

## **Das Wissen der Unterscheidung von Körperlichem und Geistigem (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*) oder Reinigung der Sicht (*diṭṭhi visuddhi*)**

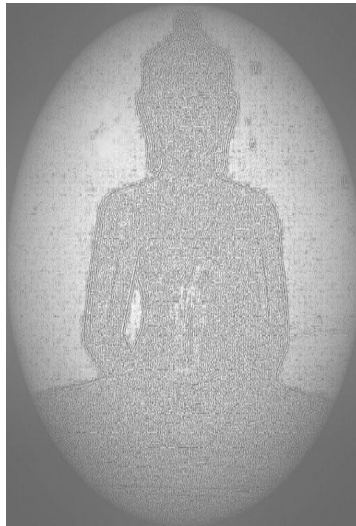
(vgl. 7 Stufen der Reinigung, MN 24, Rathavinīta Sutta)

Christina Garbe

DN 34.2 Dasuttara Sutta, Die Zehnerfolge

....

*Was für zwei Dinge sind zu durchschauen?  
Geistigkeit und Körperlichkeit (*nāma rūpa*);  
diese zwei Dinge sind zu durchschauen. ....*



### **a. Körperliches**

#### **Rūpa Kammaṭṭhāna - Kontemplation über das Körperliche**

Die **Buddha-Lehre** ist keine Glaubensreligion oder Offenbarungsreligion durch einen Gott. Sie ist ein Weg des Lernens, Sehens, Wissens, Verstehens und Entwickelns von Weisheit durch eigene Erfahrung, durch direktes Wissen. Es ist ein tiefgründiger Prozeß der Analyse des Daseins, welcher zur endgültigen Befreiung von allen Arten des Leidens führt.

Wenn man genauer hinschaut, was unser Leben, unsere Person ausmacht, kommt man auf zwei unterschiedliche Arten von Erscheinungen. Sie sind unterschiedlich, weil sie unterschiedliche Funktionen und Merkmale haben. Diese beiden Arten von Erscheinungen kann man als Körperliches und Geistiges bezeichnen. Der wesentliche Unterschied ist, daß Geistiges erkennen kann und Körperliches nicht. Unser Körper fühlt nicht und denkt nicht, nur der Geist denkt und fühlt.

Durch das Analysieren von Körper und Geist entsteht ein vollkommenes Durchschauen des

Daseins, welches Befreiung vom Leiden mit sich bringt. Befreiung kann nicht erlangt werden, wenn man die Dinge nicht versteht, von denen man sich befreien möchte.

Das, was wir Existenz, Selbst, 'Ich' nennen, ist ein ständiger Fluß vergänglicher Faktoren körperlicher und geistiger Art, innerlich und äußerlich, jetzt, früher und auch zukünftig. Um dieses wirklich zu verstehen, muß man es im Detail untersuchen, intern, extern, in den drei Zeiten Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Man muß es selbst allein für sich erfahren, niemand anders kann es für einen übernehmen. Man kann diesen Erkenntnisprozess auch nicht durch intellektuelles Reflektieren durchlaufen. Das Verstehen muß durch die direkte Konfrontation mit dem, was man wahrnimmt entstehen. Das Wahrnehmen sollte frei sein von Vorstellungen, die man sich über viele Jahre oder sogar über viele Leben, gemacht hat. Deshalb sind die vorbereitenden Übungen der Ethik und Konzentration sehr wichtig.

Die Konzentrationsmeditation bringt den Geist in einen einfachen, klaren Zustand. Er ist frei von Greifen nach angenehmen Erfahrungen und Zurückweisen von unangenehmen. Er ist auch frei von Vorstellungen, die man entwickelt hat oder sich durch Hörensagen angeeignet hat. Der Geist ist gereinigt. Und nur mit diesem gereinigten Geist ist das direkte Sehen möglich, welches auf dieser Stufe der Meditation notwendig ist. Es ist die Vorbereitung auf die buddhistische *Vipassanā*-Meditation (Einsichtsmeditation). Dieser Prozess, welcher jetzt in der Meditation beginnt, ist direktes Sehen mit dem Geist.

Die Konzentrationsmeditation ist eine notwendige Voraussetzung. Auch die Vollkommenheiten (*pāramī*) müssen weit entwickelt sein. Dann geschieht es, daß dieses Sehen aus der tiefen Konzentration möglich ist. Sind diese beiden Faktoren nicht gegeben, kann dieses direkte Sehen nicht stattfinden.

Durch diesen Weg der Erkenntnis, die immer tiefgründiger und subtiler wird bei fortgesetzter Praxis, wird sowohl unser Denken, als auch unser Verhalten beeinflusst. Durch den Weg der Analyse und Erkenntnis werden alle Lebensbereiche erfasst, durchdrungen, transzendiert.

Die Buddha-Lehre ist keine Religion der Dogmen, sondern ein Weg des eigenen Erforschens des Lebens.

Die Buddha-Lehre ist ein System der Erforschung, basierend auf einem Potential, welches in unser aller Bewußtsein angelegt ist, denn wir können erkennen, wahrnehmen, verstehen. Als Menschen haben wir dazu besonders gute Voraussetzungen.

Die Buddha-Lehre hat nichts mit einer speziellen Kultur zu tun. Kultur im Sinne von Gewohnheiten, welche ein Volk entwickelt hat, denn sie erforscht die Grundzüge des Seins an sich.

Der Buddha hat seine Schüler angeregt, nichts kritiklos zu übernehmen, sondern selbst, anhand eigener Erfahrungen zu überprüfen. Aber er hat auch gelehrt, wie man den Geist auf diese Erfahrungen des direkten Sehens vorbereitet. Er hat seinen Schülern die Praxis von Geisteszuständen gelehrt, die sich über den im Wesentlichen suchenden, unzufriedenen Alltagsgeist erheben.

Die Sicht, welche dadurch erlangt wird, führt zu der letztendlichen Befreiung. Es ist nicht ein System von reflektiven Gedanken, Spekulationen und Annahmen, wie man Befreiung erlangen könnte, sondern ein Weg der direkten Erfahrung.

Was erfahren wir?

Wir sehen die Dinge wie sie wirklich sind.

Aus den eigenen Untersuchungen der Realität erfährt man direkt, durch eigenes Erkennen, daß es keine Entität des Seins gibt, kein Wesen. Unser gewöhnliches Denken schafft die Vorstellung: Ich bin Frau Soundso, ich bin Lehrer, ich bin die Tochter von Frau und Herrn

Sowieso usw..

Die meisten Menschen denken, daß der Körper zu ihnen selbst gehört, daß sie es sind. Untersuchen wir aus einem gereinigten Bewußtsein heraus, was 'wir' sind, sehen wir einen kontinuierlichen Fluß von Phänomenen, die entstehen und vergehen. Diese Erscheinungen kann man durch ihre unterschiedlichen Eigenschaften und Funktionen als körperliche und geistige bezeichnen.

Alle diese Phänomene entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit. Nichts in der Welt der Erscheinungen hat eine Identität aus sich heraus.

Das Sehen all dieser Phänomene und das transzendierende Verstehen gilt als Erwachen im buddhistischen Sinne. Es gibt bei diesem Erwachensprozess nichts Mystisches oder Geheimnisvolles, denn das Erwachen findet statt durch die Arbeit am eigenen Geist, durch das Verstehen aller physischen und mentalen Prozesse und deren Bedingungen.

Das Erwachen ist die Überwindung der leidverursachenden Wurzel Unwissenheit. Es gibt kein Ego im buddhistischen Sinne, welches wir überwinden müssen, oder an welchem wir herumtherapieren, es geht um die Überwindung des Geistesfaktors oder der Wurzel Unwissenheit.

Das Gegenmittel dieser Unwissenheit ist das Entwickeln von Weisheit. Mit der Konzentrationsmeditation haben wir damit begonnen. Jetzt wenden wir die dadurch bereits gestärkte Weisheitsfähigkeit an bei der Analyse von Körper und Geist. Weisheit ist das wesentliche geistige Werkzeug, welches Befreiung ermöglicht. Es bringt Licht in die Unwissenheit.

Wenn man ein Gift eingenommen hat oder eine falsche Medizin, wird in der Medizin auch ein Antidot gegeben, um die leidverursachenden Wirkungen des Giftes oder der falschen Medizin aufzuheben. Genauso ist es mit der leidverursachenden Unwissenheit. Wir müssen ein Antidot entwickeln. Dieses Antidot wird Weisheit genannt.

Nachdem man den Geist durch Ethik und mit Samatha-Meditation gereinigt hat, kann man mit der nächsten Stufe fortfahren. Sie wird Reinigung der Sicht oder Erkenntnis (*ditṭhi visuddhi*) genannt. Diese Stufe beinhaltet die vollständige Analyse von Körperlichem und Geistigem.

Diese Stufe der Reinigung der Sicht, nimmt durch systematische Analyse des Vorhandenen, nämlich von Körper und Geist, die falsche Sicht eines ‚Ich‘, Selbst oder einer Seele. Wesentlich ist es auf dieser Stufe zu unterscheiden, was Materie ist und was Mentalität ist. Dazu muß man alle einzelnen Bestandteile von Materie und Geist kennen und erkennen können.

Basierend auf dem durch Konzentration erlangten Wissen über Körper und Geist kann man dann die Ursachen von Körper und Geist erkennen und dann *Vipassanā*-Meditation praktizieren.

Einsichtswissen, welches zum Erwachen führt, ist das Resultat der korrekt praktizierten *Vipassanā*-Meditation (*vipassanā-bhāvanā*). *Vipassanā*-Meditation kann man nur praktizieren, wenn man sogenannte ultimative Realitäten sehen kann. Diese ultimativen Realitäten können körperlicher und geistiger Art sein. Es sind die Grundeinheiten, aus welchen sich diese Person zusammensetzt. Sie sind nicht mehr teilbar in kleinere Einheiten. Aber es sind nicht fest bestehende, unveränderliche Einheiten. Körperliches ist keine feste Masse, die als unveränderliche Grundlage besteht. Geistiges ist keine irgendwo fixierte Einheit. Es gibt keine fortwährend bestehenden Festkörper, es gibt nichts Statisches, was diesen Körper und Geist ausmacht. Wie es genau ist, muß man selbst erfahren in der Meditation.

Um Körperliches zu analysieren, muß man mit der Vier-Elemente-Meditation, einer Samatha-Meditation, beginnen. Die Vier-Elemente-Meditation muß so weit entwickelt werden, bis man eine stabile Nachbarschaftskonzentration erreicht hat. Dazu muß man, wie der Buddha es

anweist im Mahāsatipatṭhāna Sutta, die Vier-Elemente-Meditation in allen Positionen, im Sitzen, im Stehen, im Liegen und beim Gehen praktizieren.

Bei der Vier-Elemente-Meditation beobachtet man die Merkmale der vier Elemente im Körper und an externen Gegenständen. Die Merkmale der Elemente sind die Körperempfindungen, wie Härte, Wärme, Bewegung usw., welche wir mit Körperbewußtsein wahrnehmen können. Wenn man so ununterbrochen übt, kann man irgendwann materielle ultimative Realitäten in ihrer wirklichen Erscheinung sehen.

Hat man vorher Jhānakonzentration mit einem anderen Objekt praktiziert, ist es wesentlich einfacher, die Vier-Elemente-Meditation bis zur stabilen Nachbarschaftskonzentration zu entwickeln, denn durch die Jhānakonzentration wurde der Geist bereits gereinigt.

Die Vier-Elemente-Meditation ist die Brücke zwischen *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation. Wenn man korrekt, mit dem Ziel des Erlangens des Pfades, Vipassanā-Meditation praktizieren möchte, kann man diese Stufe nicht überspringen.

Jegliche Materie ist aus den 4 großen Elementen, Erde, Wasser, Feuer, Luft zusammengesetzt.

Der Buddha hat die Analyse von Körper oder Materie im allgemeinen als erstes, vor der Analyse des Geistigen, gelehrt, weil es einfacher ist, am Anfang der Meditation Körperliches zu untersuchen.

Das hat mehrere Gründe,

- zum einen ist Körperliches grober als Geistiges.
- Außerdem haben körperliche Bestandteile eine längere Lebenszeit als geistige.
- Das Geistige ist sehr flüchtig und subtil, um dieses in seinen eigentlichen Erscheinungen wahrnehmen zu können, ist die Untersuchung des Körperlichen eine gute Vorbereitung und Qualifizierung dafür.
- Körperliches kann man gleichzeitig, simultan, beobachten. Geistiges dagegen kann man nur nachträglich beobachten. Das Bewußtsein welches zum Beispiel Abneigung beobachtet, kann nur nach dem von Abneigung begleiteten Bewußtsein aufsteigen. Das liegt daran, daß nur ein Bewußtseinsmoment zu einer Zeit auftreten kann, nicht zwei gleichzeitig.

Materielle Phänomene kommen nie allein, einzeln, vor. Sie kommen immer in Gruppen vor. Diese Gruppen werden in der Kommentarliteratur zum Pālikanon *kalāpā* genannt. Der Buddha selbst benutzte das Wort *kāya*, ebenfalls mit der Bedeutung Gruppe.

Es sind Gruppen von mindestens acht Einzelbestandteilen (Erd-, Wasser-, Feuer-, Luftelement, Farbe, Geruch, Geschmack, Nahrungssenz).

Das Paliwort *kalāpa* bedeutet Gruppe, Einheit, Bündel, Ansammlung usw.. *Kalāpa* sind materielle Einheiten, die wesentlich kleiner sind als Atome.

Sie sind noch jenseits von dem, was wissenschaftlich erfasst werden kann (Elementarteilchen, Quarks etc.), da sie sehr schnell nach ihrem Entstehen vergehen.

Sie sind nur bei starker, tiefer Konzentration sichtbar. Wenn man die Vier-Elemente-Meditation erfolgreich praktizieren kann, kann man diese Gruppen mit dem Geistbewußtsein wahrnehmen, innerlich und äußerlich. Hier beginnt tiefes, direktes Verstehen unserer Existenz.

Dieses Sehen ist nur möglich durch tiefe Konzentration. Die Sicht der Dinge verändert sich. Tiefe Konzentration läßt den Geist in einer Art sehen, die vergleichbar ist mit dem Schauen durch ein Mikroskop. Die Sicht aus dem vierten feinmateriellen *Jhāna* heraus ist eine völlig andere, als die des gewöhnlichen Alltagsbewußtseins. Aus dem gereinigten Zustand des Geistes durch tiefe Konzentration hat der Buddha selbst auch den *Dhamma* gefunden.

Die materiellen Gruppen müssen dann in ihre Einzelbestandteile analysiert werden. Erst dann kann man ultimative Realitäten wahrnehmen.



Diese Gruppen bestehen aus den vier Elementen, Erde, Wasser, Feuer und Luft und aus Materie, welche davon abgeleitet ist.

Dazu gehören, Farbe, Geruch, Geschmack, Geräusch, Sensibilitäten in Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper usw..

Die materiellen Gruppen sind in einem ständigen Fluß der Veränderung. Unser Körper besteht aus nichts anderem als aus diesen Gruppen, *kalāpā* genannt. Sie kommen in unterschiedlicher Zusammensetzung vor.

Es gibt keine körperliche Stabilität, weder bei innerer, körpereigener Materie, noch bei unbelebter Materie. Es gibt nur diesen ununterbrochenen Fluß von Entstehen und Vergehen winzigster Teilchen Materie.

Solange man diese Mikrobestandteile nicht analysiert hat, sieht man noch Kompaktheit und daraus resultierende Konzepte. Nur durch die Analyse dieser Mikroteilchen kann man ultimative Realitäten auf materieller Ebene mit ihren Merkmalen erkennen und frei werden von Leiden, bedingt durch Anhaftung an Phänomene, die auf ultimativer Ebene gar nicht existieren, oder anders ausgedrückt, leer sind.

- Eine ausführliche Darstellung (ca. 100 Seiten) über das Körperliche, zusammengestellt von Christina Garbe, kann in gedruckter Form (Spiralbindung) auf Dānabasis und gegen Portokosten bestellt werden: [info@cetovimutti-theravada.org](mailto:info@cetovimutti-theravada.org)