

Nāma Kammaṭṭhāna - Kontemplation über das Geistige

Christina Garbe

*Die Dinge (dhammā) haben den Geist (mano) als Vorläufer,
haben den Geist als Führer, sind vom Geist gemacht.
Wenn man mit schlechtem Geist spricht oder handelt,
dann folgt einem darauf Leiden (dukkha),
so wie das Rad dem Fuß des Zugtiers.*
Dhammapada 1

*Die Dinge (dhammā) haben den Geist (mano) als Vorläufer,
haben den Geist als Führer, sind vom Geist gemacht.
Wenn man mit klarem (reinem) Geist spricht oder handelt,
dann folgt einem darauf Glück (sukha),
so wie der Schatten, der nicht verlorenght.*
Dhammapada 2

Um Körperliches und Geistiges unterscheiden zu können, muß man beides genau analysieren. Nachdem man alle körperlichen Bestandteile, basierend auf der tiefen Konzentration der Vier-Elemente-Meditation, genau analysiert hat, hat man die Fähigkeit entwickelt, auch Geistiges im Detail zu analysieren. Der Weg der Analyse führt zu tiefem Verstehen.

Durch die *Samatha*-Meditation wird die Tiefe der Konzentration gestärkt, durch die vorausgehende Analyse des Körperlichen wird die momentane Konzentration gestärkt. Beides sind Voraussetzungen, um Geistiges tiefgründig zu verstehen.

Die systematische Untersuchung des Körperlichen und des Geistigen bilden die Einsichtsstufe Wissen der Unterscheidung von Materie und Geistigem (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*) oder die Reinigungsstufe ‚Reinigung der Sicht‘ (*ditṭhi visuddhi*).

Für die Heilslehre des Buddha war das Geistige das entscheidende Objekt der Untersuchung, wie durch die eingangs erwähnten Dhammapada-Verse deutlich wird. Wenn wir das Wissen wie Geistiges funktioniert, anfangs durch Lernen erfahren, später durch eigene Erfahrung verwirklicht, nicht haben, können wir nicht unterscheiden was heilsam und was unheilsam ist. Und nur wenn wir dieses Wissen haben, können wir unser Leben auf das Heilsame ausrichten. Den meisten Menschen ist es nicht bewußt, wenn sie unheilsame Bewußtseinszustände aufkommen lassen. Viele Menschen wissen auch gar nicht, was heilsam ist, und was unheilsam ist, und das beides entsprechende Folgen hat. Deshalb mögen die folgenden Ausführungen behilflich sein zum besseren Verständnis des eigenen Geistes und auch des Geistes anderer Wesen, als auch zur Praxis anregen.

„Ich sehe kein anderes einzelnes Ding, welches so leicht (schnell) wechselt wie dieses: das Bewußtsein (citta). Es ist nicht leicht, Bhikkhus, einen Vergleich zu finden für dieses leicht (schnell) wechselnde Bewußtsein.“

AN 1. 9

Das Geistige ist nicht etwas unveränderlich Bestehendes, sondern es besteht aus nicht-materiellen Einzelbestandteilen, die in rasender Geschwindigkeit entstehen und restlos vergehen, bevor neue Einzelbestandteile entstehen. Zusammen mit dem im vorhergehenden Kapitel dargestellten Materiellen, *rūpa*, macht es alles aus, was wir Ich, Person oder Wesen nennen.

Das Geistige ist noch flüchtiger und subtiler als das im vorhergehenden Kapitel dargestellte Materielle. Die Lebensdauer materieller Phänomene entspricht der Lebensdauer von siebzehn Geistmomenten, das heißt, ein Geistmoment dauert nur solange wie ein Siebzehntel der Zeit eines materiellen Phänomens. Es bedarf tiefer Konzentration und einen geschulten Geist, um zu sehen, wie Geistiges funktioniert.

Vom Buddha wird das Geistige und das Körperliche in den fünf Daseinsgruppen, *khandha*, zusammengefaßt. Dazu gehören Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen (Geistesfaktoren)¹ und Bewußtsein. Es sind lediglich Phänomene, die sich aus materiellen und nicht-materiellen letztendlichen Wirklichkeiten, welche ständig entstehen und vergehen, zusammensetzen. In diesen fünf Gruppen ist alles enthalten, was fälschlicherweise als kompaktes Ich wahrgenommen wird. Um diese Illusion, die Leiden verursacht, aufzulösen, bedarf es der systematischen Analyse dieser Gruppen.

Das Geistige (*mano*) besteht aus Bewußtseinsmomenten (*cittakhaṇa*, *viññāṇa*) und diese begleitenden Geistesfaktoren (*cetasika*).

Als Bewußtseinsmomente werden sie bezeichnet, weil sie nur sehr kurz bestehen und dann vergehen, und weil es sich nicht um ein fest bestehendes Ganzes, welches Bewußtsein genannt wird, handelt.

Bewußtseinsmomente sind immer von spezifischen Geistesfaktoren begleitet. Bewußtsein kommt nie allein vor. In der Theravāda-Lehre werden 52 Geistesfaktoren unterschieden.

Was wir als Gedanken bezeichnen sind mehrere Bewußtseinsmomente, welche in gesetzmäßiger Abfolge in kognitiven Prozessen (*vīthi*) erscheinen. Die einzelnen Bewußtseinsmomente haben in dieser gesetzmäßigen Abfolge bestimmte Funktionen, so daß Erkennen des Objekts möglich ist. Es gibt Bewußtseinsmomente, welche in kognitiven Prozessen erscheinen und solche, welche nicht in einem Prozess erscheinen.

Zusammengefaßt: es gibt also Bewußtseinsmomente, begleitet von Geistesfaktoren, welche meistens in einer gesetzmäßigen Abfolge als Prozess erscheinen.

Alle diese einzelnen Faktoren muß man untersuchen, um Geistiges zu verstehen. Und Geistiges muß man wie Körperliches in dieser Art verstehen, um den buddhistischen Einsichtsweg mit dem Ziel der Leidfreiheit zu gehen.

Bewußtsein

Bewußtsein kann nur entstehen, wenn ein Objekt vorhanden ist. Die Objekte können materieller Art sein, es kann Bewußtsein selbst sein, es können die Geistesfaktoren sein und es können die vielfältigen Konzepte sein, mit denen unser Geist die meiste Zeit beschäftigt ist. Es kann auch Nibbāna sein, wenn man einen Pfad erreicht hat.

Das Bewußtsein selbst hat keine weitere Funktion, es ist lediglich die des Wissens, daß es ein Objekt gibt. Alle anderen geistigen Funktionen werden von Geistesfaktoren ausgeübt.

Im menschlichen Sinnesbereich kann Bewußtsein nur abhängig von einer materiellen Basis entstehen. Es gibt sechs Basen, auf denen Bewußtsein entstehen kann. Diese sind die Augenbasis, die Ohrbasis, die Nasenbasis, die Zungenbasis, die Körperbasis und die Herzbasis.

¹ In den Gestaltungen (*saṅkhāra*) sind alle unten aufgeführten Geistesfaktoren enthalten, außer Gefühl und Wahrnehmung. Diese stellt der Buddha besonders heraus in der Aufzählung der 5 *khandha*, weil sie eine besondere Bedeutung haben und deshalb besonders untersucht werden sollten.

Bewußtsein entsteht, erkennt das Objekt und vergeht dann wieder. Dieser Prozess dauert nur einen winzigen Bruchteil einer Sekunde. Es hat darüber hinaus, nach dieser Aktivität des bloßen Erkennens, kein weiteres Bestehen.

Es kann immer nur ein Bewußtseinsmoment zur selben Zeit auftreten, erst wenn dieser vergangen ist, tritt der nächste auf. Da die Bewußtseinsmomente aber so sehr schnell vergehen, das heißt von extrem kurzer Lebensdauer sind, meint man, man könne gleichzeitig sehen und hören. Es kann jedoch immer nur eine Geistestätigkeit zu einer Zeit auftreten, erst wenn diese zu Ende ist, kann der nächste Geistprozess mit einem anderen Objekt entstehen. Es erscheint so, als könne man gleichzeitig hören und sehen, weil der Geist so schnell ist. Das Sehobjekt und das Hörobjekt werden abwechselnd in schneller Folge wahrgenommen.

Hinsichtlich seiner Qualität (*jāti*) kann man Bewußtsein mit den entsprechenden Geistesfaktoren in vier Arten einteilen:

- kammisch heilsam (*kusala*),
- kammisch unheilsam (*akusala*),
- resultierendes, durch heilsames oder unheilsames Kamma entstanden (*vipāka*),
- funktionales, kammisch unabhängiges (*kiriya*).

Die ersten beiden Gruppen beinhalten das Bewußtsein, welches durch körperliche, sprachliche oder geistige Aktivitäten Ursachen schafft. Es ist jenes Bewußtsein, welches gemäß dem Gesetz von Ursache und Wirkung die Grundlage schafft für das, was wir zukünftig, in naher Zukunft oder später an Objekten erfahren.

**Heilsames Bewußtsein hat angenehme Erfahrungen zur Folge,
unheilsames Bewußtsein hat unangenehme Erfahrungen zur Folge.**

Die beiden letzten Arten sind weder heilsam noch unheilsam, deshalb werden sie auch als neutral (*abyākato*) klassifiziert. Das resultierende Bewußtsein ist zwar Resultat von früheren heilsamen oder unheilsamen Handlungen, hat aber selbst keinen weiteren Effekt mehr. Nur die Reaktion (Impulsivbewußtsein) auf die Objekte, die mit diesem Bewußtsein erfahren wurden, schafft neues Kamma und Resultate. Das funktionale Bewußtsein ist weder Ursache noch Wirkung.

Die Klassifizierung der Bewußtseinsarten kommt zustande durch die Verbindung des Faktors Bewußtsein (*citta*) mit den Geistesfaktoren (*cetasika*). Bewußtsein allein kann nicht heilsam oder unheilsam sein, da es lediglich das Objekt erkennt. Die begleitenden Geistesfaktoren lenken es in die eine oder andere Richtung.

Heilsames und unheilsames Bewußtsein kann man noch weiter unterscheiden entsprechend ihrer Wurzel.

Es gibt 3 heilsame Wurzeln, welche

- Nicht-Verlangen,
- Nicht-Abneigung und
- Weisheit

sind.

Und es gibt 3 unheilsame Wurzeln, welche

- Verlangen,
- Abneigung und
- Unwissenheit

sind.

Sie heißen Wurzeln weil auf ihnen die entsprechenden Resultate gedeihen, wie die Früchte eines Baumes entsprechend seiner Wurzeln wachsen.

Eine weitere Klassifikation des Bewußtseins in vier Arten, bezieht sich auf das Gebiet in dem es vorkommt:

- Bewußtsein der Sinnessphäre (*kāmāvacara*),

- der feinmateriellen Sphäre (*rūpāvacara*),
- der unkörperlichen Sphäre (*arūpāvacara*),
- überweltliches Bewußtsein (*lokuttara*).

Das Sinnesbewußtsein läßt sich in heilsames, unheilsames, resultierendes und funktionelles unterteilen. Zum Sinnesbewußtsein gehört das gewöhnliche Bewußtsein, welches wir als Menschen entstehen lassen.

Zum feinkörperlichen Bewußtsein gehört das Bewußtsein der feinmateriellen *Jhānā* (1. bis 4. *Jhāna*). Zum unkörperlichen Bewußtsein gehört das Bewußtsein der nicht-materiellen *Jhānā*.

Zum überweltlichen Bewußtsein gehört das Bewußtsein der vier Pfad- und Fruchterkenntnisse. Dieses Bewußtsein erfährt *Nibbāna*, das Ende von Geist und Materie, absoluten Frieden.

Bewußtsein kann auch nach dem Ort, auf welchem es entsteht klassifiziert werden.

So gibt es

- Augenbewußtsein,
- Ohrbewußtsein,
- Nasenbewußtsein,
- Zungenbewußtsein,
- Körperbewußtsein und
- Geistbewußtsein.

Die ersten fünf Bewußtseinsarten, auf den Basen Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper entstehend, beinhalten nur eine, dem Ort entsprechende Bewußtseinsart. Sie können nur ihr spezifisches Objekt wahrnehmen. Augenbewußtsein kann nur Farbe und Form wahrnehmen, Nasenbewußtsein kann nur Gerüche wahrnehmen usw.. Das Geistbewußtsein beinhaltet alle Bewußtseinsarten, die auf der Herzbasis entspringen.

Gefühl

Jedes Bewußtsein ist von Gefühl begleitet. Gefühl ist zu unterscheiden von Empfindung, welche körperlicher Natur ist, wie z. B. Härte, Druck usw.. Sie ist das Objekt des Körperbewußtseins, welches von einem der beiden körperlichen Gefühle (angenehm - *sukha*, unangenehm - *dukkha*) begleitet wird.

Gefühl ist auch zu unterscheiden von Emotion, welches ein komplexes geistiges Geschehen, basierend auf Erinnerungen, darstellt, und kein einzelner Geistesfaktor ist.

Gefühl steht an der zweiten Stelle bei der üblichen Aufzählung der fünf Daseinsgruppen in den Lehrvorträgen, es folgt der körperlichen Gruppe. Gefühl wird vom Buddha speziell behandelt, weil es eine besondere Bedeutung hat für die Wesen im Daseinskreislauf. Durch Gefühl entsteht Verlangen, so wird es in der Abfolge des bedingten Entstehens, *paṭiccasamuppāda*, dargestellt. Es ist eine entscheidende Voraussetzung für Verlangen, für die zweite edle Wahrheit, die Ursache für Leiden, denn dieses Verlangen wiederum verursacht Leiden. Um das Leiden zu überwinden, um Verlangen zu überwinden, muß man Gefühle verstehen und lernen damit heilsam umzugehen. Dazu muß man unterscheiden können, mit welchen der sechs Wurzeln das Gefühl verbunden ist.

Es gibt drei Arten von Gefühlen:

- angenehmes Gefühl (*sukha*),
- unangenehmes Gefühl (*dukkha*),
- weder-unangenehmes-noch-angenehmes (neutrales) Gefühl (*adukkhamasukha*).

Diese Gefühlsarten können noch weiter unterschieden werden entsprechend des Bewußtseins, mit welchem sie zusammen auftreten.

Geistesfaktoren

Die Geistesfaktoren treten immer zusammen mit Bewußtsein (*citta*) auf. Weder die Geistesfaktoren noch das Bewußtsein können allein auftreten. Durch die Geistesfaktoren wird die Bewußtseinsart

spezifiziert, erfüllt ihre besondere Funktion und unterscheidet sich so von anderen Bewußtseinsarten. Die oben genannten sechs Wurzeln (Verlangen, Abneigung, Verblendung, Nicht-Verlangen, Nicht-Abneigung, Unverblendung) des Bewußtseins sind auch Geistesfaktoren, die das entsprechende Bewußtsein begleiten. Alle ein Bewußtsein begleitenden Geistesfaktoren steigen gleichzeitig mit dem Bewußtseinsmoment auf und vergehen auch gleichzeitig mit diesem; sie haben dasselbe Objekt und entstehen auf derselben Basis. Das Bewußtsein (*citta*) ohne Geistesfaktoren wäre nicht in der Lage zu einem kognitiven Prozess.

52 Geistesfaktoren (*cetasika*)

1. Sieben universelle Geistesfaktoren (*sabbacittasādhāraṇa*):

Von den 52 Geistesfaktoren werden 7 universelle genannt, weil sie jedes Bewußtsein begleiten, egal ob heilsam, unheilsam, ob resultierend oder funktionell. Sie sind das Minimum an Geistesfaktoren in einem Bewußtseinsmoment, so daß überhaupt ein Objekt erkannt werden kann.

- 1.1. Berührung (*phassa*)
- 1.2. Gefühl (*vedanā*)
- 1.3. Wahrnehmung (*saññā*)
- 1.4. Absicht oder Wille (*cetanā*)
- 1.5. Einspitzigkeit (*ekaggatā*)
- 1.6. Lebensfähigkeit (*jīvitindriya*)
- 1.7. Aufmerksamkeit (*manasikāra*)

2. Sechs gelegentliche Geistesfaktoren (*pakiṇṇaka*)

Es gibt eine weitere Gruppe von sechs Geistesfaktoren, die sowohl in heilsamem als auch unheilsamem Bewußtsein vorkommen können, aber nur gelegentlich vorkommen, also nicht immer in jedem Bewußtseinsmoment alle zusammen enthalten sind.

- 2.1. Anfängliche Hinwendung des Geistes (*vitakka*)
- 2.2. Anhaltende Hinwendung des Geistes (*vicāra*)
- 2.3. Entscheidung (*adhimokkha*)
- 2.4. Energie (*virīya*)
- 2.5. Freude (*pīti*)
- 2.6. Wunsch (*chanda*)

3. Geistesfaktoren in Verbindung mit kammisch-unheilsamem (*akusala*) Bewußtsein

Folgende vier Geistesfaktoren kommen immer als Begleitung kammisch unheilsamen Bewußtseins, wurzelnd in Verlangen, Abneigung und Verblendung, vor (*akusala sādhāraṇa cetasika*).

- 3.1.1. Verblendung/Unwissenheit (*moha*)
- 3.1.2. Schamlosigkeit/ mangelnder Selbstrespekt (*ahirika*)
- 3.1.3. Gewissenlosigkeit/mangelnder Respekt anderen gegenüber (*anottappa*)
- 3.1.4. Unruhe (*uddhacca*)

Diese vier können entweder von Verlangen oder von Abneigung oder von Zweifel begleitet sein.

3.2. Geistesfaktoren in von Verlangen (*lobha*) begleitetem Bewußtsein

- 3.2.1. Verlangen (*lobha*)
- 3.2.2. Falsche Ansicht (*ditṭhi*)
- 3.2.3. Dünkel (*māna*)

3.3. Geistesfaktoren in von Abneigung (*dosa*) begleitetem Bewußtsein

- 3.3.1. Abneigung (*dosa*)
- 3.3.2. Neid und Eifersucht (*issa*)

3.3.3. Geiz (*macchariya*)

3.3.4. Reue (*kukkucca*)

3.4. Geistesfaktoren in veranlaßtem unheilhaftem Bewußtsein

3.4.1. Trägheit (*thīna*)

3.4.2. Mattheit/geistige Starrheit (*middha*)

3.5. Geistesfaktoren in von Verblendung (*moha*) begleitetem Bewußtsein

3.5.1. Zweifel (*vicikicchā*)

4. Geistesfaktoren in Verbindung mit kammisch-heilsamem (*kusala*) Bewußtsein

Es gibt 19 Geistesfaktoren, die immer anwesend sind in jedem schönen (*sobhana*), heilsamen Bewußtsein (*sobhanasādhāraṇa*). Sie kommen vor im schönen heilsamen, resultierenden und funktionellen Bewußtsein.

4.1.1. Vertrauen (*saddhā*)

4.1.2. Achtsamkeit (*sati*)

4.1.3. Schamgefühl/Respekt sich selbst gegenüber (*hiri*)

4.1.4. Gewissensscheu/Respekt anderen gegenüber (*ottappa*)

4.1.5. Nicht-Verlangen (*alobha*)

4.1.6. Nicht-Abneigung (*adosa*)

4.1.7. Gleichmut (*tatramajjhatatā*, wörtl. dort in der Mitte)

4.1.8./9. Stille (*passaddhi*)

4.1.10./11. Leichtigkeit (*lahutā*)

4.1.12./13. Weichheit (*mudutā*)

4.1.14./15. Geschmeidigkeit (*kammaññatā*)

4.1.16./17. Geschicklichkeit (*pāguññatā*)

4.1.18./19. Aufrichtigkeit (*ujukatā*)

Die bis hierher genannten 19 Geistesfaktoren kommen in jedem schönen, ob heilsamem, resultierendem oder funktionellem Bewußtsein vor.

Wenn man diese schönen Geistesfaktoren mit denen der unheilsamen vergleicht, ist es wohl keine Frage, welche erstrebenswert sind, welche gesund und zufrieden machen.

Um diese schönen Geistesfaktoren zu entwickeln, zu stärken, ist Meditation, wenn sie richtig angeleitet und korrekt praktiziert wird, eine sehr effektive Methode. Da man zum Beispiel bei dem Erlangen von Jhānakonzentration oder bei korrekter *Vipassanā*-Meditation lange Zeitperioden ununterbrochen in diesen heilsamen Geisteszuständen verweilen kann und entsprechend auch Früchte ernten kann, ist diese Art des Verweilens eine sehr glücksverheißende Beschäftigung.

Das gewöhnliche Bewußtsein tendiert bei vielen Menschen dazu, sich zwischen Verlangen und Abneigung mit ihren entsprechend unangenehmen Resultaten, welche man dann aus Unwissenheit durch neues Verlangen und Anhaftung zu kompensieren versucht, zu bewegen. So gestaltet man immer wieder den endlosen Kreislauf des leidhaften *sarīsāra*.

Die weiteren, im Folgenden dargestellten Geistesfaktoren in schönem, heilsamem Bewußtsein kommen nur gelegentlich vor:

4.2. Unverblendung/Weisheit (*amoha*)

Die folgenden fünf Geistesfaktoren kommen in resultierendem (*vipāka*), schönem Bewußtsein nicht vor, sondern nur in schönem, heilsamem und funktionellem Bewußtsein gelegentlich:

4.3.1. Mitgefühl (*karunā*)

4.3.2. Mitfreude (*muditā*)

4.4.1. Rechte Rede

4.4.2. Rechte Handlung

4.4.3. Rechter Lebensunterhalt

Alle Geistesfaktoren sollten einzeln unterschieden werden können. Dazu ist tiefe, anhaltende Konzentration notwendig.

Mit dem nicht so tief konzentrierten Geist kann man nicht alle Geistesfaktoren erkennen. Einige, wie z. B. Verlangen, Neid, Geiz usw. kann man auch in grober Erscheinung durch kontemplative Beobachtung des Geistigen erkennen. Diese kontemplative Beobachtung ist eine Annäherung zur Entwicklung tieferer Konzentration, reicht jedoch nicht aus, um korrekte *Vipassanā*-Meditation mit dem Ziel des Erwachens zu praktizieren.

Man muß auch die verschiedenen kognitiven Prozesse untersuchen, wenn man das Geistige verstehen möchte.

Wenn man das Geistige in der Meditation analysieren möchte, muß man zuerst eine ausreichende, stabile Konzentration erlangt haben. Dieses kann Nachbarschaftskonzentration (*upacāra samādhi*), z. B. mit der Vier-Elemente-Meditation, oder Absorptionskonzentration (*appanā samādhi*) sein.

SN 35.99 Konzentration (*samādhi*)

„Entwickelt Konzentration (*samādhi*), *Bhikkhus!*

Konzentriert, *Bhikkhus*, versteht der *Bhikkhu*, wie es ist.

Und was versteht er, wie es ist?

Die 6 inneren Grundlagen, die 6 äußeren Grundlagen, die 6 Arten des Bewußtseins, die 6 Arten Berührung, die 18 Gefühle sind vergänglich. Entwickelt Konzentration (*samādhi*), *Bhikkhus!*

Konzentriert, *Bhikkhus*, versteht der *Bhikkhu*, wie es ist.“

Außerdem sollte man Körperliches (*rūpa*) gut, genau und vollständig analysieren können, denn in unserem Dasein der fünf Gruppen als Menschen, entspringt Geistiges immer auf einer materiellen Basis, welches die Augen-, Ohr-, Nasen-, Zungen-, Körper- und Herzbasis sein kann. Wenn ein Objekt auftritt, tritt es gleichzeitig an einem der Fünfsinnestore und dem Geisttor auf.

Im *Visuddhi Magga* heißt es dazu:

„Wenn ihm aber, nachdem er auf diese und jene Weise das Körperliche erforscht hat, beim Erforschen des Unkörperlichen dieses auf Grund seiner Subtilität sich nicht zeigt, so soll er seine Übung nicht etwa im Stiche lassen, sondern soll eben das Körperliche immer wieder betrachten, erwägen, erforschen und feststellen. Wenn immer ihm nämlich das Körperliche völlig deutlich, entwirrt und ganz klar ist, so sind ihm auch jedesmal die jenes Körperliche zum Objekt habenden unkörperlichen Dinge ganz von selber deutlich. ...

Wenn ihm nämlich das Körperliche völlig deutlich, entwirrt und ganz klar ist, so beruhigen sich jedesmal die diesem Erfassen widerstrebenden trübenden Leidenschaften, und der Geist wird klar wie das über dem Schlamm befindliche Wasser, und die jenes Körperliche zum Objekt habenden unkörperlichen Dinge zeigen sich ganz von selber.“²

Hat man das Körperliche und das Geistige so im Detail untersucht, betrachtet man beide Bereiche im Wechsel, um immer wieder ihre Unterschiede festzustellen. Wenn man klar erkennt, dieses ist Materie und jenes ist Geistiges, und es gibt nichts anderes in dieser Existenz, Person genannt, hat man diese erste Stufe der Einsichtsmeditation, die Unterscheidung von Materie und Mentalität (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*) erreicht.

*Das Bewußtsein ist schwierig zu sehen und sehr fein,
wo auch immer es Genuß gibt, landet es.*

*Die Weisen sollten das Bewußtsein beschützen,
das behütete Bewußtsein bringt Glück.*

Dhammapada 36

² Buddhaghosa: *Visuddhi Magga*, Übersetzung Nyanatiloka Mahathera, Jhana Verlag, Uttenbühl, 1997, S. 706