

Der edle achtgliedrige Pfad - *aṭṭhangiko maggo*

Christina Garbe



*Denn wenn ihr diesem Pfade folgt,
Macht ihr ein Ende allem Leid.
Gelehrt hab' ich den Pfad, erkannt
Wie man vom Stachel sich befreit.*
Dhammapada 275

Der Edle Achtfache Pfad ist ein vom Buddha gelehrt Weg des praktischen, edlen Übens, welcher zur vollkommenen Befreiung von allen Verunreinigungen des Geistes und zum Erlangen ewigen Friedens, *Nibbāna*, führt.

Es ist ein Pfad, der es ermöglicht, auf angenehme, konstruktive Weise Schwierigkeiten des Daseins klar zu erkennen und nach grundsätzlichen Lösungsmöglichkeiten zu suchen, diese zu finden und praktisch umsetzen zu können. Durch die Praxis gemäß dieses Pfades werden Gesetze, die unser Dasein bestimmen, deutlich und können verstanden werden. Die Befreiung vom Leiden gemäß der Buddha-Lehre liegt darin, bis in subtilste Bereiche unser Dasein zu verstehen.

Möchte man den buddhistischen inneren Befreiungsweg gehen, ist es immer wieder notwendig, in allen Lebenssituationen, sich diesen Weg zu vergegenwärtigen. Je mehr man gemäß dieses Weges praktiziert, vor allem auch in intensiven Übungszeiten (retreat), je mehr wird dieser Pfad mit seinen acht Gliedern präsent im Bewußtseinsstrom. Er bietet dann in allen Lebenslagen angemessene Lösungsmöglichkeiten, die gleichzeitig Schritt für Schritt weiterhelfen, das Ziel der endgültigen Befreiung zu erlangen.

Die Glieder des edlen achtfachen Pfades sind:

<i>Sammā diṭṭhi</i>	rechte Sicht
<i>Sammā sankappa</i>	rechtes Denken
<i>Sammā vācā</i>	rechte Rede
<i>Sammā kammanta</i>	rechte Handlung
<i>Sammā ājīva</i>	rechter Lebenserwerb
<i>Sammā vāyāma</i>	rechte Energie
<i>Sammā sati</i>	rechte Achtsamkeit
<i>Sammā samādhi</i>	rechte Konzentration

Der edle 8-fache Pfad stellt keine Stufen dar, die nacheinander erklommen werden, sondern besteht aus miteinander verflochtenen Gliedern. Alle acht Glieder können gleichzeitig präsent sein, nämlich im Moment des Pfadbewußtseins und deren Fruchterfahrungen. Dieser edle achtfache Pfad hat in den vier Stufen des Erwachens, welche man Pfade nennt (1. Stromeintritt, 2. Einmalwiederkehr, 3. Nichtwiederkehr, 4. Arahat), das kraftvolle Potential alle geistigen Verunreinigungen ohne Überbleibsel abzuschneiden. Es sind allein die geistigen Verunreinigungen, die in uns selbst und im Kontakt mit anderen immer wieder Leiden schaffen.

Die acht Glieder des edlen achtfachen Pfades lassen sich in **drei Übungsgebiete** einteilen: *Sīla* (Ethik), *Samādhi* (Konzentration) und *Paññā* (Weisheit).

Der Buddha hat den Edlen Achtfachen Pfad sowohl in seiner ersten Lehrrede nach seinem Erwachen, als auch in seiner letzten Lehrrede auf dem Sterbebett, sowie in vielen anderen Lehrreden, gelehrt.

Er nannte ihn in der ersten Lehrrede den **mittleren Pfad**, weil er weder zu exzessivem Genuß von Sinnesobjekten, noch zu Selbstquälerei durch falsche Askese führt.

Diesen edlen achtfachen Pfad kann man nur selbst gehen durch die unermüdliche Arbeit am eigenen Bewußtseinsstrom. Niemand anders kann ihn für einen gehen. Die innere Entwicklung des edlen achtfachen Pfades bringt Bewußtheit aller Aktivitäten in Körper, Sprache und Geist mit sich. Die Bewußtheit erstreckt sich vom Entwickeln umfassenden ethischen Verhaltens bis zur Erkenntnis subtilster Lebenszusammenhänge in der Vipassanā-Meditation, basierend auf tiefer Konzentration.

Ethisches Verhalten ist die Voraussetzung für das Entwickeln von Konzentration (8. Glied), Konzentration ist die Voraussetzung für das Entwickeln von Weisheit (insbesondere 1. Glied).

Der edle achtfache Pfad ist die vierte edle Wahrheit.¹ Die vier edlen Wahrheiten stellen das Kernstück der gesamten Buddha-Lehre dar. Sie beinhalten, den Weg des Erkennens des Leidens (*dukkha*), d. h. von Schwierigkeiten und Problemen (1. edle Wahrheit), als auch das Herausfinden ihrer Ursachen (2. edle Wahrheit) und Überwinden ihrer Ursachen (3. edle Wahrheit). Sie beinhalten das Ziel der Lehre, nämlich das Ende von Schwierigkeiten und Problemen, das Ende des Leidens (*dukkha-nirodha*). Als vierte edle Wahrheit beinhalten sie auch den Weg, welcher sowohl das Erkennen des Leidens, als auch seiner Ursachen beinhaltet und zur Verwirklichung von Nibbāna, dem Ende des Leidens, führt. Dieser Weg ist der edle achtfache Pfad. Dieser Pfad hat also eine zentrale Bedeutung in der Buddha-Lehre als praktischer Übungsweg.

1 siehe pdf: Übersicht 4 edle Wahrheiten

Die Glieder des achtfachen Weges:

1. Sammā diṭṭhi - Rechte Sicht oder rechte Anschauung

Am Anfang des Weges ist ein Minimum an Rechter Sicht notwendig, um den achtfachen Pfad zu praktizieren. Es muß eine Idee der 4 edlen Wahrheiten da sein, daß es Leiden gibt, welches Ursachen hat, daß es ein Ende des Leidens gibt und einen Weg, der dort hinführt. Ein gewisses Maß an rechter Sicht muß auch da sein, um sich die anderen Pfadglieder entwickeln zu lassen in ihrer Aufgabe auf dem Weg der Befreiung. Deshalb hat rechte Sicht den ersten Platz im edlen achtfachen Pfad.

Diese anfängliche rechte Sicht des Dhamma muß sich stufenweise weiter entwickeln mit der Hilfe der anderen Pfadglieder. So wird mit der Reife der Sīla (Ethik)- und Samādhi (Konzentration)-glieder rechte Ansicht immer mehr zu *Vipassana sammā diṭṭhi*, welches die Bedingung ist für die überweltliche rechte Ansicht, bzw. das Verwirklichen des edlen achtfachen Pfades mit dem Pfadbewußtsein der 4 Stufen des Erwachens.

Rechte Ansicht ist somit sowohl der Beginn als auch der Gipfel des edlen achtfachen Pfades. Wenn man mit geringem Wissen und Glauben und Vertrauen anfängt, entwickelt sich *sammā diṭṭhi* Schritt für Schritt in durchdringende Einsicht (*vipassanā-ñāṇa*) und dann weiter mit Pfaderkenntnis zum direkten Wissen und Sehen der vier edlen Wahrheiten.

Die rechte Sicht ist somit Wegbegleiter und Führer für alle anderen Glieder des achtgliedrigen Heilsweges.

Richtige Sicht ist letztendlich ein richtiges Verständnis des Dhamma. Das beinhaltet das Verstehen von Existenz und der Gesetze nach denen sich die Existenzformen im Daseinskreislauf bewegen (*paṭiccasamuppāda*). Außerdem werden durch rechte Sicht die Anschauung oder die Gesetzmäßigkeiten, die zur Befreiung führen, deutlich.

Im MahāSatipaṭṭhāna Sutta, DN 22, beschreibt der Buddha rechte Sicht als das Verstehen der vier edlen Wahrheiten, nämlich als Einsichtswissen (*ñāṇa*) von Dukkha, Einsichtswissen von den Ursachen von Dukkha, Einsichtswissen des Aufhörens von Dukkha, Einsichtswissen des Pfades, der zum Aufhören von Dukkha führt.

Rechte Sicht beinhaltet auch das Unterscheidungsvermögen bezüglich heilsamer und unheilsamer Handlungen.

Rechte Sicht beinhaltet das Sehen und Wissen von Ursache und Wirkung, das bedeutet, daß nichts geschieht ohne Ursache und daß alle Handlungen, seien sie körperlicher, sprachlicher oder geistiger Art, Wirkungen zeigen.

Die erste edle Wahrheit beinhaltet auch das Erkennen aller bedingt entstandenen Erscheinungen als vergänglich.

2. Sammā sankappa - Rechtes Denken

Rechtes Denken wird in vielen Suttā definiert als:

Gedanken der Entsagung (*nekkhammavitakko*),

Gedanken des Nicht-Übelwollens (*abyāpadavitakko*) und

Gedanken der Nicht-Grausamkeit (*avihimsāvitakko*).

Gedanken der Entsagung sind heilsame Gedanken, die nicht Verlangen nach Sinnesobjekten beinhalten. Jeder Moment der rechten Achtsamkeit ist ein Moment der Entsagung.

Gedanken des Nicht-Übelwollens sind zum Beispiel Gedanken der liebenden Güte (*mettā*).

Gedanken der Nicht-Grausamkeit sind Gedanken des Mitgefühls (*karunā*).

Zusammengefaßt handelt es sich hier um selbstloses, uneigennütziges Denken.

Das rechte Denken wird gestärkt durch das erste Glied dieses Weges, nämlich rechte Ansicht. Je mehr die rechte Ansicht sich in der Vipassanā-Meditation aus der direkten Erfahrung entwickelt, entsteht das Bedürfnis nach rechtem Denken.

Aus rechtem Denken wiederum folgt rechte Sprache und rechte Handlung. Das Denken geht dem Sprechen und dem Handeln voraus.

Sīla, Ethik

Die Glieder drei bis fünf des edlen achtfachen Pfades gehören zu Sīla, Ethik. Dazu gehören rechte Rede, rechte Handlung und rechter Lebenserwerb.

Ethik kann verstanden werden als das Unterlassen von unheilsamen Taten auf verschiedenen Ebenen:

durch Regeln oder Gebote,
 durch Bewußtheit, Achtsamkeit,
 durch Verständnis,
 durch Duldsamkeit und
 durch Bemühen.

An ethischem Verhalten sind der allgemeine geistige Faktor Motivation oder Absicht (*ce-tanā*), sowie Faktoren wie Nicht-Verlangen, Nicht-Abneigung, rechte Sicht, Zurückhaltung der Sinne (*samvāra*) und Nichtausschreiten, das Nichtaufkommenlassen von groben Verunreinigungen (*vitikkamma kilesa*) beteiligt.

Die Motivation ist führend bei jeder Handlung. Sie bringt auch die entsprechenden Resultate. Sie kann hier im Fall von Ethik dreifach sein:

niedrige Motivation: um einen guten Ruf zu erlangen,

mittlere Motivation: wegen der Verdienste,

höhere Motivation: um das Ziel der Buddha-Lehre, das Ende aller geistigen Verunreinigungen (Arahatschaft) zu erlangen.

Anders ausgedrückt kann die Motivation

vorrangig für einen selbst,

vorrangig für die Welt,

vorrangig für den Dhamma sein.

3. Sammā vācā - Rechte Rede

Die 4 Faktoren der rechten Rede sind laut MahāSatipaṭṭhāna Sutta, DN 22:

1. Enthaltensamkeit von Lüge,

2. Enthaltensamkeit von Verleumdung und Gerede, das zu Abneigung, Feindschaft und Zwietracht führt, hinter dem Rücken anderer reden, Tratsch, Klatsch. Weitererzählen von Dingen, die geheim zu halten sind,

3. Enthaltensamkeit von barscher, unhöflicher, grober, bössartiger und schimpfender Rede,

4. Enthaltensamkeit von nutzlosem und törichtem Plappern und Plaudern.

Enthaltung und Vermeiden machen rechte Rede aus. So sollte man bemerken, daß man die Praxis der rechten Rede etabliert, wenn man, ergibt sich die Gelegenheit zu lügen, zu

verleumden, zu leichtfertiger oder sinnloser Rede, zu grober Rede, man sich zurückhält, so zu reden.

Kommunikation macht einen großen Teil sozialen Verhaltens aus. Durch rechte Rede können Vertrauen, Furchtlosigkeit, gute soziale Beziehungen, Freundschaft, Harmonie geschaffen werden und daraus resultierend heilsame Handlungen bei einem selbst und bei anderen angeregt werden.

Während falsche Rede zu Mißtrauen, Furcht, Streit, Verletzungen, Trennungen, Feindschaft und letztendlich zu unheilsamen Handlungen führt.

Die Wurzel von Lüge ist hauptsächlich Verlangen, Verlangen nach materiellem Vorteil oder Aufbau einer wichtigen Persönlichkeit. Das Gegenteil ist Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit.

Die Wurzel von Verleumdung ist Aversion, oft zusammen mit Neid. Verleumdung ist oft mit Lüge gekoppelt. Das Gegenteil sind Worte, die zu Freundschaft und Harmonie führen.

Die Wurzel roher Rede ist ebenfalls Aversion oder Zorn. Das Gegenteil ist sanfte, freundliche Rede, die unterstützend für das Gegenüber wirkt.

Die Wurzel sinnloser Rede ist Unwissenheit und Verlangen. Zur sinnlosen Rede gehört auch der Konsum von Unterhaltungssendungen.

Sinnvolle Rede ist, sich mit dem Dhamma zu beschäftigen, über den Dhamma zu sprechen.

4. Sammā Kammanta - Rechte Handlung

Rechte Handlung bedeutet das Sich-Enthalten von drei körperlich ausgeführten unheilsamen Handlungen:

1. Enthalten vom Töten lebender Wesen
2. Enthalten vom Stehlen und von betrügerischen Geschäften
3. Enthalten von sexuellem Fehlverhalten.

5. Sammā ajivā - Rechter Lebenserwerb

Laut MahāSatipaṭṭhāna Sutta, DN 22, ist Rechter Lebenserwerb das Vermeiden von unrechtem Lebenserwerb und das Bestreiten seines Lebenserwerbs mit rechten Mitteln.

Im Mahācattārīsaka Sutta, MN 117, beschreibt der Buddha ebenso rechten Lebenserwerb auf dem weltlichen edlen achtfachen Pfad als das Überwinden falscher Lebensweise und das Erwerben des Lebensunterhalts durch richtige Lebensweise. Auf dem überweltlichen Pfad bedeutet rechte Lebensweise das Abstandnehmen, das Entsagen, das Ablassen von falscher Lebensweise. Voraussetzung für rechte Lebensweise ist rechte Ansicht, das Verstehen von rechter, bzw. falscher Lebensweise.

Falsche Lebensweise beschreibt er als Heucheln, Murmeln, Wahrsagen, Anspielungen machen, mit Hilfe von Zugewinn nach weiterem Zugewinn trachten.

Rechter Lebenserwerb bedeutet das Vermeiden der vier unheilsamen Handlungen in Worten (s. rechte Rede) und der drei unheilsamen Handlungen durch Taten (siehe rechte Handlung), um seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Dazu gehören zum Beispiel Waffenhandel, Schlachtereier, Zuhälterei, das heißt auf unheilsame, unrechtlche Weise seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Dazu gehören das Töten von Wesen, Menschen und Tieren, zu kommerziellen Zwecken, so wie Methoden und Mittel zu entwickeln, um Lebewesen zu töten, wie zum Beispiel Waf-

fen, Insektenvernichtungsmittel etc.

Bezüglich Stehlen gehört dazu materieller und geistiger Diebstahl. Es gehört auch dazu, anderen Menschen die natürlichen, lebensnotwendigen Ressourcen wie Wasser und Luft zu nehmen oder zu verunreinigen.

Bezüglich sexuellem Fehlverhalten gehört dazu Prostitution und Aufforderung dazu, wie auch Menschenhandel etc.

Falsche Rede in diesem Sinne sind Lügen und Verleumdung zu kommerziellen Zwecken, als auch grobe, aggressive Worte, sowie Verbreitung von unsinnigen Schriften, unsinnigem Audio- und Videomaterial, sowie solchem welches zu den anderen unheilsamen Handlungen, wie Töten, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten auffordert.

Wesentlich ist die Reflektion, wie der Buddha sie seinem Sohn Rāhula im Ambalaṭṭhikārahulovāda Sutta, MN 61, rät:

*„Würde diese Handlung zu meinem eigenen Leid führen
oder zum Leid anderer
oder zum Leid beider,
ist es eine unheilsame Handlung mit schmerzhaften Folgen,
mit schmerzhaften Ergebnissen?“*

6. Sammā vāyāma- Rechte Energie, Rechtes Bemühen

Energie oder Bemühen ist notwendig für die Entfaltung aller anderen Pfadglieder. Dieses Pfadglied wird vom Buddha zusammen mit den beiden anderen Faktoren, die wichtig sind, um Konzentration (*samādhi*) zu entwickeln, genannt. Denn ohne rechtes Bemühen ist rechte Konzentration nicht möglich.

Vāyāma ist synonym mit *virīya*. *Virīya* ist ebenfalls ein Glied der sieben Erwachensfaktoren, der fünf spirituellen Fähigkeiten, der fünf spirituellen Kräfte, der vier Kraftwege.

Rechtes Bemühen ist vierfach:

- Bemühen, um unheilsame Dinge, die noch nicht entstanden sind, nicht aufkommen zu lassen.
- Bemühen, um unheilsame Dinge, die schon entstanden sind, zu überwinden.
- Bemühen, um heilsame Dinge, die noch nicht entstanden sind, entstehen zu lassen.
- Bemühen, um heilsame Dinge, die schon entstanden sind, aufrechtzuerhalten und sie zu voller Perfektion und Reife zu entwickeln.

Diese Dinge sind besonders heilsam, wenn sie mit der Absicht, aus dem Leiden der Zyklen von *Samsāra* zu entkommen, verrichtet werden.

Es geht hier um drei Arten von unheilsamen Dingen, nämlich:

1. *vitikkama kilesa*, grobe Verunreinigungen, Überschreitungen, die durch das Einhalten von *Sīla* vermieden werden können,
2. *pariyuṭṭhāna kilesa*, obsessive, zwanghafte Verunreinigungen, die in Erscheinung treten. Sie beziehen sich vor allem auf Sinnesgenüsse. Sie können vermieden werden durch korrekte Achtsamkeit (*sati*) und durch das Praktizieren von *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation. Durch *Samatha*-Meditation werden sie zur Zeit der Praxis vorübergehend überwunden. Durch *Vipassanā*-Meditation mit dem Ziel des Pfadbewußtseins werden sie durch Einsicht überwunden.
3. *anusaya kilesa*, latente Verunreinigungen, die im Geist schlummern und nur hervortreten, wenn die Gelegenheit entsteht. Diese können nur durch die Stufen des Erwachens, durch die Pfaderfahrungen bleibend überwunden werden. Diese Verunreinigungen sind tief im Bewußtseinsstrom verankert und den meisten Menschen als solche nicht bewußt.

Den Geschmack von Befreiung von ihnen kann man nur bekommen, wenn man intensiv und effektiv *Vipassanā* praktiziert und zu Einsicht gelangt durch tiefe, subtile Erfahrungen in der Meditation.

7. **Sammā sati - Rechte Achtsamkeit, Bewußtheit**

Die rechte Achtsamkeit wird vom Buddha ausführlich im MahāSatipaṭṭhāna Sutta, DN 22, beschrieben.

Es gibt die vier Grundlagen der Achtsamkeit:

- Achtsamkeit auf den Körper,
- Achtsamkeit auf die Gefühle,
- Achtsamkeit auf das Bewußtsein,
- Achtsamkeit auf die Geistobjekte (Dhamma).

Achtsamkeit ist der wichtigste Faktor, der auf dem Weg der inneren Befreiung entwickelt werden muß und kontinuierlich praktiziert werden sollte. Er ist die Voraussetzung, um Leben zu verstehen.

Genauere Ausführungen zur buddhistischen Achtsamkeit finden sich

in Christina Garbe: Achtsamkeitsübungen bei den alltäglichen Aktivitäten und bei der Gehmeditation.

Oder Christina Garbe: Auf dem Weg zum Erwachen: Das Entwickeln der fünf Fähigkeiten
Oder: Samma sati – rechte Achtsamkeit, www.cetovimutti-theravada.org, Menüpunkt: Bodhipakkhiya Dhamma

8. **Sammā samādhi - Rechte Konzentration**

Laut MahāSatipaṭṭhāna Sutta, DN 22, ist rechte Konzentration die Abwesenheit der fünf Hindernisse:

- kāmacchanda*- Sinnesbegierde
- byāpāda* - Übelwollen
- thina-middha* - Trägheit/Faulheit
- uddacca-kukkucca* - Unruhe/Reue
- vicikicchā* - skeptischer Zweifel

und die Entfaltung der Jhānafaktoren, welche im 1. Jhāna:

- vitakka* - anfängliche Ausrichtung auf das Objekt
- vicāra* - anhaltende Ausrichtung auf das Objekt
- pīti* - Freude
- sukha* - Glück
- ekaggatā* - Einspitzigkeit (des Geistes) sind.

Im 2. Jhana sind es

- pīti* - Freude
- sukha* - Glück

ekaggatā - Einspitzigkeit (des Geistes).

Im 3. Jhana sind es

sukha - Glück

ekaggatā - Einspitzigkeit (des Geistes).

Im 4. Jhana sind es

upekkhā - Gleichmut

ekaggatā - Einspitzigkeit (des Geistes).

In dem Lehrvortrag Sammlung (Samādhi Sutta), SN 22.5, sagt der Buddha:

„Entfaltet Sammlung (samādhi), Bhikkhus! Geistig gesammelt, Bhikkhus, erkennt der Bhikkhu der Wirklichkeit gemäß.

Was nun erkennt er der Wirklichkeit gemäß? - Der Körperlichkeit Entstehung und Ende, des Gefühls Entstehung und Ende, der Wahrnehmung Entstehung und Ende, der Gestaltungen Entstehung und Ende, des Bewußtseins Entstehung und Ende. ...”

Im MahāSatipatṭhāna, DN 22, beschreibt der Buddha rechte Konzentration als Jhāna-Konzentration. Wir finden aber insgesamt im Pāḷikanon 40 Objekte, die der Buddha empfiehlt als Zugang zur *Vipassanā*-Meditation. Nicht mit allen kann man *Jhānā* erreichen. Mit einigen kann man nur angrenzende Sammlung erreichen. Das wesentliche bei der rechten Konzentration ist, daß sie zu einer zufriedenstellenden, korrekten *Vipassanā*-Meditation führt. Heutige *Vipassanā*-Ansätze basieren auf der Entwicklung von *Samādhi* und *Vipassanā* wechselweise. Durch eine korrekte, kontinuierliche Achtsamkeit wird so starkes *Samādhi* entwickelt, daß *Vipassanā* entstehen kann. Möchte man höhere Pfade gehen als den Stromeintritt (1. Pfad), muß man immer subtilere Zusammenhänge unseres Daseins verstehen. Je stärker die Konzentration, je deutlicher können subtilere Dinge wahrgenommen und verstanden werden. Der Buddha hat eigentlich immer den Weg zum 4. Pfad, Arahatschaft, empfohlen. Nur mit dem Erreichen von Arahatschaft sind alle geistigen Verunreinigungen in dem entsprechenden Bewußtseinsstrom überwunden.

Für *sammā samādhi*, die rechte Konzentration, ist der Geistesfaktor *ekaggatā*, die Einspitzigkeit des Geistes, der wichtigste Faktor. Dieser Geistesfaktor kann in heilsamem und unheilsamem Bewußtsein vorkommen. Hier kann es selbstverständlich nur der in heilsamem Bewußtsein sein.

Das Erreichen des Erwachens mit dem edlen achtfachen Pfad

Mit jedem Pfadbewußtsein, welches nur einen Bewußtseinsmoment andauert, wird der gesamte edle achtfache Pfad realisiert und die erste und zweite edle Wahrheit sind in diesem Moment überwunden, die dritte ist verwirklicht. Jedes Pfadbewußtsein entsteht nur einmal in dem Bewußtseinsstrom einer Person.

Ebenso erscheinen alle acht Faktoren des edlen achtfachen Pfades mit jedem Fruchtbewußtsein (*lokuttara citta* - Bewußtsein, welches über diese Welt hinausgeht). Fruchtbewußtsein kann von Erwahten bei Abwesenheit der geistigen Verunreinigungen immer wieder erfahren werden.

Nachdem alle vier Pfad- und Fruchteinsichten erfahren wurden, wodurch Arahatschaft erlangt worden ist, ist Verblendung vollkommen überwunden und somit alle anderen Verun-

reinigungen, oder die vier edlen Wahrheiten, den edlen achtfachen Pfad enthaltend, sind vollkommen verwirklicht.

Wenn in der *Vipassanā*-Meditation Bewußtheit und Konzentration ein höheres Niveau erreicht haben, wird der edle achtfache Pfad in allen Gliedern praktiziert:

Das Bemühen, die heilsamen Dinge, die schon entstanden sind aufrechtzuerhalten und die noch nicht entstandenen sich entwickeln zu lassen, zur Reife und zur Perfektion kommen zu lassen: dieses Glied wird praktiziert, wenn der/die Meditierende jedes Objekt in der Meditation, im Moment des Sehens, Hörens, Berührens etc. bewußt bemerkt. Es ist jede Möglichkeit des Entstehens von Unheilhaftem unterbunden, wenn die Bewußtheit, Achtsamkeit, lückenlos entwickelt ist. So wird dieses Glied erfüllt.

Wenn man seinen Geist auf das Objekt ausrichtet und sich dessen bewußt ist, ist es rechte Achtsamkeit. Durch die ununterbrochene Bewußtheit entwickelt man rechte Konzentration. Diese drei Glieder des achtfachen Pfades, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration, bilden die *Samādhi*-Gruppe des edlen achtfachen Pfades. Aus diesem *Samādhi*-Zustand, der Achtsamkeit, Konzentration und rechtes Bemühen beinhaltet, entwickeln sich rechtes Denken, nämlich frei sein von Sinnesbegierde, Übelwollen und Grausamkeit, und rechte Anschauung. Diese beiden letztgenannten Glieder bilden die Weisheits-Gruppe. Nur mit Weisheit können die drei universellen Charakteristika der Erscheinungen (*anicca* (vergänglich), *dukkha* (unbefriedigend), *anatta* (Selbstlosigkeit)) erfahren werden.

Alle diese fünf Glieder, die zur *Samādhi*- und zur Weisheits-Gruppe gehören, werden simultan verwirklicht in der *Vipassanā*-Meditation. Ebenfalls simultan werden die drei *Sīla*-Glieder als Abstinenzen verwirklicht.

So wird der gesamte edle achtfache Pfad in der *Vipassanā*-Meditation, wenn sie eine gewisse Reife erlangt hat, in jedem Moment des bewußten Bemerkens eines Objekts, praktiziert.

SN 45.2 Die Hälfte - Upaḍḍhasutta

„... Zur Seite sitzend, sprach nun der Ehrwürdige Ananda zum Erhabenen also: ‚Die Hälfte des edlen Lebens, Herr, ist dieses, nämlich Freundschaft mit Guten (kalyāṇamittatā), Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten.‘

‚Sage das nicht, Ananda, sage das nicht, Ananda: ist es ja doch das ganze edle Leben, nämlich Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten. Von einem Bhikkhu, Ananda, der Freundschaft mit Guten hat, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten, ist zu erwarten, daß er den edlen achtfachen Pfad entfalten und ausbilden wird. ...‘

SN 45.27. Der Krug - Kumbha Sutta

„... Gleichwie, Bhikkhus, ein Krug ohne Stütze leicht umwerfbar ist, ein Krug mit Stütze aber schwer, ebenso nun auch, Bhikkhus, ist das Bewußtsein (citta) ohne Stütze leicht umwerfbar, das mit Stütze aber schwer.

Und was ist, Bhikkhus, die Stütze für das Bewußtsein? Es ist dieser edle achtfache Pfad, ...‘