

Auf dem Weg zum Erwachen:

Die Entwicklung der 5 spirituellen Fähigkeiten

Christina Garbe

Wir finden in den Meditationsanleitungen des Buddha verschiedene Zusammenstellungen von Qualitäten, die zu entwickeln sind, um geistige Befreiung zu erlangen. Die grundlegende Zusammenstellung ist der Weg, welchen der Buddha als den achtfachen beschreibt.

Eine andere Gruppe von geistigen Qualitäten nennt er Fähigkeiten, *indriyāni*, welche zu entwickeln sind. Als Fähigkeiten wird hier ein etwas anderer Schwerpunkt gesetzt. Diese Fähigkeiten sind

Vertrauen - *saddhā*,

Energie - *virīya*,

Achtsamkeit - *sati*,

Konzentration - *samādhi* und

Weisheit - *paññā*.

Ein Weg ist schrittweise zu gehen. Die Fähigkeiten sind die Ausrüstung oder das Proviant, welches auf dem Weg notwendig ist. Sie wirken gemeinsam, unterstützen sich, ergänzen sich, um auf dem Weg voranzukommen.

Fähigkeit bedeutet, daß sie die Eigenschaft haben, den Weg in rechter Art gehen zu lassen. Man kommt durch sie auf dem Weg voran, sie geben Kraft.

Der Buddha spricht von fünf Fähigkeiten, oder menschlichen Potentialen durch welche ein unwissender Mensch von der Unwissenheit zu rechtem Verstehen kommen kann. Unwissenheit ist die Ursache von Leiden (*dukkha*)¹, Leiden in grober Form und Leiden oder Unbefriedigendes bis in subtilste Strukturen. Der gesamte buddhistische Weg der Befreiung vom Leiden basiert auf Verständnis. Es ist ein Weg des tiefgründigen Verstehens unseres Lebens in allen Aspekten. Durch eine korrekte Praxis verstehen wir nicht nur unser individuelles Leben, sondern Existenz im Allgemeinen, sowie die Merkmale von Existenz und die Ursachen wie es zu Dasein kommt. Wenn diese Fähigkeiten voll entwickelt sind, ist man dazu geistig imstande.

In einem Lehrvortrag im Saṃyutta Nikāya (48.11) sagt der Buddha, wenn jemand diese 5 Fähigkeiten völlig vollendet hat, ist er ein Arahat. Ein Arahat ist ein vollkommen Erwachter, weil er/sie alle geistigen Verunreinigungen überwunden hat, so daß sie nicht mehr in seinem/ihrer Bewußtseinsstrom auftreten können. Das bedeutet, daß diese Fähigkeiten ein sehr großes Potential haben, wenn sie gut entwickelt sind. Um etwas entwickeln zu wollen, muß man wissen was und auch wofür man es entwickelt.

1 Das Pāliwort *dukkha* wird häufig mit Leiden übersetzt. Leiden ist eine grobe Art von Schwierigkeiten. Das Wort *dukkha* beinhaltet jedoch jegliche Form von Unzulänglichkeiten, Schwierigkeiten oder Problemen.

Diese fünf geistigen Fähigkeiten, *indriyāni* genannt, sollte man stärken, um Fortschritte in der Meditation zu machen. Meditation ist wesentlich auf dem Weg der inneren Befreiung vom Leiden (*dukkha*). Man kann Meditation im Alltag neben den alltäglichen Verpflichtungen praktizieren, man kann aber auch Meditation intensiv in einer Zeit des Rückzugs vom Alltagsleben praktizieren. Dieser Rückzug kann wenige Tage, Wochen, Monate, Jahre oder eine gesamte Lebensspanne dauern. Zu Buddhas Zeiten waren viele Menschen sehr enthusiastisch bezüglich der Meditation. Sie gaben ihr weltliches Leben auf und verbrachten den Rest ihres Lebens mit Meditation als Hauptbeschäftigung. Dieser Enthusiasmus entsteht durch das Entwickeln dieser 5 Fähigkeiten. Es wird immer deutlicher, wo man seine Prioritäten in diesem kurzen Menschenleben setzen sollte. Diese Fähigkeiten sind essentiell für den geistigen Weg. Sie sind auch Voraussetzungen für ein harmonisches Leben im Hier und Jetzt, unabhängig davon, wie man sein Leben verbringt.

Der Buddha nannte diese Gruppe von 5 Fähigkeiten *indriyāni*, abgeleitet von dem Wort *indra*, dem Namen für den höchsten Gott in der vedischen Religion, dem Herrscher der Devas (Licht- oder Götterwesen). Er nannte sie so, weil sie stark sein müssen, um in der Lage zu sein, die begleitenden Geistesfaktoren zu kontrollieren, damit sie weder in Exzess noch im Mangel sind.

Der Gott Indra hat erfolgreich die anderen Götter gegen die Dämonen geschützt und so sollten diese Kräfte auch entwickelt werden. Sie sollten den Geist schützen vor vornehmlich inneren, aber auch äußeren Dämonen.

Wie ein guter Herrscher ein Land zu Wohlsein, Reichtum und Fortschritt führt, wie er die Bewohner des Landes gegen äußere Angriffe schützt, so leiten diese Fähigkeiten, gut ausgebildet, uns sowohl zu spirituellem Wohlbefinden, als auch zu weltlichem Wohlbefinden, sie führen uns zu innerem Reichtum, sie sind die Voraussetzungen für Fortschritt auf dem Weg, sie beschützen uns sowohl vor inneren Feinden als auch vor äußeren Feinden. Sie sollten Vorherrschaft in unserem Geist haben gegenüber Tendenzen, die nicht glückbringend sind.

In einem Lehrvortrag in dem Aṅguttara Nikāya (11.12) sagt der Buddha:
der Vertrauensvolle ist erfolgreich, nicht der Vertrauenslose; der Energievolle ist erfolgreich, nicht der Träge; der Achtsame ist erfolgreich, nicht der Unachtsame; der Gesammelte ist erfolgreich, nicht der Ungesammelte; der Weise ist erfolgreich, nicht der Unweise. Erfolg ist hier gemeint im Sinne von geistiger Entwicklung (*bhāvanā*).

Das Wort Fähigkeiten besagt nicht nur, daß sie das Gegenteil sind von geistigen Verunreinigungen, sondern daß sie das Gegenteil sind von geistigen Unfähigkeiten.

Diese Kräfte, sind sie gut entwickelt,

- koordinieren unsere geistigen Aktivitäten in eine positive Richtung, welche sich auch im weltlichen Leben in
- Zufriedenheit, innerem Glück und Frieden zeigt.
- Sie machen durch ihr kraftvolles Potential, wenn sie zusammen wirken, handlungsfähig, entscheidungsfähig.
- Sie harmonisieren das Leben mit seinen Auf's und Abs.
- Sie schützen den Geist vor den vielen äußeren Einflüssen unheilbarer Tendenzen, sei es Gier, Haß oder Verblendung. Sie haben die Fähigkeit dazu.
- Sie machen uns unabhängig von unheilbaren Einflüssen, weil sie diese innere Stärke geben.
- Sie kulminieren letztendlich in befreiender Weisheit.

- Das heißt sie haben für unser Leben im Hier und Jetzt eine harmonisierende Funktion. Sie sind aber auch, einmal gut entwickelt, in der Lage über dieses weltliche Dasein hinauszugehen, zum Bedingungslosen, zum Nibbāna, zum Überweltlichen zu führen. Das ist ihr eigentliches Ziel. Und sie sind dazu fähig, dieses nicht nur über blinden Glauben zu erreichen, sondern durch ein tiefgründiges Analysieren und Verstehen von Dasein und individuellem Leben.
- Durch dieses tiefgründige Verstehen führen sie auch zu Erfüllung auf diesem Weg.

Diese Fähigkeiten haben alle eine spezielle Aufgabe auf dem Weg, als auch Verantwortung in ihrem speziellen Gebiet, wie ein Team von Spezialisten zusammenarbeitet, um ein umfassendes Ergebnis hervorzubringen. Wenn in einem Team ein Mitglied sehr dominiert, wird die Zusammenarbeit schwierig und ein gutes Ergebnis gefährdet. Ähnlich ist es mit diesen 5 Fähigkeiten, sie müssen untereinander gut ausbalanciert werden. Das ist eine wichtige Übung während der Meditationspraxis. Wir finden zwei Paare unter diesen fünf Fähigkeiten, diese sind Vertrauen und Weisheit, sowie Konzentration und Energie.

Diese Paare stellen zwei gegensätzliche Fähigkeiten dar, die wir beide entwickeln sollten, die aber untereinander und je nach Situation gut ausbalanciert sein müssen. So stellt Vertrauen mehr den Gesichtspunkt von Hingabe dar, während Weisheit den Teil von Verstehen und Wissen repräsentiert, beides ist notwendig. Mal ist das eine mehr einzusetzen, mal das andere.

Das Paar Energie und Konzentration, stellt die beiden Pole von aktivem Bemühen und Streben einerseits und ruhiger Beobachtung und Sammlung andererseits dar.

Die fünfte Fähigkeit ist nie in Exzess. Sie hat u. a. die Aufgabe, die anderen auszugleichen, um Extreme zu vermeiden. Sie bringt den Geist zum gegenwärtigen Geschehen und daraus möglichem Verhalten.

In dem Aṅguttara Nikāya (5. 15.) beschreibt der Buddha woran man diese Fähigkeiten erkennt.

- **Vertrauen** erkennt man an den 4 Gliedern des Stromeintritts, welche sind
 1. unerschütterliches Vertrauen in den Buddha
 2. in den Dhamma
 3. in den Sangha
 4. vollkommenes ethisches Verhalten
- **Energie** erkennt man an den 4 energetischen Bemühungen (*padhāna*), welche sind:
 - aufgestiegenes Unheilsames zu überwinden,
 - nicht aufgestiegenes Unheilsames zu vermeiden,
 - nicht aufgestiegenes Heilsames zu entwickeln,
 - aufgestiegenes Heilsames zu vermehren und zur Perfektion zu bringen.
- **Achtsamkeit** erkennt man an den 4 Grundlagen der Achtsamkeit
 - Achtsamkeit auf den Körper,
 - auf die Gefühle,
 - auf die verschiedenen Bewußtseinsarten,
 - auf die Objekte des Geistes.
- **Konzentration** erkennt man an dem Entwickeln der 4 Jhānā (geistige Absorptionen)
- **Weisheit** erkennt man an dem Verstehen der 4 edlen Wahrheiten,
 - der Wahrheit vom Unbefriedigenden,
 - der Wahrheit von den Ursachen des Unbefriedigenden,
 - der Wahrheit vom Ende des Unbefriedigenden,

der Wahrheit von dem Weg der zu dem Ende des Unbefriedigenden führt.

Jede der 5 Fähigkeiten hat ihre spezielle Aufgabe und Vorrang in bestimmten Situationen, alle müssen jedoch zusammenarbeiten und die vorherrschende unterstützen.

Die Fähigkeiten Vertrauen, Achtsamkeit und Weisheit begleiten nur heilsames (*kusala*) Bewußtsein. Die Fähigkeiten Energie und Konzentration (*ekaggata*) begleiten als Geistesfaktoren auch unheilsames Bewußtsein, haben hier jedoch nicht die Funktion der spirituellen Fähigkeiten. Im Zusammenhang mit unheilhaftem Bewußtsein werden diese beiden Geistesfaktoren gestört in ihrer konstruktiven Entfaltung durch Geistesfaktoren wie Unruhe und Verblendung.

Vertrauen - *saddhā*

Vertrauen, *saddhā*, ist ein Geistesfaktor, welcher nur heilsame Bewußtseinsmomente begleitet. Um Vertrauen zu stärken, ist es deshalb wichtig zu wissen, wie genau man das Heilsame vermehren und entfalten kann.

Wenn Verlangen und Abneigung im Geist auftreten, ist das entsprechende Bewußtsein nicht von Vertrauen begleitet. An dieser geistigen Gesetzmäßigkeit kann man sehen, daß solche unheilsamen Geisteszustände zwangsläufig zu Sorge, Angst und Unsicherheit im Leben führen. Ein Geistesfaktor wird immer stärker, je häufiger man in entsprechendem Bewußtsein verweilt. Wenn man häufig in heilsamem Bewußtsein verweilt, wird Vertrauen immer stärker. Wenn man häufig korrekt meditiert wird Vertrauen in diesen Weg und auch in die eigenen Fähigkeiten, diesen Weg zu gehen, immer stärker. Und Vertrauen wiederum gibt Kraft noch intensiver zu praktizieren. Man muß irgendwann einmal einen Anfang machen, dann entsteht mehr und mehr Vertrauen und Kraft, die Praxis zu intensivieren.

Vertrauen bezieht sich nicht nur auf Vertrauen in die Lehre des Buddha, sondern außerdem auf die eigenen Fähigkeiten, diesen Weg gehen zu können.

Der Buddha hat Wert darauf gelegt, daß man nicht blindes Vertrauen haben sollte in irgendeine Lehre, sondern diese immer selbst überprüfen sollte. Das bedeutet, das Gehörte mit den Schriften zu vergleichen und mit den eigenen Erfahrungen. Dazu muß man sich gute Kenntnisse der Schriften aneignen.

Im Aṅguttara Nikāya (2.23 – 26) sagt der Buddha:

Zwei, ihr Mönche, machen falsche Aussagen über den Vollendeten. Welche zwei?

*Der Böse in übler Gesinnung und
der blind Vertrauende aus Unverstand.*

Diese beiden machen falsche Aussagen über den Vollendeten.

Vertrauen steigt durch Beschäftigen mit der Lehre.

Vertrauen steigt durch Praktizieren, Beobachten und Erforschen der Wirklichkeit und wenn man die eigenen Erfahrungen mit den Schriften vergleicht. Vertrauen entwickelt sich

stufenweise. Zuerst mag das Vertrauen mehr emotionales Erleben von Vertrauen sein, dann entwickelt sich das Vertrauen mehr und mehr durch Wissen und Erkennen durch eigene Erfahrungen in der Praxis.

Selbstvertrauen, das heißt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Leben steigt mit dem Üben der rechten Achtsamkeit gemäß Satipaṭṭhāna. Wenn man die Dinge immer mehr sieht wie sie wirklich sind, können Ängste, Zweifel nicht leicht in den Bewußtseinsstrom eintreten. Man kann viel ertragen, ohne in unheilsame Geisteszustände zu verfallen. Jeder Moment der Achtsamkeit stärkt das Selbstvertrauen, man ist unabhängiger von der Meinung anderer, weil man lernt, selbst genau hinzuschauen.

*Vertrauen ist das Saatkorn,
Zurückhaltung an den Sinnestoren ist der Regen,
Joch und Pfluggestell die Weisheit,
Scham ist die Deichsel und der Geist die Bindung,
die Achtsamkeit ist Pflugschar und der Treibstock.*
Sn 1.4.

Energie – *virīya* - das Bemühen, Unheilsames zu überwinden

Vertrauen gibt Kraft und auch Mut. Mut ist auch ein Aspekt von *virīya*.

Hat man kein Vertrauen ist man kraftlos. Zweifel machen kraftlos und lethargisch. So ist die erste spirituelle Fähigkeit hilfreich für das Entwickeln der zweiten.

Die zweite spirituelle Fähigkeit heißt *virīya*. Man kann es neutral mit geistiger Energie übersetzen, Energie, Bemühen, Kraft, Streben, Eifer, Hingabe, Abwesenheit von Lethargie, Sorgfalt, Standhaftigkeit wären andere Übersetzungen.

Energie ist ein **Geistesfaktor**, welcher in heilsamem und unheilsamem Bewußtsein vorkommt. Sie ist notwendig, um das Bewußtsein und die begleitenden Faktoren zum Objekt zu bringen.

Es ist hier rein geistige Energie gemeint.

Vertrauen ist in der Buddha-Lehre mit einem Ziel verbunden, nämlich daß man Befreiung erlangen kann. Auch ein Ziel zu haben läßt viel Energie aufsteigen. Wenn man andererseits ziellos hier und dort sucht, ist es eher erschöpfend, die Energie regeneriert sich nicht so gut.

Energie ist immer notwendig, um etwas zu entwickeln, also auch um die anderen Fähigkeiten zu entwickeln. Energie oder Bemühen ist auch im weltlichen Leben immer notwendig, wenn man etwas erreichen möchte, z. B. eine Prüfung bestehen möchte, in seinem Beruf gut sein möchte oder auf einem anderen Gebiet gute Leistungen hervorbringen möchte.

Das Merkmal und die Funktion von Energie sind, daß sie unterstützend wirkt bei der Entfaltung anderer Geistesfaktoren. Sie manifestiert sich durch Nicht-Erschlaffung.

Als spirituelle Fähigkeit geht es nur um das energetische Unterstützen von heilsamen Bewußtseinszuständen, weil diese zur Befreiung von Leiden führen. Die direkte Ursache von Energie/Anstrengung ist eine spirituelle Dringlichkeit.

Es geht hier bei der Energie als geistiger Fähigkeit um rechtes Bemühen gemäß dem edlen

achtfachen Pfad.

Das Aufbringen von Energie bezieht sich darauf, unheilsame Tendenzen nicht aufkommen zu lassen oder zu überwinden, wenn sie schon aufgestiegen sind und heilsame Tendenzen aufsteigen zu lassen, zu pflegen und zu vermehren.

Achtsamkeit - *sati* – die durchdringende Kraft, Leben zu verstehen

Das deutsche Wort Achtsamkeit wird allgemein benutzt als Übersetzung für das Pāliwort *sati*. Dieses deutsche Wort drückt etwas aus, was man mit großer Sorgfalt und Vorsicht ausführt. Das ist nur ein Teilaspekt des Wortes *sati*. Man könnte *sati* auch übersetzen mit reinem Betrachten, voller Bewußtheit, bewußter Wachheit oder Präsenz des Geistes.

Die eigentliche Bedeutung des Pāliworts *sati* ist Erinnerung.

Im Saṃyutta Nikāya in dem Indriya Saṃyutta (SN 48.10.) gibt der Buddha eine Antwort auf die Frage:

Und was ist die Fähigkeit der Achtsamkeit (*sati*)?

Da ist, .., der edle Schüler achtsam, hat höchste Geistesgegenwart, was einst getan oder gesagt wurde, daran denkt er, daran erinnert er sich.

So verweilt er im Körper, den Körper betrachtend, bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend, beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend, bei den Geistobjekten, die Geistobjekte betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Das nennt man die Fähigkeit der Achtsamkeit.

Hier werden beide Aspekte der Achtsamkeit beschrieben, sowohl der der Erinnerung als auch der der geistigen Präsenz bei den gegenwärtigen Erscheinungen. Die Erinnerung könnte man auch so auslegen, daß man die rechte Achtsamkeit erlernen muß. Deshalb erinnert sich der Schüler daran, was einst gesagt wurde.

Es gibt heute viele Trainings oder auch Therapien, die mit Achtsamkeit arbeiten. Dabei handelt es sich nicht unbedingt um dasselbe Training, wie wir es in der buddhistischen Geistesschulung finden.

Die buddhistische Achtsamkeitspraxis wurde vom Buddha Gotama vor ca. 2500 Jahren entwickelt, mit dem Ziel Leiden endgültig zu überwinden. Dazu ist eine vollkommene Transzendenz, ein lückenloses Durchschauen unseres Daseins notwendig. Rechte Achtsamkeit (*sati*) hat dieses kraftvolle Potential.

Achtsamkeit, *sati*, ist ein Geistesfaktor, der für den buddhistischen Befreiungsweg eine entscheidende Bedeutung hat. Es ist eine spezielle Fähigkeit des Geistes, die tief in das Objekt der Betrachtung eindringen kann. Dadurch ist tiefgründiges Verstehen möglich.

Sati ist nicht zu verwechseln mit einer irgendwie gearteten Aufmerksamkeit der eigenen Person, den Emotionen gegenüber oder dem äußeren Geschehen gegenüber. *Sati*, buddhistische Achtsamkeit, muß man lernen, wenn man damit erfolgreich sein möchte im Sinne des Erreichens der inneren Befreiung.

Dazu bietet cetovimutti spezielle Kurse und retreats an.

Achtsamkeit (*sammā sati*) beschäftigt sich mit dem, was wir im Leben wirklich erfahren. Es ist nichts Exotisches oder Rituelles. Es ist das Betrachten unserer eigenen Erfahrungen. Es ist auch nicht ein Weg, der zu mystischen Erlebnissen führt, denn für den buddhistischen Befreiungsweg gilt es, das zu verstehen, was tatsächlich in unserem Leben geschieht.

Achtsamkeit ist ein wichtiges Hilfsmittel dazu. Es ist keine Flucht aus dem Leben. Dieser Weg bringt viele weltliche Vorteile, von einem besseren Gesundheitszustand bis zu einem geschickteren Umgang mit Emotionen, führt aber auch über das weltliche hinaus, zum letztendlichen vollkommenen Erwachen, wie der Buddha und viele nach ihm es erlangt haben.

Das **Erlernen rechter Sicht (*sammā ditṭhi*)** den Erscheinungen gegenüber intensiviert die Achtsamkeit. Falsche Sicht ist immer mit Verblendung verbunden. Ist das Bewußtsein mit Verblendung verbunden, kann Achtsamkeit sich nicht entwickeln, es bleibt bei einer oberflächlichen Aufmerksamkeit.

Die rechte oder günstige Sicht muß man lernen.

Und dann ist es Achtsamkeit, nicht gewohnheitsmäßig mit Abneigung und Verlangen zu reagieren, sondern die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Ein Geruch ist zum Beispiel einfach nur ein Geruch. Kann man ihn so einfach als Sinnesobjekt registrieren, ohne Abneigung gegen ein unangenehmes Objekt zu entwickeln und Verlangen nach einem angenehmen Objekt, entsteht heilsames, für die Meditation förderliches Bewußtsein. Ebenso verhält es sich mit Geräuschen, Anblicken, Körperempfindungen.

Hier wird deutlich, daß Achtsamkeit zwar Toleranz den Erscheinungen gegenüber bedeutet, aber nicht ein mangelndes Unterscheidungsvermögen, was heilsam und was unheilsam ist, impliziert. Hier wird auch wieder der Aspekt des Erinnerns (des gelernten Dhammas) deutlich. Solange man nicht die Realitäten in ihrer eigentlichen Erscheinung sehen kann und so durch direktes Sehen lernt, ist man auf Belehrungen angewiesen, um die rechte Achtsamkeit zu entwickeln.

Konzentration – *samādhi* - die klare Ausrichtung des Geistes²

Im Saṃyutta Nikāya, in dem Indriya Saṃyutta, dem Kapitel über die Fähigkeiten, fragt der Buddha, *woran ist die Fähigkeit samādhi, Konzentration, zu erkennen?*

Er antwortet: *'an den vier Jhānā ist die Fähigkeit der Konzentration zu erkennen.'*

An einer anderen Stelle, fragt er erneut *'und was ist die Fähigkeit der Konzentration?'*

Die Antwort lautet: *'Hier hat der edle Schüler das Loslassen zum Objekt gemacht, und so erlangt er Konzentration, so erlangt er die Einspitzigkeit (ekaggata) des Bewußtseins.*

Dieses wird die Fähigkeit der Konzentration genannt.' SN 48.9

In der nächsten Lehrrede wird derselbe Text genannt, dann führt der Buddha noch weiter aus mit der Standardbeschreibung der 4 Jhānā :

Da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.

Da tritt ein Bhikkhu mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Geistes, ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind.

Da tritt ein Bhikkhu mit dem Verblässen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, in die dritte Vertiefung ein,

2 Ausführliche Darstellung über Konzentration vgl. Broschüre: Christina Garbe: Samatha bhāvanā – Konzentrationsmeditation, download: www.cetovimutti-theravada.org

von der die Edlen sagen: ‚Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist, und verweilt darin.

Da tritt ein Bhikkhu mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Das wird die Fähigkeit der Konzentration genannt.“ SN 48.10

Die Entwicklung der Fähigkeit *Samādhi* dient:

- der Vorbereitung auf die Vipassanā-Meditation,
- der Entwicklung von Konzentration, Einspitzigkeit (*ekaggatā*),
- der Reinigung des Geistes von den fünf Hindernissen,
- der inneren Stabilität, weil der Geist nicht zerstreut ist,
- der ausdauernden Betrachtung eines gewählten Objekts,
- der Entwicklung von Stille, Ruhe im Geist. Diese Ruhe ist ein aktiver Geisteszustand, der nicht zu verwechseln ist mit schläfriger Ruhe.
- der Möglichkeit lange, ununterbrochen in heilsamen Geisteszuständen, begleitet von Glück und Freude oder erhabenem Gleichmut, zu verweilen.
- der Möglichkeit subtile Geisteszustände zu erreichen, welche notwendig sind, um subtile Dinge (*Dhammā*) in der Vipassanā-Meditation untersuchen zu können.
- der Produktion angenehmer Materie, wodurch körperliche Entspannung entsteht. Es findet eine tiefe Erholung körperlich und geistig statt. Auch darin liegt eine gute Voraussetzung für die Vipassanā-Meditation, denn man kann gut und lange beschwerdefrei sitzen.
- der Stärkung der Entscheidungsfähigkeit durch eine klare Objektwahl.
- der klaren Ausrichtung des Geistes. Dadurch lernt man, auch bei anderen Tätigkeiten wirklich dabei zu sein.
- dem Erreichen von Bedürfnislosigkeit durch innere Freude und glückliches Gefühl unabhängig von äußeren Objekten.
- der Stärkung von Ausdauer und Geduld, Standfestigkeit, Entschlossenheit, Klarheit, Zielstrebigkeit,
- Erfahrungen zu machen, nicht vermischt mit Emotionen, Erinnerungen an die Vergangenheit und Wünschen für die Zukunft,
- Bewußtsein, frei von emotionalen Verwicklungen und gewohnheitsmäßigen Denk- und Reaktionsweisen entstehen zu lassen auf dem Weg der geistigen Reinigung durch Konzentration. Deshalb ist die Fähigkeit zur Konzentration eine wichtige Voraussetzung für Wissen aus direktem Sehen.

Bei dieser Fähigkeit, wie bei allen anderen vier geistigen Fähigkeiten geht es darum, den Geist in die Lage zu versetzen, Vipassanā-Meditation zu praktizieren. So geht es bei der Samatha-Meditation nicht um die Praxis dieser Art der Meditation an sich, sondern um die Vorbereitung auf eine erfolgreiche Vipassanā-Meditation. Die spezielle Art der Entwicklung von Konzentration und Einspitzigkeit des Geistes ist eine ideale Voraussetzung, um die Objekte der Vipassanā-Meditation klar zu sehen und mit dem Geist erfassen zu können.

Den Geisteszustand, nach erfolgreicher Samathameditation, bereit für die Vipassanā-Meditation, beschreibt der Buddha wiederholt in den Lehrvorträgen als:

<i>parisuddho</i>	rein,
<i>pariyodāto</i>	klar,
<i>anaṅgaṇo</i>	frei von Makeln,
<i>vigatūpakkiḷeṣe</i>	frei von den feinsten Verunreinigungen

<i>mudubhūto</i>	weich
<i>kammaṇiyo</i>	nutzbar
<i>ṭhito</i>	stabil
<i>āneñjappatto</i>	unerschütterlich.

Die Vipassanā-Meditation dient der Entwicklung von Weisheit. Voraussetzung für das Entwickeln von Weisheit ist Konzentration.

Weisheit - *paññā* - die Krönung aller guten Eigenschaften auf dem Weg

Die Voraussetzung für das Entwickeln von Weisheit ist Konzentration, die vorher beschriebene geistige Fähigkeit:

*Ohne Weisheit gibt es kein Jhāna,
ohne Jhāna keine Weisheit,
wer Jhāna hat und Weisheit,
der ist dem Nibbāna nahe.*

Dhammapada 372

Weisheit muß stufenweise entwickelt werden.

Sie ist das Ergebnis der Entwicklung der anderen Fähigkeiten.

Die gesamte Buddha-Lehre hat eigentlich das Ziel Weisheit zu entwickeln, denn in der Entwicklung von Weisheit liegt die Befreiung vom Leiden. Je mehr Weisheit durch Meditation entwickelt wird, je mehr verändert sich das Denken, Sprechen und Handeln, gegründet auf diesen Erfahrungen.

Das Entwickeln von Weisheit kennt man in allen Religionen oder Philosophien.

Als Weisheit bezeichnet man ein tiefgründigeres Verständnis von Lebenszusammenhängen, von dieser Welt, ihrer Entstehung und Entwicklung.

Allgemein beinhaltet Weisheit eine geistige Dimension, welche über die alltägliche Verwicklung in Probleme und Schwierigkeiten, geprägt durch Verlangen und Abneigung, hinausgeht.

Der buddhistische Weisheitsbegriff ist umfassend und klar definiert. Der Buddha hat einen klaren Weg der Entwicklung von Weisheit gelehrt. Es ist der Weg der authentischen Vipassanā-Meditation.

In dem Saṃyutta Nikāya, dem Kapitel über die 5 geistigen Fähigkeiten, *indriya-saṃyutta* (SN.48.10) fragt der Buddha:

Und was ist die Fähigkeit der Weisheit? Er antwortet:

Hier.., ist der edle Schüler weise. Er hat Weisheit, welche auf das Entstehen und Vergehen gerichtet ist und welche edel und durchdringend ist, welche zum vollständigen Überwinden des Leidens führt. Er versteht wie es wirklich ist: Dies ist Leiden. Er versteht wie es wirklich ist: Dies ist die Ursache des Leidens. Er versteht wie es wirklich ist: Dies ist das Ende des Leidens. Er versteht wie es wirklich ist: Dies ist der Pfad, welcher zum Ende des Leidens führt.

Diese vier edlen Wahrheiten sind das Herz der gesamten Buddha-Lehre. Sie beinhalten in einer kurzen Fassung den gesamten Weg der Befreiung vom Leiden.

Nur durch das Entwickeln von Weisheit kann wirkliche, anhaltende Reinigung des Geistes stattfinden. Diese Reinigung bezieht sich auf das Überwinden der drei unheilsamen Wurzeln Verlangen, Abneigung und Verblendung. Diese drei unheilsamen Wurzeln werden schrittweise mit dem Realisieren des Nibbāna vollkommen aus dem Bewußtseinsstrom eliminiert.

Können diese unheilsamen Wurzeln durch das Entwickeln von Weisheit nicht mehr im Bewußtseinsstrom auftreten, äußert sich auch das Handeln den Wesen gegenüber in weisem Verhalten als Mitgefühl, liebende Güte und Gleichmut.

Um das endgültige Überwinden der unheilsamen Wurzeln zu erreichen, gehören das Entwickeln von liebender Güte, Mitgefühl und Gleichmut als verhaltensbestimmende Qualitäten, ebenfalls zum Entwickeln von Weisheit.

Die Weisheitsfähigkeit wird zum Einen gestärkt durch weise Aufmerksamkeit den Objekten des Bewußtseins gegenüber.

Die Weisheitsfähigkeit wird aber auch entwickelt bei korrekter Samatha-Meditation mit einem geeigneten Objekt. Diese Voraussetzung ist sogar sehr wichtig, denn ein aufgewühlter Geist, der hier und dort nach Genuß sucht, ist nicht in der Lage, eine weise Betrachtungsweise zu entwickeln. Die Weisheitsfähigkeit, entwickelt durch Konzentration kann dann angewendet werden, um weise Einsicht zu entwickeln durch die analytische Methode, wie sie als Praxis von Achtsamkeit (*sati*) und klarem Verstehen (*sampajañña*) vom Buddha beschrieben wurde.

Rechte Achtsamkeit und klares Verstehen sind die Mittel, um Weisheit immer mehr reifen zu lassen.

Weisheit im buddhistischen Sinne wird erlangt durch gründliche, tiefgründige Untersuchung und Erforschung der Wirklichkeit, welches eine analytische Methode ist.

Das bezieht sich auf das Erkennen ultimativer Realitäten an sich, sowie auf das Erkennen der diesen Phänomenen innewohnenden spezifischen Merkmale. Spezifische Merkmale sind zum Beispiel: das Erdelement ist immer fest. Feuer ist immer heiß. Bewußtsein erkennt immer ein Objekt. Abneigung weist immer ein Objekt zurück. Verlangen greift immer nach einem Objekt. Spezifische Merkmale werden so bezeichnet, weil sie nur für ein Phänomen das Merkmal sind. Von den körperlichen und geistigen ultimativen Realitäten, wurden im Kapitel über Achtsamkeit diejenigen aufgelistet, welche leicht zu erkennen sind.

Neben den spezifischen Merkmalen gibt es sogenannte universelle Merkmale der Phänomene. Universell bedeutet, daß diese Merkmale allen bedingt entstandenen Erscheinungen inherent sind. Diese universellen Merkmale sind Vergänglichkeit (*anicca*), Unbefriedigendsein (*dukkha*) und Selbstlosigkeit (*anatta*). Kann man die spezifischen Merkmale deutlich sehen, eröffnet sich die Sicht für die universellen Merkmale. Mit dem Sehen der universellen Merkmale wird tiefgründige Weisheit entwickelt.

Der Höhepunkt der Entwicklung der Weisheitsfähigkeit liegt im Realisieren des Ende des Leidens, der Verwirklichung von *Nibbāna*.

"Denn dies, Bhikkhu, ist die höchste edle Weisheit, nämlich das Wissen von der Vernichtung von allem Dukkha." MN 140

eine ausführliche Darstellung der fünf spirituellen Fähigkeiten (108 Seiten) gibt es als Buch von Christina Garbe. Es kann gegen Portokosten und Dāna (für die weitere Erstellung von Schriften) über info@cetovimutti-theravada.org bestellt werden.