

Einsichtsmeditation

Vipassanā-bhāvanā

Christina Garbe

MN 149, Mahāsaḷayatanika Sutta, Die große Lehrrede von der sechsfachen Grundlage
 ...Und welche Dinge sollten mit höherer Geisteskraft entfaltet werden?
 Konzentration und Einsicht (*samatho ca vipassanā ca*).
 Dies sind die Dinge, die mit höherer Geisteskraft (*abhiññā*) entfaltet werden sollten.

Was ist Vipassanā-bhāvanā - Einsichtsmeditation?

Vipassanā-Meditation ist eine vom Buddha, einem vollkommen erleuchteten Menschen, gelehrt Meditation über Materie, *rūpa* und Geist, *nāma*, sowie deren Ursachen und Merkmale. Diese Art von Meditation gibt es nur in der buddhistischen Lehre.

Das Pāliwort *Vipassanā* wird allgemein mit Einsicht übersetzt. Es setzt sich zusammen aus der Vorsilbe *vi* und der Substantivierung des Verbs *passati*. Die Vorsilbe *vi* hat mehrere Bedeutungen. Sie wird in diesem Zusammenhang mit dem Sinn, etwas vielfältig zu sehen oder etwas genau und in Einzelheiten, etwas besonders zu sehen, benutzt. Das Verb *passati* bedeutet sehen.

Es handelt sich bei der buddhistischen *Vipassanā*-Meditation um einen speziellen Einsichtsweg, so daß dieser Begriff der Pālisprache *Vipassanā* nicht auf alles anzuwenden ist, was wir in unserer Sprache als Einsicht bezeichnen. In den folgenden Ausführungen wird die buddhistische *Vipassanā*-Meditation näher erläutert, wodurch der Unterschied deutlich werden sollte.

Bei der Einsichtsmeditation werden die zuvor analysierten Daseinsfaktoren, Grundlagen, Elemente, usw., und ihre Ursachen mit tiefer Konzentration in ihrer wahren Natur gesehen. Die wahre Natur der Dinge drückt sich aus in den drei universellen Merkmalen

**Vergänglichkeit (*anicca*),
 Unbefriedigendsein (*dukkha*) und
 Selbstlosigkeit (*anatta*).**

Diese drei allgemeinen Charakteristika (*samañña lakkhaṇa*) sind allen bedingt entstandenen Phänomenen innewohnend. Sie müssen direkt erfahren werden.

Bei der vorausgehenden Analyse von Körper und Geist wurden die spezifischen Merkmale (*sabhāva lakkhaṇa*) der Erscheinungen, wie zum Beispiel, daß Erde hart oder fest ist, daß Bewußtsein erkennt, usw. untersucht.

Die Untersuchung der spezifischen Merkmale ist Voraussetzung für das Erkennen der universellen drei Merkmale.

Dieser Einsichtsweg ist der Weg, der zur Befreiung vom Leiden, zur Befreiung aus dem anfanglosen Daseinskreislauf (*saṃsāra*) führt, ein Weg, der zur Vernichtung aller geistigen

Verunreinigungen und der Überwindung der Unwissenheit führt.

Die *Vipassanā*-Meditation ist eine einzigartige Methode, die von allen Buddhas gelehrt wurde. Wir haben heute das Glück in den Lehrvorträgen aus der Lebenszeit des Buddha Gotama seine Anweisungen und Ausführungen zur Meditation, *bhāvanā*, nachlesen zu können. Außerdem stehen uns Kommentare von den Älteren Meistern in der Nachfolge des Buddha zur Verfügung. Sie haben nach diesen Anweisungen erfolgreich praktiziert und haben uns ihre Ausführungen ebenfalls durch schriftliche Überlieferung zur Verfügung gestellt. Das bloße Nachdenken über sein Leben oder auch das Konzentrieren auf ein ungeeignetes Meditationsobjekt kann man nicht mit demselben Begriff bezeichnen, wie eine authentisch überlieferte, tiefgründige, kostbare Methode.

Voraussetzungen und Werkzeuge der Einsichtsmeditation

Die Voraussetzungen für diese Meditation wurden in den vorangehenden Kapiteln bereits erläutert. Es sind die Reinigungsstufen:

Reinigung durch Ethik,
 Reinigung des Geistes (durch Konzentrationsmeditation),
 Reinigung der Sicht und
 Reinigung durch die Überwindung von Zweifeln.

Die *Vipassanā*-Meditation ist eine hochentwickelte Stufe der buddhistischen Meditation (*bhāvanā*). Nur wenn der Geist frei ist von unethischem Verhalten und gereinigt ist durch Konzentration und allgemeine Achtsamkeit, kann *Vipassanā* entstehen oder systematisch entwickelt werden. Für *Vipassanā* muß der Geist frei sein von den Hindernissen. Dann kann *Vipassanā* spontan, aber nicht ohne Ursachen, entstehen oder systematisch entwickelt werden. *Vipassanā*-Meditation ist keine Meditation für Anfänger.

Um mit dem Dhamma zufrieden leben zu können, ist es sehr sinnvoll, ist der Geist reif genug, systematisch *Vipassanā* zu entwickeln. Hat man *Vipassanā* systematisch entwickelt, sollte man sein Leben so gestalten, daß man diese Fähigkeit der *Vipassanā*, aufrechterhalten kann. Das bedeutet, daß man den Geist frei halten sollte von geistigen Verunreinigungen, denn nur dann ist *Vipassanā*-Meditation möglich.

Für die Einsichtsmeditation sind zwei Werkzeuge wesentlich, das eine ist eine kontinuierliche, starke Konzentration, das andere ist Achtsamkeit (*sati*). Mit diesen beiden Werkzeugen wird Weisheit entwickelt.

Achtsamkeit an sich ist nicht gleichzusetzen mit *Vipassanā*-Meditation. Für die *Vipassanā*-Meditation ist eine gewisse Tiefe korrekter Achtsamkeit notwendig, um zu Einsicht zu kommen.

Achtsamkeit (*sati*) ist ein Geistesfaktor, welcher nur in heilsamen Bewußtseinsmomenten, den aus heilsamen Handlungen resultierenden Bewußtseinsmomenten und den funktionellen Bewußtseinsmomenten des Arahats anwesend ist. Deshalb sind die Ausführungen und die Praxis über das Geistige wichtiges Wissen und wichtige Erfahrungen für die darauf aufbauende *Vipassanā*-Meditation. Da beim Sehen der Phänomene als Konzepte ein von Verblendung (*moha*) begleitetes Bewußtsein auftritt, in einem unheilsamen, von Verblendung begleitetes Bewußtsein, der Geistesfaktor Achtsamkeit (*sati*) jedoch gar nicht anwesend ist, kann man mit einer derartigen Sichtweise nicht in die Tiefe dringen und keine Basis für Einsicht schaffen.

Deshalb bedarf es der korrekten Anleitung, wie Achtsamkeit (*sati*) an ultimativen Realitäten zu praktizieren ist. Der heilsame Geistesfaktor (*sati*) ist nicht gleichzusetzen mit einer

irgendwie gearteten Aufmerksamkeit den Dingen gegenüber. Im edlen achtfachen Pfad hat der Buddha dieses Glied mit rechter Achtsamkeit (*sammā sati*) gelehrt. Eine falsche Achtsamkeit (*micchā sati*) gibt es in dem Sinne als unheilsamen Faktor nicht, es ist dann die Abwesenheit dieses heilsamen Geistesfaktors, bzw. die Aufmerksamkeit auf ein konzeptuelles Objekt.

Die genannten drei universellen Merkmale können nur erfahren werden, wenn die Konzentration entsprechend tief und kontinuierlich ist. Im Paṭisambhidāmagga¹ heißt es:

„Die Betrachtung der Vergänglichkeit ist mit direktem Wissen zu verstehen.

Die Betrachtung des Leidens ist mit direktem Wissen zu verstehen.

Die Betrachtung der Selbstlosigkeit ist mit direktem Wissen zu verstehen.“

(Aniccānupassanā abhiññeyyā,

dukkhānupassanā abhiññeyyā,

anattānupassanā abhiññeyyā).

Das Pāliwort *abhiñño* bedeutet direktes Wissen, was nicht ein Wissen durch Nachdenken, durch oberflächliche Betrachtung oder durch intellektuelle Schlußfolgerung ist, sondern ein Wissen, welches durch direktes Sehen, durch Konfrontation, aus einer sehr tiefen Konzentration heraus, entsteht.

In den meisten Lehrvorträgen hat der Buddha deshalb den Weg der Einsicht über die Praxis der geistigen Absorptionen, *Jhānā*, gelehrt.

Es gibt auch den Weg, die *Vipassanā*-Meditation mit der Analyse von Materie, was die Vier-Elemente-Meditation ist, zu beginnen, und so durch Achtsamkeit und Konzentration eine gewisse Tiefe von Nachbarschafts-Konzentration und momentaner Konzentration aufzubauen.

Es ist eine sehr komfortable Art mit *Jhānā*-Konzentration als Basis, *Vipassanā* zu praktizieren. Die Einsicht ist durch die tiefe und anhaltende Konzentration scharf und gezielt. Für die *Vipassanā*-Konzentration muß die Konzentration auch schnell in die Tiefe gehen können, da die Objekte aufgrund ihrer Kurzlebigkeit schnell erfaßt werden müssen. Diese Übung, der momentanen Konzentration wurde mit den vorangehenden Reinigungsstufen, Reinigung der Sicht und Reinigung durch die Überwindung von Zweifeln praktiziert und gestärkt.

Hat man das bedingte Entstehen deutlich gesehen, folgt der nächste Schritt der Einsicht als das Sehen der drei Merkmale.

Man kann die drei Merkmale nur an ultimativen Realitäten erfahren, deshalb waren die drei vorhergehenden Kapitel über Materie und Geistiges und deren Ursachen unumgängliche Vorbereitung. An Konzepten kann man die drei Merkmale nicht durch direktes Wissen sehen. Man kann zwar über die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und die selbstlose Natur der Konzepte nachdenken, diese Reflektion kann hilfreich sein zur Motivation für die *Vipassanā*-Meditation, führt selbst jedoch nicht zur Zerstörung der Verunreinigungen durch Pfadbewußtsein und der damit verbundenen Befreiung vom Leiden.

Die Konfrontation des Geistes mit der wahren Natur der Phänomene von Angesicht zu Angesicht ist wesentlich für die Befreiung.

Wenn man die *Jhāna*-Konzentration nicht erreichen kann, muß man den Zugang zur

¹ The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga), übersetzt Bhikkhu Ñāṇamoli, PTS Oxford, 2009, § 16, S. 14

Vipassanā-Meditation über die Nachbarschaftskonzentration gehen. Die Vier-Elemente-Meditation ist dazu eine geeignete Methode. Die Vier-Elemente-Meditation ist unumgängliche Voraussetzung für die korrekte *Vipassanā*-Meditation, denn die Objekte der *Vipassanā*-Meditation sind Körper und Geist. Um mit der *Vipassanā*-Meditation erfolgreich zu sein, muß man sowohl Geistiges als auch Körperliches betrachten. Die Vier-Elemente-Meditation ist der Beginn der Analyse des Körperlichen. Auch wenn man mit einem anderen Objekt Konzentration aufgebaut hat, ist der Übergang zur *Vipassanā*-Meditation über die Vier-Elemente-Meditation zu gehen.

Wenn man die drei Merkmale der Phänomene Vergänglichkeit, Unbefriedigendsein und Selbstlosigkeit nicht direkt erfahren kann, kann man nicht von *Vipassanā*-Meditation sprechen. Diese Meditation wurde von allen vollkommen Erleuchteten seit anfanglosen Zeiten gelehrt, in diesem Weltzeitalter vom Buddha Gotama wiederbelebt und gelehrt. Lange Zeit, viele Jahrhunderte, wurde diese Meditation in der Theravāda Tradition nicht oder nur von Einzelnen praktiziert. Am Anfang des letzten Jahrhunderts wurde dieser Einsichtsweg in Myanmar (Burma) wiederbelebt und fand seitdem große Verbreitung in verschiedenen Ländern.

Wenn man die drei Merkmale der Phänomene nicht sehen kann, beruht es auf Verblendung, welche über lange Zeit akkumuliert wurde. Diese Verblendung kettet an Leiden. Sie ist bedingt durch unheilsame Handlungen in Körper, Sprache und Geist. Sie verschleiert die Sicht.

Hat man ausreichend Heilsames im Bewußtseinsstrom akkumuliert, eröffnet sich die Sicht für Leiden und man begibt sich auf den Weg zur Befreiung. Diese einzigartige Möglichkeit haben wir als Menschen, wir erfahren Glück und Leid und können diese Erfahrungen reflektieren und nach Befreiung suchen. Tiere zum Beispiel haben diese Möglichkeit der Erkenntnis nicht, sie können Schmerz und unangenehme Gefühle empfinden, aber nicht übergeordnet erkennen, daß es sich dabei um Leiden handelt. Als Menschen sind wir auch in der Lage, Energie aufzubringen, um das Heilsame zu vermehren.

In der Lehrrede MN 129 *Bālapaṇḍita Sutta*, Der Tor und der Weise (Übersetzung Karl Eugen Neumann), beschreibt der Buddha wie selten es ist, als Mensch geboren zu werden:

"Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann eine einkehlige Reuse in den Ozean würfe; die würde da vom östlichen Winde nach Westen getrieben, vom westlichen Winde nach Osten getrieben, vom nördlichen Winde nach Süden getrieben, vom südlichen Winde nach Norden getrieben; und es wäre da eine einäugige Schildkröte, die alle hundert Jahre einmal emportauchte; was meint ihr nun, Mönche: sollte da etwa die einäugige Schildkröte mit ihrem Halse in jene einkehlige Reuse hineingeraten?"

"Wohl kaum, o Herr; oder doch nur, o Herr, irgendeinmal vielleicht, im Verlaufe langer Zeiten."

"Eher noch mag, ihr Mönche, die einäugige Schildkröte mit ihrem Halse in jene einkehlige Reuse hineingeraten: aber schwieriger, sag' ich, ihr Mönche, ist Menschentum erreichbar, sobald der Tor einmal in die Tiefe hinabgesunken. Und warum das? Weil es dort, ihr Mönche, keinen gerechten Wandel (dhamma), geraden Wandel, kein heilsames Wirken, hilfreiches Wirken gibt: einer den anderen auffressen ist dort, ihr Mönche, der Brauch, den Schwachen ermorden."

Durch Akkumulation von Heilsamem eröffnet sich die Möglichkeit, korrekte *Vipassanā*-Meditation zu praktizieren. Die *Vipassanā*-Meditation führt zur Befreiung des Geistes. Sie

führt zur Erlangung der vier Pfade des Erwachens (der Erleuchtung). Mit jedem Pfadbewußtsein, welches der Höhepunkt der *Vipassanā*-Meditation ist, werden geistige Verunreinigungen endgültig zerstört, so daß sie nicht mehr im Bewußtseinsstrom auftreten können.

Erst mit dem Erlangen der Arahatschaft, der vierten Erwachensstufe, sind alle geistigen Verunreinigungen beseitigt und können nicht mehr im Bewußtseinsstrom auftreten. Damit ist auch jegliches Leiden überwunden.

Der Buddha beschreibt seinen Geisteszustand, mit dem er begann *Vipassanā* zu praktizieren folgendermaßen:

"Als das konzentrierte Bewußtsein auf solche Weise

rein,

klar,

makellos,

frei von den subtilsten Verunreinigungen,

weich,

geschmeidig,

standhaft und

unerschütterlich war,

richtete ich das Bewußtsein auf das Wissen von der Vernichtung der Einströmungen.

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist Dukkha.'

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Ursprung von Dukkha.'

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist das Aufhören von Dukkha.'

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: 'Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.' (MN 4)

Bewußtsein während der Einsichtsmeditation

MN 138 Uddesavibhaṅga Sutta

...ein Bhikkhu sollte die Dinge auf solch eine Weise untersuchen, daß sein Bewußtsein, während er sie untersucht, nicht abgelenkt und nach außen hin zerstreut ist, und auch nicht innerlich festgefahren ist, und indem er nicht anhaftet, wird er nicht aufgeregt.

Wenn man Einsichtsmeditation, basierend auf voller Konzentration oder Nachbarschaftskonzentration, korrekt praktiziert, steigt das heilsame, schöne Impulsivbewußtsein der Sinnessphäre auf. Dieses Bewußtsein kann als Impulsivbewußtsein, je nach Betrachtungsobjekt, sowohl im Fünfsinnestorprozess als auch im reinen Geisttorprozess auftreten. Es ist entweder von angenehmem Gefühl (*somanassa*) oder von neutralem Gefühl (*upekkhā*) begleitet. Ist es von angenehmem Gefühl begleitet, entsteht auch Freude (*pīti*) als Geistesfaktor.

Dieses Bewußtsein ist ebenfalls von den heilsamen Geistesfaktoren Vertrauen, Achtsamkeit, Schamgefühl, Gewissensscheu, Nicht-Verlangen, Nicht-Abneigung, Harmonie, Stille, Leichtigkeit, Weichheit, Flexibilität, Geschicklichkeit, Aufrichtigkeit und Weisheit begleitet. Es hat als Resultate produzierendes Bewußtsein angenehme Objekte in der Zukunft zur Folge. Da jedes Bewußtsein ihm entsprechende Materiegruppen (*rūpa kalāpa*) produziert, werden durch dieses Bewußtsein feine, leichte, geschmeidige Materiegruppen erzeugt.

Die drei Daseinsmerkmale

Vergänglichkeit

Mit Vergänglichkeit (*anicca*) ist hier das tiefgründige Sehen und Verstehen des Vergehens der ultimativen Realitäten in Körper und Geist, welches in einer Stunde unzählige Male stattfindet, gemeint.

Es ist hier nicht die Kontemplation über die sich von Zeit zu Zeit verändernden Emotionen gemeint.

Der Tod im konventionellen Sinne ist auch nicht der Bereich dieser Durchschauung. Um den Tod im konventionellen Sinne zu verstehen hat der Buddha die Betrachtung des Todes als Konzentrationsmeditation gelehrt.

Bei der *Vipassanā*-Meditation muß die durch die vorbereitenden Stufen bereits aufgebrochene Kompaktheit der Kontinuität, Funktion und Gruppen mit tieferem Verständnis weiter aufgebrochen werden, um ein tiefes, befreiendes Verständnis der Vergänglichkeit zu entwickeln.

Unbefriedigendsein

Mit Unbefriedigendsein oder Leiden (*dukkha*) ist hier das klare und tiefgründige Verstehen des Leidens durch das ständige Vergehen gemeint. Es ist das grundsätzliche Leiden, welches in der Existenz dieser ultimativen Realitäten liegt und welches, wenn intensiv beobachtet, auch körperlich und geistig als leidvoll und schmerzhaft empfunden wird.

Es gibt zwei Ebenen des Leidens, eine gewöhnliche Ebene, nämlich Leiden wie Schmerz, Trauer, Krankheiten etc. und eine zweite Ebene des Leidens, welche die fünf Daseinsgruppen aufgrund ihrer vergänglichen Natur als Leiden ausmacht. Die zweite Ebene kann nur verstanden werden durch *Vipassanā*-Meditation.

SN 46.72 Anicce Dukkha Sutta

"Bhikkhus, wenn die Wahrnehmung des Leidens in der Vergänglichkeit entwickelt und kultiviert wird, ist sie von großer Frucht und von großem Nutzen. ..."

Wenn wir die fünf Daseinsgruppen mit Konzentration und kontinuierlicher Bewußtheit (*sati*) in der *Vipassanā*-Meditation beobachten, können wir sehen, daß sie ständig entstehen und vergehen oder sich auflösen von einem Moment zum anderen. Sie sind unbeständig und daher unbefriedigend (*dukkha*). Sie sind auch deshalb *dukkha*, weil Leiden wie Krankheit, Schmerz, Sorge, Verzweiflung nur durch die Existenz der 5 Daseinsgruppen entstehen kann. Solange sie bestehen, besteht auch Leiden, weil sie die Grundlage der Leidensentstehung sind.

Der Buddha hat drei Arten von Dukkha beschrieben:

Dukkha-Dukkha: die offensichtliche Art von Leiden, Schmerz, Tod, Trauer etc.,

Saṅkhāra-Dukkha: das Unbefriedigende der gestalteten Erscheinungen (*saṅkhāra*)/ fünf Daseinsgruppen aufgrund ihrer unkontrollierbaren und vergänglichen Natur.

Vipariṇāma-Dukkha: das Unbefriedigende welches durch immerwährend wechselnde Umstände verursacht wird. Weltliches Glück ist nie von langanhaltender Dauer und daher unbefriedigend.

SN 38.14. Dukkha Sutta

"Leiden, Leiden, Bruder Sāriputto, sagt man. Was ist nun, Bruder, Leiden?"

"Diese drei Leidhaftigkeiten, Bruder, gibt es: Die Leidhaftigkeit des Leidens, die Leidhaftigkeit des Gestaltens (saṅkhāra), die Leidhaftigkeit der Wandelbarkeit. Diese drei Leidhaftigkeiten gibt es".

Selbstlosigkeit

Wenn die Meditation intensiv ist, wird auch das dritte Charakteristikum dieser ultimativen Realitäten, *anatta*, deutlich wahrgenommen. Es ist die klare Wahrnehmung des Substanzlosen, des nicht zu irgendeiner Einheit oder Ganzheit Gehörigen, des lediglich Entstehens und Vergehens von geistigen und körperlichen Teilchen, welche niemandem gehören. Das Pāliwort *anatta* ist die Verneinung von *atta*, welches Substanz oder Essenz, oder Selbst, Seele, Person bedeutet. In der Meditation wird diese Essenzlosigkeit,

Substanzlosigkeit oder Abwesenheit eines permanent bestehenden Wesens deutlich wahrgenommen. Es wird die Leere, Nichtigkeit erfahren, indem nur die Kontinuität ständig entstehender und vergehender materieller und geistiger Phänomene beobachtet werden kann. Die beiden anderen Merkmale sind auch leicht mit gewöhnlichem, oberflächlichem Bewußtsein wahrzunehmen und auf konzeptueller Ebene bekannt. Das Merkmal der Selbstlosigkeit kann nur durch die tiefe Konzentration wirklich wahrgenommen werden. Man kann diesen Aspekt der buddhistischen Lehre nur verstehen, wenn die Kompaktheit der Phänomene aufgebrochen wird, und man ultimative Realitäten erfährt. Eine andere Sicht bleibt spekulativ und führt nicht zur Befreiung.

Das Verstehen der Selbstlosigkeit wurde bereits begonnen

1. durch die Analyse von Körper und Geist mit dem Ergebnis, daß es nur körperliche und geistige Erscheinungen gibt, ohne eine feste Einheit, wie ein 'Ich' oder Selbst;
2. durch das Verstehen der Bedingungen von Körper und Geist auf der Stufe *paccaya-pariggaha-ñāṇa*. Es wurde deutlich erfahren, daß es nur Ursache und Wirkung von Phänomenen gibt.

Diese Erfahrungen müssen durch die nun folgende *Vipassanā*-Meditation gestärkt werden, indem die universellen Merkmale Vergänglichkeit, Unbefriedigendes und Selbstlosigkeit direkt erfahren werden.

SN 46.73 Dukkhe Anatta Sutta

"Bhikkhus, wenn die Wahrnehmung der Selbstlosigkeit in dem was leidvoll ist, entwickelt und kultiviert wird, ist sie von großer Frucht und von großem Nutzen. ..."

Stufen der Einsicht

Wenn man ausreichend tiefe und momentane Konzentration hat, und die vorausgehenden Stufen der Analyse von Körper und Geist und ihrer Ursachen korrekt praktiziert hat, geht man bei der *Vipassanā*-Meditation durch verschiedene Stufen der Einsicht.

Die drei universellen Merkmale werden auf diesen Stufen immer deutlicher und unter speziellen Aspekten gesehen, erlebt und verstanden.

Diese Stufen beginnen damit, daß man alle drei Merkmale in noch relativ grober Art wahrnimmt.

Bei kontinuierlicher Betrachtung der Phänomene kommt dann eine Phase, in der Vergänglichkeit besonders deutlich wird. Man sieht das Entstehen und das Vergehen der Erscheinungen in Körper und Geist sehr deutlich.

Ist die momentane Konzentration auf dieser Stufe stark entwickelt, sieht man das Entstehen und Vergehen mit Leichtigkeit in allen Phänomenen ohne Unterbrechung. Da somit über längere Zeit das heilsame, schöne Bewußtsein der Sinnessphäre aufsteigt, akkumulieren sich durch die heilsamen Geistesfaktoren sehr angenehme Zustände in Körper und Geist, meistens von großer Freude und von Glücksgefühl begleitet. Man nennt diese Zustände einerseits einen Segen der *Vipassanā*-Meditation, andererseits, wenn man nachlässig mit der Praxis wird, steigen Verunreinigungen im Geist durch Anhaftung an diese Zustände auf. Diese Verunreinigungen werden dann *Vipassanā-upakkilesā*, Verunreinigungen der Einsichtsmeditation, genannt. Sie sind nur Verunreinigungen, wenn man diesen angenehmen Zuständen anhaftet, und dadurch weiterer Fortschritt auf dem Einsichtsweg verhindert wird.

Hat man korrekt praktiziert, ist die Weisheitsfähigkeit sehr scharf und man sieht strahlendes Licht. Die Achtsamkeit ist ununterbrochen auf die Erscheinungen gerichtet und das

Verstehen ist mühelos. Man kann lange Zeit praktizieren.

Praktiziert man korrekt weiter, dann kann der Geist nur noch das Vergehen der Phänomene wahrnehmen.

Es kommt so weit, daß man das Entstehen gar nicht mehr wahrnehmen kann, man sieht nur noch das Vergehen, ununterbrochen, in sehr schneller Abfolge. Am Anfang der Praxis konnte man noch die drei Phasen, Entstehen, statische Phase und Vergehen deutlich voneinander differenzieren, jetzt sieht man nur noch das Verschwinden. Auf der vorangehenden Einsichtsstufe konnte man noch die Materiegruppen (*rūpa kalāpa*) und auch die geistigen Gruppen sehen, jetzt sieht man nur noch ultimative Realitäten vergehen. Diese ultimativen Realitäten werden jetzt ohne Bemühen deutlich wahrgenommen.

Auf dieser Stufe zeigt sich auch das Vergehen des *Vipassanā*-Bewußtseinsprozesses, des beobachtenden Prozesses, deutlich, ein wichtiger Schritt um die Selbstlosigkeit tiefer zu verstehen.

Dann kommt eine Phase in der der Dukkha-Aspekt, welcher in der Vergänglichkeit liegt, sehr deutlich wird.

Wenn man ununterbrochen das Vergehen der Phänomene wahrnimmt, erkennt man deutlich, daß es nichts gibt, woran man sich festhalten kann.

Mit zunehmender Praxis werden mehr und mehr die Unzulänglichkeiten der Phänomene in allen Zeiten und in allen Daseinsbereichen gesehen.

Das *Vipassanā*-Wissen wird immer klarer und gezielter. Mit der Abwendung von den weltlichen Phänomenen wird die Freude an der Praxis stärker und die Erleuchtungsfaktoren Achtsamkeit, Ergründung der Phänomene, Energie, Freude, Stille, Konzentration, Gleichmut werden zunehmend gestärkt.

Die Erfahrungen in diesen Einsichtsstufen sind nur aus tiefen Bewußtseinszuständen heraus zu machen. Das oberflächliche Alltagsbewußtsein ist dazu nicht in der Lage.

Man sieht in diesen Einsichtsstufen die tiefgründige Unzulänglichkeit alles Existierenden oder Entstehenden und entwickelt aus diesen tiefen Erfahrungen, den Wunsch nach Befreiung von all dem, dem man seit unvorstellbar langen Zeiten anhaftet.

Es handelt sich bei diesem entstandenen Wunsch in keiner Weise um Abneigung, denn dann würden unheilsame Bewußtseinsprozesse entstehen, die die Einsicht abschneiden. Der Erlösungswunsch ist ein gereifter Wunsch aus detaillierter, gereifter Untersuchung.

Nach der gründlichen Untersuchung der bedingt entstandenen Phänomene praktiziert in den vorhergehenden Einsichtsstufen, mündend in den Befreiungswunsch, hat sich ein erhabener Gleichmut entwickelt. Das Wissen, daß dieses der Weg ist, der zum Aufhören der Formationen, der endgültigen Befreiung führt, wurde stabilisiert.

Es hat sich mit den vorangehenden Einsichtsstufen, seitdem man nur die Auflösung der Phänomene sieht, ein kraftvolles Einsichtswissen (*balava vipassanā*) entwickelt.

Es treten keine Beschwerden auf, der Geist kann sehr lange konzentriert und ruhig bei den Objekten der Beobachtung bleiben. Die Achtsamkeit ist ohne Anstrengung gegenwärtig. Man kann sehr feine Zusammenhänge wahrnehmen. Es ist jetzt weder Verlangen nach, noch Sorge um die Erscheinungen vorhanden. Der Geist verweilt gleichmütig, neutral und friedlich allen Erscheinungen gegenüber mit starker Achtsamkeit. Man sieht auch hier nur das Vergehen der Phänomene, jetzt in einer sehr subtilen Art. Man findet jetzt aber weder Vergnügen in den Erscheinungen, noch muß man sich von ihnen abwenden.

Auf dieser Stufe wird das Merkmal der Selbstlosigkeit (*anatta*) sehr deutlich erfahren.

Setzt man die Praxis korrekt fort, kann bei genügend entwickelten Vollkommenheiten (*pāramī*) der Höhepunkt der *Vipassanā*-Meditation, der Pfadbewußtseinsprozess, das Erwachen, auftreten. Das Bewußtsein nimmt dann *Nibbāna*, das Bedingungslose als Objekt.

Bis zur vollkommenen Befreiung (Arahatschaft) von allen geistigen Verunreinigungen, müssen die Einsichtsstufen viermal durchlaufen werden.

Das Erwachen im buddhistischen Sinne verläuft in vier Pfaden, dem des Stromeintritts, dem der Einmalwiederkehr, dem der Nichtwiederkehr und dem der Arahatschaft.

Mit jedem Pfad werden Verunreinigungen (*kilesa*) so zerstört, daß sie in dem Bewußtseinsstrom nicht mehr auftreten können. Die vollkommene Zerstörung aller Verunreinigungen des Geistes ist das einzige Ziel jeder buddhistischen Praxis, denn nur dadurch ist Befreiung von jeder Art von Leiden möglich.

Das in den höheren Einsichtsstufen erlangte Wissen entsteht nur aufgrund eines hohen Maßes verwirklichter *pāramī*, Vollkommenheiten, und langanhaltendem Verweilen in heilsamen Bewußtseinszuständen. Diese anhaltenden heilsamen Bewußtseinszustände können nur durch Kontrolle über den Geist gegenüber diffusen inneren und äußeren Impulsen entstehen.

Um diesen Weg zu gehen, ist ein Lehrer/in, der, die den Weg durch persönliche Erfahrung gut kennt und das Ziel erreicht hat, von großer Hilfe. Man erspart sich dadurch viele Umwege und unnötige schwierige Erfahrungen. Der Einsichtsweg der *Vipassanā*-Meditation verläuft anders als der im Dhamma unerfahrene Mensch sich diesen Weg vorstellt.

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