

# Cetovimutti

## Befreiung des Geistes

Christina Garbe

### Cetovimutti

*Cetovimutti* ist ein Wort der Pālisprache, welches vom Buddha benutzt wurde, um das Ziel seiner Lehre zu beschreiben.

*Ceto* bedeutet Geist.

*Vimutti* bedeutet Befreiung.

Die Vorsilbe 'vi' in der Pālisprache bedeutet, vielfältig, besonders oder auch tiefgründig. 'Mutti' stammt von dem Verb *muñcati* (*muccati*), was befreien, lösen, ablösen, loslassen, gehenlassen bedeutet.

Man könnte also sagen, daß Befreiung in diesem Sinne bedeutet, daß man etwas losläßt.

Was läßt man los? Was verhindert letztendliches Glück? Was macht unfrei?

Unheilsame Geisteszustände, auch geistige Verunreinigungen genannt, machen unfrei, weil sie unangenehme Ergebnisse hervorrufen. Deshalb liegt die Befreiung im Überwinden unheilsamer Geisteszustände.

Zu den unheilsamen Geisteszuständen gehört auch die Vorstellung eines 'Ichs'. Diese Vorstellung ist unheilsam, weil sie die Grundlage bildet für das Auftreten der anderen geistigen Verunreinigungen, wie Verblendung, Gier und Haß. Die Sicht eines kompakten 'Ichs' ist auch unheilsam, weil dieses 'Ich' im ultimativen Sinne nicht existiert.

Das 'Ich', die Vorstellung einer kompakten Persönlichkeit, an der wir seit anfanglosen Zeiten festhalten, läßt uns immer wieder leiden, frustriert uns, macht uns unzufrieden.

Die Befreiung liegt also darin, dieses 'Ich' zu durchschauen, seine Nicht-Existenz vollkommen zu verstehen und zu sehen. Dazu müssen wir systematisch untersuchen, was unser Leben ausmacht, was Existenz im allgemeinen ausmacht. Diesen Weg hat der Buddha, ein vollkommen befreiter Mensch, uns gelehrt.

Wenn die Befreiung darin liegt, das 'Ich' vollkommen zu verstehen, die Vorstellung eines 'Ich' zu überwinden, los zu werden, wird deutlich, daß Befreiung nichts mit der Auffassung zu tun hat, daß man alles darf, wann immer man möchte und alles machen kann, was man möchte und mit einem Fingerschnippen alles bekommt, was man haben möchte.

Das Loslassen der Ichvorstellung ist auch nicht verbunden mit Abneigung. Es ist ein Weg der Toleranz und Akzeptanz (*sati*), allen Erscheinungen in Körper und Geist gegenüber, ein von glücklichem Gefühl und Freude begleiteter Prozess des immer tiefer Verstehens. Glückliches Gefühl und Freude entstehen jedoch nur, wenn man korrekt praktiziert.

Die **letztendliche Befreiung** des Geistes liegt in dem vollkommenen Überwinden der drei unheilsamen Wurzeln Verlangen (*lobhā*), Abneigung (*dosa*) und Verblendung (*moha*). Diese drei Geisteszustände wurden vom Buddha unheilsame oder ungeschickte (*akusala*) Wurzeln genannt, weil auf ihnen unangenehme Resultate gedeihen. Wie die Wurzeln eines Baumes die entsprechenden Früchte hervorbringen, bringen diese Wurzeln unangenehme Früchte hervor. Erst wenn diese Wurzeln durch Einsicht (*vipassanā*) vollkommen überwunden wurden, ist der Geist frei, weil die Wurzeln für Unangenehmes überwunden wurden. Dieses Ziel der buddhistischen Lehre, das restlose Überwinden von unbefriedigenden Zuständen

(*dukkha*), ist die endgültige Erleuchtung oder das letztendliche Erwachen (Arahatschaft). Die Fruchterfahrungen des Arahats stellen die Befreiung des Geistes im höchsten Sinne dar. Die Fruchterfahrungen haben *Nibbāna*, das Friedliche, Bedingungslose als Objekt. Diese Geistesbefreiung ist auch identisch mit der Befreiung durch Weisheit (*paññā-vimutti*). Sie wird auch als unbeschränkte Geistesbefreiung (*appamāṇā cetovimutti*), von Anhängseln freie Geistesbefreiung (*ākiñcaññā cetovimutti*), als zeichenlose Geistesbefreiung (*animittā cetovimutti*) bezeichnet, weil sie frei ist von Verlangen, Abneigung und Verblendung. Da sie leer ist von diesen unheilsamen Geisteszuständen (*cetovimutti suññā rāgena, suññā dosena, suññā mohena*), bezeichnet man sie auch als Leerheit-Geistesbefreiung (*suññata cetovimutti*). Diese Geistesbefreiung wird auch als leer oder zeichenlos bezeichnet, weil sie *Nibbāna* als Objekt hat, und *Nibbāna* ist frei oder leer von bedingt entstandenen Phänomenen und auch leer von Verlangen, Abneigung und Verblendung.

Die Geistesbefreiung des Arahats wird auch als unerschütterliche, sichere Geistesbefreiung (*akuppā cetovimutti*) vom Buddha bezeichnet.

Er sagt: *"Also, ihr Bhikkhus, liegt der Nutzen dieses heiligen Lebens nicht in Zugewinn, Ehre und Ruhm, oder im Erlangen von Ethik, oder im Erlangen von Konzentration, oder in Wissen und Schauung. Sondern es ist diese unerschütterliche Geistesbefreiung (akuppā cetovimutti), die das Ziel dieses heiligen Lebens ist, sein Kernholz und sein Ende."* MN 29.7

Die o. g. Bezeichnungen sind somit verschiedene Bezeichnungen für die letztendliche Geistesbefreiung.

Es sind Bezeichnungen für Arahatschaft. Der Geist des Arahats ist endgültig befreit, und Verunreinigungen können nicht mehr auftreten.

Der Buddha sagt von sich selbst:

*Wiederum tritt der Tathāgata durch eigene Verwirklichung mit höherem Wissen, hier und jetzt in die Geistesbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Einströmungen frei ist von Einströmungen, ein und verweilt darin.*

MN 12 Mahāsihanāda Sutta, Die längere Lehrrede vom Löwenruf

*... er hat selbst Befreiung erlangt und spricht zu den Bhikkhus über das Erlangen von Befreiung; er hat selbst das Wissen und das Sehen der Befreiung erlangt und spricht zu den Bhikkhus über das Erlangen von Wissen und Sehen der Befreiung. Er ist einer, der seine Gefährten im heiligen Leben berät, informiert, anleitet, auffordert, aufrüttelt und ermuntert.*

MN 24 Rathavinīta Sutta, Die sieben Kutschen

Der Buddha spricht in den Lehrvorträgen aber auch von einer **temporären Geistesbefreiung**, die nicht die letztendliche ist, sondern wieder aufhört, wenn die Bedingungen für ihr Entstehen enden.

Diese kann durch verschiedene Konzentrationszustände erreicht werden.

In diesem Sinne von zeitweiliger Geistesbefreiung spricht der Buddha auch von unbeschränkter Geistesbefreiung (*appamāṇā cetovimutti*),

nämlich von den 4 Unermeßlichen,

liebende Güte (*mettā*),

Mitgefühl (*karunā*),

Mitfreude (*muditā*) und

Gleichmut (*upekkhā*),

wenn man sie zu allen Wesen, wie zu sich selbst ohne Einschränkungen entwickelt.

Er beschreibt diesen Zustand als  
 unerschöpflich (*vipulo*),  
 erhaben (*mahaggato*),  
 unermesslich (*appamāṇo*),  
 ohne Feindseligkeit (*avero*),  
 ohne Übelwollen (*abyāpajjo*).

Das Wort *mahaggato* wird für die geistigen Absorptionen (*Jhānā*) benutzt. Es handelt sich hier also um die geistigen Absorptionen in diese Geisteszustände der liebenden Güte, des Mitgeföhls, der Mitfreude und des Gleichmuts. Nur wenn der Geist völlig absorbiert ist, in den Wunsch und die Wesen, auf die der Wunsch gerichtet ist, kann man von zeitweiliger Geistesbefreiung sprechen. Nur diese Zustände tiefer Konzentration können für längere Zeit, ohne daß andere Gedanken dazwischentreten, aufrechterhalten werden. Der Geist ist dann befreit in dieser Zeit, weil Verlangen, Abneigung und Verblendung nicht auftreten können.

In diesem relativen Sinne der Geistesbefreiung wird vom Buddha auch das dritte immaterielle Gebiet, das Gebiet der Nichtsheit (3. immaterielles *Jhānā*) als von Anhängseln freie Geistesbefreiung (*ākiñcaññā cetovimutti*) bezeichnet. Dieses Gebiet hat konzeptuelle Nichtsheit als Objekt, deshalb ist sie von Anhängseln frei. Solange der Geist in diesem Zustand verweilt, ist er befreit von Verlangen, Abneigung und Verblendung. Diese Geistesbefreiung ist jedoch reversibel, sie dauert nur solange, wie der Geist in diesem immateriellen *Jhānā* verweilt.

In der Mittleren Sammlung der Lehrreden, in der Lehrrede 'die längere Reihe von Fragen und Antworten' MN 43 werden diese verschiedenen Arten der Befreiung des Geistes unterschieden.

Dort wird auch von der weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Befreiung des Geistes (*adukkhamasukha cetovimutti*) gesprochen. Sie wird mit der Standardbeschreibung des vierten feinmateriellen *Jhānā* (geistige Absorption, Zustände tiefer anhaltender Konzentration und Ruhe) beschrieben. Diese Geistesbefreiung wird mit 4 Bedingungen beschrieben, welche das Überwinden von Glück und Schmerz, das Verschwinden von Freude und Trauer, reine Achtsamkeit und Gleichmut sind. Es handelt sich um einen Zustand erhabenen, subtilen Gleichmuts, der jedoch auch nur temporär ist. Solange der Geist darin verweilt, ist er befreit von allen geistigen Verunreinigungen.

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.

Unter der leeren Geistesbefreiung (*suññata cetovimutti*) im relativen Sinn versteht man auch 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.

Der Buddha benutzte einen weiteren Begriff für geistige Befreiung, das Pāliwort *vimokkha*. Wir finden wiederholt eine Aufzählung von acht Arten der Befreiung (*vimokkha*) in den Suttā. Diese Befreiungen basieren auf der Praxis der *Jhānā* (geistige Absorptionen) mit den Kasiṇa.<sup>1</sup> So sagt der Buddha zum Beispiel im *Mahāsakuludāyi Sutta*, Die längere Lehrrede an Sakuludāyin, MN 77:

1. *Von Form erfüllt sieht man Formen: dieses ist die erste Befreiung (vimokkha).*
2. *Während man innerlich Form wahrnimmt, sieht man äußerlich Form: dieses ist die zweite Befreiung.*
3. *Man ist nur zum Schönen entschlossen: dieses ist die dritte Befreiung.*
4. *Mit dem völligen Überwinden der Formwahrnehmung, mit dem Verschwinden der Wahrnehmung der Sinneseinwirkung, mit Nichtbeachtung der Vielheitswahrnehmung, indem man sich vergegenwärtigt 'Raum ist unendlich', tritt man in das Gebiet der Raumunendlichkeit ein und verweilt darin: dieses ist die vierte Befreiung.*
5. *Mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Raumunendlichkeit, indem man sich vergegenwärtigt 'Bewußtsein ist unendlich', tritt man in das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit ein und verweilt darin: dieses ist die fünfte Befreiung.*
6. *Mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Bewußtseinsunendlichkeit indem man sich vergegenwärtigt 'da ist nichts', tritt man in das Gebiet der Nichtsheit ein und verweilt darin: dieses ist die sechste Befreiung.*
7. *Mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Nichtsheit tritt man in das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung ein und verweilt darin: dieses ist die siebte Befreiung.*
8. *Mit dem völligen Überwinden des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung tritt man in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ein und verweilt darin: dieses ist die achte Befreiung.*

Die acht Erlösungen oder Befreiungen (*vimokkha*) sind Befreiungen, die aufeinander aufbauen und bis zum Ende von Wahrnehmung und Gefühl führen (*nirodha samāpatti*). Sie führen temporär und schrittweise zur Befreiung von den geistigen Verunreinigungen (*kilesa*). Die erste Übung besteht darin, daß man von einem inneren Körperteil die Farbe aufnimmt, nachdem man dieses, durch Konzentration aus dem 4. Jhāna heraus, vor dem Geistauge gesehen hat. Man nimmt die gelbe Farbe aus dem Urin auf, die rote aus dem Blut usw.. Mit dieser Farbe als Zeichen (*nimitta*) praktiziert man dann die vier feinmateriellen Farbkasiṇa-*Jhānā*.

Bei der zweiten Übung praktiziert man die vier *Kasiṇa-Jhānā* auf der Basis eines äußeren

---

<sup>1</sup> Kasiṇa sind Objekte für die Samatha-Meditation, welche wir wiederholt in den Lehrvorträgen finden. Es gibt die vier Farben weiß, gelb, rot, schwarz als Objekte, sowie die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft in ihrer konventionellen Erscheinung, sowie begrenzter Raum und Licht.

Objekts, zum Beispiel mit einer farbigen Scheibe, mit der man dann das *nimitta* entwickelt. Oder man nimmt die Farbe extern, d. h. von einem Körperteil eines anderen Wesens, auf. Für die dritte Übung nimmt man dann ein 'schönes' Objekt, eine Blüte oder ein edles Stoffstück mit der entsprechenden Farbe zum Beispiel, und entwickelt darauf basierend das *nimitta*. So ist es im Atthasālinī, dem Kommentar zum ersten Abhidhamma-Buch, beschrieben. Die Schönheit bezieht sich auf die Schönheit der Farbe. In Paṭisambhidāmagga wird diese Übung in anderer Art dargestellt. Als das Schöne werden die 4 Unermeßlichen (*Brahmavihāra*) beschrieben. Dann folgen mit dem Überwinden dieser Formen, die vier immateriellen *Jhānā*, gefolgt vom Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl. Letztere Erreichung kann nur von Nichtwiederkehrern oder Arahats, basierend auf allen acht *Jhānā* und mit diesen als Objekt der Vipassanā-Praxis, erlangt werden.

Eine ausführliche Darstellung verschiedener Arten der geistigen Befreiung finden wir im Paṭisambhidāmagga (Der Weg der analytischen Unterscheidung), Teil des Kuddhaka Nikāya. Neben den bereits erwähnten drei Arten der Befreiung, der durch Leerheit, der zeichenlosen Befreiung, der wunschlosen Befreiung, werden dort 68 weitere Arten der Befreiung genannt. Es heißt dort zur Leerheitsbefreiung, zur zeichenlosen Befreiung, zur wunschlosen Befreiung:

*Was ist die Leerheitsbefreiung: hier, ist ein Bhikkhu in den Wald gegangen oder zu einer Wurzel eines Baumes oder zu einem leeren Platz, er reflektiert so: Dieses ist leer von einem Selbst oder von dem was zu einem Selbst gehört. Er bringt dorthin keine Neigung auf, es ist die Leerheitsbefreiung. Dieses ist die Leerheitsbefreiung.*

*Was ist die zeichenlose Befreiung: hier, ist ein Bhikkhu in den Wald gegangen oder zu einer Wurzel eines Baumes oder zu einem leeren Platz, er reflektiert so: Dieses ist leer von einem Selbst oder von dem was zu einem Selbst gehört. Er schafft dort kein Zeichen, es ist die zeichenlose Befreiung. Dieses ist die zeichenlose Befreiung.*

*Was ist die wunschlose Befreiung: hier, ist ein Bhikkhu in den Wald gegangen oder zu einer Wurzel eines Baumes oder zu einem leeren Platz, er reflektiert so: Dieses ist leer von einem Selbst oder von dem was zu einem Selbst gehört. Er schafft dorthin keinen Wunsch, es ist die wunschlose Befreiung. Dieses ist die wunschlose Befreiung.<sup>2</sup>*

Zu den weiteren 68 Befreiungen gehören sowohl endgültige als auch zeitlich begrenzte Befreiungen, wie zum Beispiel:

- Die innerlich aufsteigende Befreiung: Die vier geistigen Absorptionen,
- die äußerlich aufsteigende Befreiung: Die vier nicht-materiellen Erreichungen,
- die in beiden Wegen aufsteigende Befreiung: Die vier edlen Pfade.

Diese werden dann unter bestimmten Aspekten, wie erschütterlich und unerschütterlich, weltlich und überweltlich, mit Einströmungen und ohne Einströmungen usw. betrachtet und erklärt.

---

<sup>2</sup> KN, Paṭisambhidāmagga, 1. Paṭhamo paṇṇasako, 5. Vimokkhakathā