. Vgl. The Expositor, translated by U Maung Tin, London 1920, p. 255 ff

6 Vgl. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta DN 22, Die Große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit oder MN 10 Satipaṭṭhāna Sutta, Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit

Durch diese Übung mit der Betrachtung der 32 Körperteilen als unrein (*asuci*) intern und extern wird Anhaftung an Materie gut überwunden. Diese Anhaftung wird nicht durch Abneigung überwunden, denn Abneigung kann im ersten *jhāna* nicht auftreten. Das erste *jhāna* ist eine beglückende Erfahrung, welche mit Freude verbunden ist. Die Hindernisse, wozu auch Abneigung gehört, werden unterdrückt, so lange der Geist im *jhāna* verweilt.

So kann man langsam Schritt für Schritt durch die Befreiungen gehen. Wenn man dann noch nach jedem *jhāna* mit der Betrachtung der 32 Körperteile und den vier *jhānā* der Kasiṇa-Meditation *vipassanā* praktiziert, werden unheilsame Geisteszustände durch Einsicht unterdrückt und es kommt somit temporär zur Befreiung.

An jeder Stelle dieser Praxis kann es auch zu Pfadbewußtsein kommen, wodurch von Pfad zu Pfad die geistigen Verunreinigungen endgültig überwunden werden können.

Auch bei dieser Vorgehensweise ist die dritte Befreiung sehr günstig mit den *Brahmavihārā* bis zu *jhāna* zu praktizieren. Es werden dadurch weiter emotionale Verwicklungen mit anderen Wesen, seien sie anhaftend oder ablehnend, gemildert und der Geist wird temporär frei.

Auch mit jedem *Brahmavihāra-jhāna* sollte man *vipassanā* praktizieren, wodurch der Aspekt der Befreiung nicht nur durch *samatha* gestärkt wird, sondern zusätzlich mit *vipassanā*, was bedeutet alle beteiligten Faktoren als vergänglich, unbefriedigend und selbstlos zu sehen. Die *Brahmavihārā* sollte man mit der eigenen Person, der anderen Person und mit allen Wesen praktizieren.

Dieses ist eine sehr schöne Praxis, um bewußt Schwierigkeiten, die immer kammisch bedingt sind, mit anderen Wesen für sich selbst gut zu lösen und sich von kammischen Verstrickungen zu befreien. Beim Arahat treten zwar keine geistigen Verunreinigungen mehr auf, aber Schwierigkeiten mit anderen Wesen, wie wir auch gut am Beispiel des Buddha sehen können, der auch Verleumdung, Verachtung, Versuch ihn zu töten, Abwertung usw. erfahren mußte, können immer noch auftreten.

Es kann auf allen Stufen dieser gründlichen Praxis der temporären Befreiung geschehen, daß Pfadbewußtsein als endgültige Befreiung von geistigen Verunreinigungen erreicht wird.

So sind die ersten sieben *vimokkhā* auch eine Vorbereitung auf die achte Befreiung. Diese können nur Nichtwiederkehrer und Arahats erreichen und nur durch Abgeschlossenheit und einen sehr gut geklärten, stillen Geisteszustand.

Die vierte bis siebte Befreiung ist deutlich in den *suttā* beschrieben worden und sollte so praktiziert werden wie sie bei der Darstellung nach Paṭisambhidāmagga beschrieben wurde.

Bezüglich der Kombination von *samatha* und *vipassanā* kann man zuerst alle *Samatha*-Erreichungen praktizieren und dann wieder bei der ersten Befreiung anfangen und mit allen beteiligten Faktoren in Körper und Geist nach jedem *jhāna vipassanā* praktizieren.

Oder man praktiziert von Anfang an paarweise (*yuganaddha*), das heißt direkt nach jeder *Samatha*-Erreichung *vipassanā*.

So hat man Voraussetzungen geschaffen, um alle vier Pfade gehen zu können und um als Krönung die achte Befreiung, das Ende von Wahrnehmung und Gefühl, praktizieren zu können.

Wenn man so *samatha* und *vipassanā* als *vimokkhā* praktiziert verliert man das Ziel der endgültigen Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen nicht aus den Augen, dadurch wird eine kraftvolle Unterstützung für die Praxis geschaffen.

4. Förderliche und nachteilige Verhaltensweisen für das Erreichen der Befreiungen

In AN 5. 149 und 150 finden wir eine gute Zusammenstellung von unterstützenden und zu vermeidenden Verhaltensweisen für das Erreichen der Befreiungen.

AN 5.149 Nachteilig und förderlich I – Paṭhamasamayavimuttasuttaṃ

„Fünf Dinge, Bhikkhus, führen zum Nachteil für den für gewisse Zeit befreiten Bhikkhu. Welche fünf?“

- Gefallen an körperlicher Arbeit,
- Gefallen am Plaudern,
- Gefallen am Schlafen,
- Gefallen an Geselligkeit und
- nicht zurückblicken, inwieweit das Bewußtsein befreit war.

Fünf Dinge, Bhikkhus, führen nicht zum Nachteil für den für gewisse Zeit befreiten Bhikkhu. Welche fünf?

- Kein Gefallen an körperlicher Arbeit,
- kein Gefallen am Plaudern,
- kein Gefallen am Schlafen,
- kein Gefallen an Geselligkeit, und
- zurückblicken, inwieweit das Bewußtsein befreit war.“

AN 5.150 Nachteilig und förderlich II – Dutiyasamayavimuttasuttaṃ

„Fünf Dinge, Bhikkhus, führen zum Nachteil für den für gewisse Zeit befreiten Bhikkhu. Welche fünf?“

- Gefallen an körperlicher Arbeit,
- Gefallen am Plaudern,
- Gefallen am Schlafen,
- Unbewachtsein bei den Sinnentoren,
- Unmäßigkeit beim Essen.

Fünf Dinge, Bhikkhus, führen nicht zum Nachteil für den für gewisse Zeit befreiten Bhikkhu. Welche fünf?

- Kein Gefallen an körperlicher Arbeit,
- kein Gefallen am Plaudern,
- kein Gefallen am Schlafen,
- Bewachtsein bei den Sinnentoren und
- Mäßigkeit beim Essen.“

5. Wortbedeutung

Sowohl das Pāliwort *vimokkhā* als auch das Wort *vimutti* sind Substantive mit derselben Herkunft. Die Vorsilbe *vi* in der Pālisprache bedeutet, vielfältig, besonders oder auch tiefgründig. *Mutti* und *mokkha* stammen beide von dem Verb *muñcati*, welches in der passiven Form *muccati* ist. Es bedeutet befreien, lösen, ablösen, loslassen, gehenlassen, bzw. befreit werden, abgelöst werden. Das Wort *mokkhā* wird auch für das Erreichen von Arahatschaft benutzt.

Wir finden in der Pāḷiliteratur die beiden Begriffe *vimokkhā* und *vimutti* für Befreiung. Befreiung bezieht sich immer auf das Überwinden aller geistigen Verunreinigungen. Die Bedeutung beider Wörter ist gleich. Das Wort *vimokkhā* wird speziell für die in diesem Artikel beschriebenen acht Befreiungen benutzt. Es wird auch für drei Befreiungen durch *Vipassanā*-Meditation benutzt, für die Leerheitsbefreiung, die wunschlose und die zeichenlose Befreiung.

Beide Worte werden sowohl für eine temporäre Befreiung benutzt, als auch für die endgültige Befreiung durch das Erlangen der Arahatschaft, was das Überwinden aller geistigen Verunreinigungen bedeutet.

Als temporäre Befreiungen werden gemäß MN 43 das vierte feinmaterielle *jhāna*, das Gebiet der Nichtsheit und die *Brahmavihārā-jhānā* genannt. Dieses sind temporäre Befreiungen durch *samatha*.

Es gibt auch eine temporäre Befreiung durch *vipassanā*. Diese wäre die leere Geistesbefreiung (*suññata cetovimutti*) im relativen Sinn. Darunter versteht man die durch Betrachtung der Leerheit an einer Persönlichkeit bedingte Geistesbefreiung in der *Vipassanā*-Meditation. Diese kann nur gesehen werden in einem längeren Zustand von *Vipassanā-samādhi*. Es werden nur letztendliche Realitäten wahrgenommen und dadurch kann die Sicht von *anatta*, Leerheit von einer Person, Leerheit von einem Ich, realisiert werden. Man kann hier nur von Befreiung des Geistes sprechen, wenn unheilsame Geisteszustände, wurzelnd in Verlangen, Abneigung und Verblendung, für längere Zeit nicht auftreten. Solange das letztendliche Ziel der Buddhalehre, vollkommenes Erwachen, Arahatschaft, nicht erreicht wurde, ist auch dieser Zustand zeitlich begrenzt. Wenn die Bedingungen dafür enden, endet auch die Geistesbefreiung.

Die temporären Befreiungen sind reversibel, die sukzessiven Befreiungen von geistigen Verunreinigungen durch die vier Pfade sind nicht reversibel.

In MN 25.9. beschreibt der Buddha, wie man diese zeitweilige Geistesbefreiung verlieren kann: „Nachdem sie ihre Stärke und Energie verloren hatten, verloren sie ihre Geistesbefreiung. Nachdem sie ihre Geistesbefreiung verloren hatten, kehrten sie zu jenem Köder zurück, den Māra ausgelegt hatte, zu jenen materiellen Dingen der Welt.“

In einem Zustand von tiefer geistiger Ruhe (*samādhi*) ist der Geist frei von allen Verunreinigungen. Dieses ist jedoch nicht das letztendliche Ziel der Buddha-Lehre. Die letztendliche Befreiung kann nur durch das Entwickeln von Weisheit (*paññā*) in der *Vipassanā*-Meditation erreicht werden. Die temporäre Geistesbefreiung durch tiefe Ruhe und Konzentration (*samādhi*) ist jedoch eine Voraussetzung für das Entwickeln von befreiender Weisheit. In einem Zustand tiefer geistiger Ruhe ist der Geist vollkommen einsgerichtet (*ekaggatā*). Basierend auf diesem Geisteszustand kann tiefgründiges Verstehen entstehen und dadurch können die Verunreinigungen für immer abgeschnitten werden. Nur ein Geist, der zeitweilig frei ist von geistigen Verunreinigungen, wie Verlangen, Abneigung und Verblendung, kann die Dinge so sehen wie sie wirklich sind. Ist der Geist nicht befreit von diesen unheilsamen Zuständen, ist die Wahrnehmung davon beeinflusst, und klares Verstehen und befreiende Weisheit können sich nicht entwickeln.

6. Befreiung, in welchem Sinn Befreiung?

Im Patisambhidamagga wird unterschieden zwischen innerlich aufsteigender Befreiung und äußerlich aufsteigender Befreiung.

Was ist innerlich aufsteigende Befreiung?

Die vier geistigen Absorptionen (*jhānā*). Dieses ist innerlich aufsteigende Befreiung.

Was ist die äußerlich aufsteigende Befreiung?

Die vier nicht-materiellen Erreichungen. Dieses ist äußerlich aufsteigende Befreiung.

Welches sind die vier innerlich aufsteigenden Befreiungen?

- Das erste *jhāna* erhebt sich von den Hindernissen,
- das zweite *jhāna* erhebt sich von der anfänglichen und der ausdauernden Hinwendung,
- das dritte *jhāna* erhebt sich von der Freude,
- das vierte *jhāna* erhebt sich von Glück und Leid.

Dieses sind die vier innerlich aufsteigenden Befreiungen.

Welches sind die vier äußerlich aufsteigenden Befreiungen?

- Die Erreichung des Gebiets des unbegrenzten Raums erhebt sich von der Wahrnehmung von Materie, von der Wahrnehmung vom Auftreffen [von Sinnesobjekten an den Sinnesgrundlagen], von der Wahrnehmung von Vielfalt.
- Die Erreichung des unbegrenzten Bewußtseins erhebt sich von der Wahrnehmung des unbegrenzten Raums,
- die Erreichung des Gebiets der Nichtsheit erhebt sich von der Wahrnehmung des unbegrenzten Bewußtseins,
- die Erreichung des Gebiets der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung erhebt sich von der Wahrnehmung des Gebiets der Nichtsheit.

Dieses sind die vier äußerlich aufsteigenden Befreiungen.

Außerdem wird unterschieden zwischen Befreiung

- für eine bestimmte Zeit und Befreiung für unbestimmte Zeit,
- zwischen erschütterlicher Befreiung und unerschütterlicher Befreiung,
- zwischen weltlicher und überweltlicher Befreiung,
- zwischen Befreiung mit Einströmungen und Befreiung ohne Einströmungen,
- zwischen materieller, nicht-materieller Befreiung und Befreiung unmaterieller als nicht-materielle Befreiung,
- Befreiung mit Wunsch und wunschlose Befreiung,
- Befreiung mit Fesseln verbunden und Befreiung ohne Fesseln.

Was ist Befreiung für eine [bestimmte] Zeit?

Die vier *jhānā* und die vier nicht-materiellen Erreichungen.

Das ist die Befreiung für eine bestimmte Zeit.

Was ist Befreiung für unbestimmte Zeit?

Die vier edlen Pfade, die vier Früchte der Asketen und *Nibbāna*.

Das ist die Befreiung für unbestimmte Zeit.

Was ist erschütterliche Befreiung?

Die vier *jhānā* und die vier nicht-materiellen Erreichungen.

Das ist erschütterliche Befreiung.

Was ist unerschütterliche Befreiung?

Die vier edlen Pfade, die vier Früchte der Asketen und *Nibbāna*.
Das ist unerschütterliche Befreiung.

Was ist weltliche Befreiung?

Die vier *jhānā* und die vier nicht-materiellen Erreichungen.
Das ist weltliche Befreiung.

Was ist überweltliche Befreiung?

Die vier edlen Pfade, die vier Früchte der Asketen und *Nibbāna*.
Das ist überweltliche Befreiung.

Was ist Befreiung mit Einströmungen?

Die vier *jhānā* und die vier nicht-materiellen Erreichungen.
Das ist Befreiung mit Einströmungen.

Was ist Befreiung ohne Einströmungen?

Die vier edlen Pfade, die vier Früchte der Asketen und *Nibbāna*.
Das ist Befreiung ohne Einströmungen.

Was ist materielle (wörtl. fleischliche) Befreiung?

Befreiung verbunden mit Materie.
Das ist materielle Befreiung.

Was ist nicht-materielle (wörtl. nicht-fleischliche) Befreiung?

Befreiung verbunden mit Nicht-Materiellem.
Das ist nicht-materielle Befreiung.

Was ist Befreiung unmaterieller als nicht-materielle?

Die vier edlen Pfade, die vier Früchte der Asketen und *Nibbāna*.
Das ist Befreiung unmaterieller als nicht-materielle.

Was ist Befreiung mit Wunsch verbunden?

Die vier *jhānā* und die vier nicht-materiellen Erreichungen.
Das ist Befreiung mit Wunsch verbunden.

Was ist wunschlose Befreiung?

Die vier edlen Pfade, die vier Früchte der Asketen und *Nibbāna*.
Das ist wunschlose Befreiung.

Was ist [mit Fesseln] verbundene Befreiung?

Die vier *jhānā* und die vier nicht-materiellen Erreichungen.
Das ist [mit Fesseln] verbundene Befreiung.

Was ist nicht [mit Fesseln] verbundene Befreiung?

Die vier edlen Pfade, die vier Früchte der Asketen und *Nibbāna*.
Das ist nicht [mit Fesseln] verbundene Befreiung.

Durch die *Vipassanā*-Meditation verändert sich die Wahrnehmung. Die falsche oder verzerrte Wahrnehmung wird ersetzt durch eine Wahrnehmung der Dinge wie sie wirklich sind. Man spricht von Wahrnehmungsbefreiung. Die folgenden Befreiungen ergeben sich, wenn man bei den acht *vimokkhā* mit den Faktoren der *Samatha*-Meditation korrekt *vipassanā* praktiziert.

Was ist Wahrnehmungsbefreiung?

- Das Wissen (*ñāṇa*) bei der Betrachtung der Vergänglichkeit ist befreit von der Wahrnehmung von Beständigkeit. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung des Unbefriedigenden ist befreit von der Wahrnehmung von Glück. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung der Selbstlosigkeit ist befreit von der Wahrnehmung eines Selbst. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung der Ernüchterung ist befreit von der Wahrnehmung von Vergnügen. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung der Leidenschaftslosigkeit ist befreit von der Wahrnehmung von Lust. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung des Endes ist befreit von der Wahrnehmung von Entstehen. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung des Loslassens ist befreit von der Wahrnehmung von Ergreifen. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung der Zeichenlosigkeit ist befreit von der Wahrnehmung eines Zeichens. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung der Wunschlosigkeit ist befreit von der Wahrnehmung eines Wunsches. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.
- Das Wissen bei der Betrachtung der Leerheit ist befreit von der Wahrnehmung von Hingeneigtsein. Das ist Wahrnehmungsbefreiung.

Dasselbe kann man anwenden auf die Befreiung von Nicht-Wissen durch Wissen und die Befreiung von Verlangen und Angst durch unübertreffliches Wissen.

Befreiung bezieht sich in diesem Sinn also nicht auf letztendliche Befreiung von allen geistigen Verunreinigungen, wie es durch das Erreichen von Arahatschaft geschieht, sondern um temporäre Befreiung von bestimmten geistigen Verunreinigungen, von ungeschickten, unheilsamen Dingen.

7. Relevanz der acht Befreiungen

In MN 137 Die Darlegung der sechsfachen Grundlage - Saḷāyatanavibhaṅgasuttaṃ wo der Buddha über die sechs inneren und äußeren Sinnesgrundlagen und ihre Vergänglichkeit, sowie über die Notwendigkeit von Entsagung zu den Bhikkhus spricht, stellt er sich am Schluß als der Führer heraus. Er vergleicht sich als Führer mit einem Elefantenbändiger, einem Pferdebändiger, einem Ochsenbändiger. Diese Tierbändiger schicken das entsprechende bezähmbare Tier in eine Richtung nämlich nach Osten, Westen, Norden oder Süden. Er hingegen schickt seine bezähmbaren Schüler in acht Richtungen als die acht Befreiungen (*vimokkhā*). Am Schluß heißt es: „Also geschah es in Abhängigkeit von diesem, daß gesagt wurde: ‚Unter den Lehrern der Übung ist er derjenige, der unvergleichlicher Führer bezähmbarer Menschen genannt wird.‘“

Dieser Vergleich zeigt die Relevanz dieser acht Befreiungen und auch die Voraussetzung. Die Voraussetzung ist, daß der Schüler überhaupt bezähmbar ist.

Auch in MN 77 werden die acht Befreiungen vom Buddha genannt. Dort spricht der Buddha über die Qualitäten aufgrund derer er von seinen Schülern geehrt, respektiert, gewürdigt und verehrt wird, und aufgrund derer seine Schüler in Abhängigkeit von ihm leben, während sie ihn ehren und respektieren. Zu den Qualitäten zählen auch die acht Befreiungen.

Nach der Aufzählung dieser, sagt der Buddha, daß seine Schüler während sie in diesen acht Befreiungen verweilen, die Krönung und Vervollkommnung des direkten Wissens (*abhiññā*) erreichen.

In DN 15 Die große Lehrrede über die Ursachen – Mahānidānasuttaṃ, wo der Buddha dem Ehrwürdigen Ānanda die Tiefgründigkeit des bedingten Entstehens erklärt, werden am Ende vom Buddha auch die acht Befreiungen aufgezählt. Es heißt dort:

„ Wenn ein Bhikkhu, Ānanda, diese acht Befreiungen der Reihe nach vorwärts erreicht, der Reihe nach rückwärts erreicht, der Reihe nach vorwärts und rückwärts erreicht, wo auch immer er wünscht, wie auch immer er wünscht, wie lange auch immer er wünscht, sie erreicht und aus ihnen austritt und wenn die Einströmungen zerfallen sind, verwirklicht er die einströmungsfreie Befreiung des Geistes und die Weisheitsbefreiung, so die Dinge sehend, mit eigenem direktem Wissen und verweilt darin. Dieser wird, Ānanda, von beiden Seiten befreit genannt. Und es gibt, Ānanda, unter den Befreiungen von beiden Seiten keine andere Befreiung von beiden Seiten, die höher und erhabener ist.“

Hier wird deutlich, daß die acht Befreiungen *vipassanā* beinhalten, den sonst wäre die Weisheitsbefreiung nicht möglich. Von beiden Seiten befreit beinhaltet die Befreiung durch *samatha* und durch *vipassanā*. Das Überwinden der Einströmungen bedeutet das Erreichen der Arahatschaft. Dieses kann also bei unermüdlichem Üben, vorwärts, rückwärts, zu allen Zeiten und an allen Orten durch die acht Befreiungen erreicht werden.