

# Grundlagen des Buddhismus - 34 - Meditation Teil 5

## Kurzer Rückblick

### Volle Einsgerichtete Konzentration [appanā-samādhī]

- Volle Entfaltung d. 5 Jhāna-Faktoren + Volle Versenkung d. Geistes in Meditationsobjekt
- Keine Schwankungen der Konzentration mehr

### Die 4 Jhānas

- Gehen mit Voller Sammlung [appanā-samādhī] einher
- Die 4 Jhānas / Stufen meditativer Vertiefung sind von spezifischen Faktoren geprägt

#### 1. Das Erste Jhāna

- Anfängliche Hinwendung zum Meditationsobjekt [vitakka]
- Kontinuierliches Verweilen auf dem Meditationsobjekt [vicāra]
- Verzückung [pīti]
- Freude [sukha]
- Eins-Gerichtetheit des Geistes [cittakaggatā | cittassekaggatā]

#### 2. Das Zweite Jhāna

- Verzückung [pīti]
- Freude [sukha]
- Eins-Gerichtetheit des Geistes [cittakaggatā | cittassekaggatā]

#### 3. Das Dritte Jhāna

- Freude [sukha]
- Eins-Gerichtetheit des Geistes [cittakaggatā | cittassekaggatā]

#### 4. Das Vierte Jhāna

- Gleichmut [upekkhā]
- Eins-Gerichtetheit des Geistes [cittakaggatā | cittassekaggatā]

### Die 4 Formlosen Vertiefungen [arūpa āyatana]

- Über die Jhānas hinausgehende Stufen meditativer Vertiefung
- Keine Voraussetzung für die Verwirklichung von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna.

#### 1. Die Vertiefung der „Raumunendlichkeit“

#### 2. Die Vertiefung der „Bewusstseinsunendlichkeit“

#### 3. Die Vertiefung der „Nichtsheit“ [Nothingness]

#### 4. Die Vertiefung von „Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung“

### Welche Stufe von Samādhī ist für Erleuchtung nötig?

- Gewisse Konzentration ist Grundvoraussetzung für Kultivierung von Einsicht / Weisheit
- Edler 8-facher Pfad >> Rechte Konzentration als Kultivierung der 4 Jhānas definiert
- Konzentration lässt Gier, Hass usw. nur zur Ruhe kommen - löst sie aber noch nicht auf
- Nächster Schritt: Anwendung dieser Konzentration auf Einsichts-Meditations [Vipassanā]

## Die vollständige Auflösung der Geistestrübungen

Die Geistestrübungen wie Gier, Hass und deren Sprösslinge sind deshalb noch nicht völlig entwurzelt, weil ihre Hauptwurzel noch vorhanden ist: Diese Hauptwurzel ist der Faktor der Unwissenheit [avijjā], welche unseren Geist verdunkelt und verhindert, dass wir die wahre Natur / Realität der Dinge so erkennen können, wie sie wirklich ist. Um zu verhindern, dass die schlummernden Geistestrübungen sich immer wieder erheben, muss man deren Hauptursache, der Faktor Unwissenheit / Verblendung / Unklarheit des Geistes auflösen.

Das einzige wirkliche Gegenmittel, das Unwissenheit ein für alle mal auflösen kann, ist Pañña / Weisheit - die Einsicht in die Wahre Natur der Dinge - welche man in der Einsichts-Meditation [Vipassanā] kultivieren kann.

## Einsichts-Meditation [Vipassanā]

Nachdem der Meditierende die Jhānas kennengelernt und zu einem gewissen Maße gemeistert hat, ist sein Geist besonders klar, rein, leuchtend, hell, sanft und geschmeidig. Dadurch sind seine geistigen Eigenschaften bereit für die Kultivierung von Vipassanā - Einsichts-Meditation. Dies ist der Ablauf für jemanden, der *erst* Samatha-Meditation und *dann* Vipassanā übt: Man kultiviert mindestens die Zugangs-Konzentration [upacāra-samādhī], besser aber auch eines oder mehrere der Jhānas, bis man sie stabilisiert oder vielleicht sogar gemeistert hat. Erst dann wendet man sich der Vipassanā-Meditation zu.

Wer jedoch direkt mit der Übung von Vipassanā beginnt, ohne zunächst spezifisch Konzentration zu kultivieren, der beginnt direkt mit der Kontemplation von Körper und Geist und den damit zusammenhängenden Faktoren - ohne vorher tiefere Konzentration entwickelt zu haben. Hier wird die nötige Konzentration entlang der Vipassanā-Meditation nach und nach vertieft, um auch hier den notwendigen Grad an geistiger Schärfe, Klarheit und Reinheit zur Verfügung zu haben.

## Tiefes Schauen und Durchleuchten von Körper und Geist

Egal welchen dieser beiden Ansätze man wählt - erst Samatha, dann Vipassanā; oder aber direkt Vipassanā - um Einsicht und den damit einhergehenden Faktor der Weisheit kultivieren zu können, muss der Meditierende tief in die 4 Grundlagen der Achtsamkeit hinein schauen. Diese 4 Grundlagen der Achtsamkeit haben wir bereits im Themenbereich des Edlen Achtfachen Pfades im Detail vorgestellt. Sie lauten:

- **Achtsamkeit im Bezug auf** [Kontemplation]
  - **Körper** [Kāyānupassanā]
  - **Gefühle** [Vedanānupassanā]
  - **Geisteszustände** [Cittānupassanā]
  - **Objekte des Geistes** [Dhammānupassanā]

Wenn man mit der notwendigen Konzentration und Schärfe des Geistes diese Vier Grundlagen der Achtsamkeit kontempliert und durchleuchtet, erhält der Meditierende besonders feine, klare, detaillierte und nahezu mikroskopische Einsichten über die Abläufe und das Wesen von Körper und Geist. Das Ziel der Einsichts-Meditation, ist die Einsicht in und das volle Verständnis über die wahre Natur des Geistes, von Moment zu Moment.

In den Lehrreden wird Weisheit [pañña] definiert als das erfahrungsbasierte Wissen, welches die wahre Natur aller Phänomene durchdringt. Und die Funktion von Weisheit ist die Auflösung von Unwissenheit / Verblendung / Unklarheit des Geistes [avijjā] - der Faktor, der unseren Geist verdunkelt / vernebelt und dadurch verhindert, die wahre Natur der Phänomene zu erkennen.

Und die Faktoren, welche es in der Vipassanā zu untersuchen gilt, sind im Grunde die Bestandteile unserer eigenen Erfahrungen - Körper und Geist. In der Einsichts-Meditation richtet man den Fokus der Kontemplation auf die eigene Erfahrung, um die grundlegende Natur dieses Erfahrungsprozesses erkennen zu können.

### **Analyse des Erfahrungsprozesses**

Auf einer ersten Stufe untersucht der Meditierende den eigenen Erfahrungsprozess hinsichtlich der beteiligten Aspekte oder Bestandteile, die unsere Erfahrungen ausmachen. Das ist die analytische Seite von Einsichts-Meditation. Man erkennt die eigene Erfahrung als ein Phänomen, welches aus vielen unterschiedlichen, sich gegenseitig bedingenden und zusammengesetzten Komponenten besteht. Die Wurzel von Unwissenheit ist die Idee oder das Konzept eines „Selbst“ / „Egos“ / „Wesenskerns“, an dem man anhaftet und den man für existent, unveränderlich und unabhängig hält. Und was diese Annahme / Illusion aufrecht erhält, ist die subtile und sehr tief eingegrabene Tendenz / Gewohnheit, an den Einzelteilen und Phänomenen, die unsere Erfahrungen ausmachen, als ein festes, unveränderliches Ganzes festzuhalten, anstatt die komplexe Bedingtheit und Verflechtung dieser vielen Bestandteile zu erkennen.

Um nun diese Illusion des „Selbst“ aufzulösen, übt man sich zunächst einmal darin, den Prozess der Erfahrung in seine Einzelteile zu zerlegen - die hier gemeinten Einzelteile sind der buddhistischen Lehre nach in 5 Hauptkategorien unterteilt, die das Gefühl bzw. die Wahrnehmung eines „Selbst“ konstituieren: „Die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung“ oder auf Pali „Die 5 Upādāna Khandhas“: Der Körper, die Empfindungen, die Wahrnehmungen, die Geistesformationen und das Bewusstsein. Diese 5 Aspekte haben wir im Detail bereits im eigenen Themenbereich über die „Wahre Natur der Dinge“ genauer vorgestellt.

Wenn wir unsere Erfahrungen nüchtern betrachten, so wie sie sind, dann sehen wir im Grunde nur eine große Menge unterschiedlichster Phänomene, die einander bedingen, aufeinander reagieren und zusammenarbeiten. Der Meditierende versucht nun mit direkter Erfahrung und einsichtsvoller Klarheit jede Erfahrung als ein Zusammenspiel dieser 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung zu erkennen.

### **Körperlichkeit und Geistigkeit**

Der Meditierende unterteilt seine Erfahrung hierfür zunächst einmal klar in die zwei Kategorien von körperlichen und geistigen Aspekten / Komponenten. Auf der einen Seite gibt es das Körperliche / das Materielle und auf der anderen Seite das Geistige / Mentale - das sind dann hier die restlichen 4 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung. Der Meditierende betrachtet also seine Erfahrungen als ein Zusammenspiel, welches sich aus Körperlichkeit und Geistigkeit zusammensetzt.

Dadurch erkennt der Meditierende seine Erfahrungen als ein Phänomen, das sich aus dem Strom aller körperlichen Phänomene / Ereignisse und dem Strom aller geistigen Phänomene / Ereignisse zusammensetzt / ergibt. Seine Erfahrungen auf diese Weise untersuchend und erkennend, findet der Meditierende kein Selbst, kein Ego, keinen Wesenskern - weder innerhalb dieser zwei Ströme aus Körperlichkeit und Geistigkeit, noch darüber, noch dahinter, noch darunter. Alles, was er erfährt ist das Zusammenspiel von körperlichen und geistigen Komponenten. Anstatt eines Wesenskerns findet er nur bedingte und in gegenseitiger Abhängigkeit entstehende Phänomene. Er erkennt die Aspekte von Körperlichkeit und Geistigkeit als leer von inhärenter Existenz, leer von Unabhängigkeit.

Er erkennt, dass jede dieser Erfahrung von einer Vielzahl an Bedingungen und Voraussetzungen abhängt - jede Erfahrung entsteht nur aufgrund bestimmter Bedingungen. Und bei Auflösung dieser Bedingungen, vergeht bzw. verändert sich die Erfahrung wieder. Und an dieser Stelle beginnt die nächste Stufe oder der nächste Aspekt der Vipassanā-Praxis.

### **Die 5 Daseins-Gruppen und die 3 Daseins-Merkmale**

Vipassanā zielt darauf ab, die Wahre Natur der Phänomene erkennen zu können. Man möchte die 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung im Bezug auf die 3 Daseins-Merkmale hin untersuchen und durchleuchten. Die 3 Daseins-Merkmale sind 3 universelle Merkmale, die alle bedingten Phänomene durchdringen - die Merkmale der Vergänglichkeit, der Unvollkommenheit / des Leidens / der Unzufriedenheit und des Nicht-Selbst / Nicht-Ich [auf Pali: Anicca - Dukkha - Anattā] Diese 3 Merkmale wurden ebenfalls bereits im Themenbereich zur „Wahren Natur der Dinge“ genauer vorgestellt.

Der Meditierende untersucht nun jede einzelne der 5 Daseins-Gruppen im Bezug auf diese 3 Daseins-Merkmale. Er schaut mit Konzentration und Geistesschärfe in die Daseins-Gruppe des Körpers / der körperlichen Form / der Materialität hinein und sieht: Alle körperlichen Phänomene sind von Vergänglichkeit durchdrungen - sie entstehen in komplexer Bedingtheit, verändern sich und vergehen wieder. Auf dieselbe Weise durchleuchtet er die 4 geistigen Daseins-Gruppen: Dadurch erkennt er, dass auch Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein vom Merkmal der Vergänglichkeit geprägt sind - auch sie entstehen, verändern sich und vergehen wieder.

Als nächstes durchleuchtet der Meditierende alle 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung im Bezug auf das Merkmal der Leidhaftigkeit / der Unvollkommenheit: Keines der 5 Khandhas bietet anhaltende Sicherheit / Zufriedenheit - keines der 5 Khandhas bietet verlässliche Freiheit oder Zuflucht vor den leidhaften Aspekten von Alter, Krankheit, Tod, Trauer, Sorge, Angst oder Kummer.

Und als letztes durchleuchtet der Meditierende alle 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung im Bezug auf das Merkmal des Nicht-Selbst / des Nicht-Ich: Es gibt keinen unveränderlichen, anhaltenden und unabhängigen Wesenkern, sondern bloß sich stetig verändernde und in gegenseitiger Abhängigkeit entstehende und vergehende Prozesse, leer von einem ihnen zugrundeliegenden Selbst oder Ego.

Dadurch hat nun der Meditierende mit großer Konzentration und Geistesschärfe alle 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung im Bezug auf alle 3 Daseins-Merkmale durchleuchtet. So nähert er sich in Sachen Klarheit / Einsicht langsam der direkten Erfahrung im Bezug auf die wahre Natur der Dinge. Um seine Einsicht / Klarheit immer schärfer und immer reiner werden zu lassen, kontempliert der Meditierende als nächstes das ständige Entstehen und Vergehen aller Phänomene. Er beobachtet, wie alle körperlichen Phänomene und Komponenten, alle Empfindungen, alle Wahrnehmungen und alle das Bewusstsein betreffende Aspekte ständig entstehen und vergehen, entstehen und vergehen usw.

Wie er so dieses ständige Entstehen und Vergehen beobachtet, werden die 3 Daseins-Merkmale ihm immer klarer und deutlicher, sie werden ihm immer offenkundiger. Um diese Klarheit bezüglich der 3 Daseins-Merkmale immer weiter zu vertiefen, fokussiert sich der Meditierende als nächstes besonders auf den Aspekt des Vergehens und des sich Auflösen von Phänomenen - den Aspekt der Vergänglichkeit. Er erkennt dadurch, dass alle existierenden bedingten Phänomene dem Prozess des Vergehens und der Auflösung unterworfen sind. Alle existierenden bedingten Phänomene sind durch den konstanten Prozess des Vergehens durchdrungen und geprägt.

## Großer Gleichmut und Wunsch nach Befreiung

So erhält der Meditierende Einsicht in die Tatsache, dass innerhalb der bedingten Existenz keine wahre, unabhängige, unveränderliche Sicherheit zu finden ist. Nichts in der Welt kann ihm wirklich anhaltende und verlässliche Sicherheit, Schutz oder Zuflucht bieten.

Mit der Vertiefung dieser Einsicht in die universale Unsicherheit der bedingten Existenz entfaltet sich mehr und mehr auch seine Einsicht in die wahre Natur der Dinge - und im Zuge dessen erwächst in ihm ein immer stärker werdender Wunsch, die vollkommene Befreiung vom Kreislauf bedingter Existenzen und Wiedergeburten zu verwirklichen. Dieser Wunsch nach Befreiung von Leid, nach Verwirklichung von Erleuchtung [Nirvāna] nährt und verstärkt die Kraft und Tiefe seiner bisherigen Einsichten.

Sein Geist durchleuchtet dadurch die wahre Natur bedingter Existenz bis in immer tiefere Schichten hinein - bis zu einem Punkt, an welchem im Geist des Meditierenden ein großer, weiter Gleichmut sich entfaltet. Der Meditierende erkennt zwar nun mit großer Klarheit die 3 Daseins-Merkmale aller bedingten Zustände - er erkennt sie alle gleichermaßen als vergänglich, leidvoll / unvollkommen und leer von einem Selbst / Ich - gleichzeitig aber nehmen in ihm die Faktoren Angst, Abneigung, Kummer usw. bezogen auf diese Aspekte von Vergänglichkeit, Unvollkommenheit und Nicht-Ich immer mehr ab. So entfaltet sich in ihm ein vollkommener, weiter, tiefer und unerschütterlicher Gleichmut.

## Die 4 Erleuchtungsstufen

An diesem Punkt können sich im Geist des Meditierenden die höchsten Stufen der Einsicht in die wahre Natur der bedingten Phänomene entfalten. Wenn der Meditierende diese höchsten Stufen der Einsicht in die wahre Natur der bedingten Phänomene weiter kultiviert und vertieft, dann kann er dadurch die sogenannten 4 Erleuchtungsstufen verwirklichen. Und wenn alle 4 Erleuchtungsstufen verwirklicht worden sind, dann ist damit das Ziel der Befreiung von allen Leidens- und Wiedergeburtsschleifen und damit die Verwirklichung von Erleuchtung - dem höchsten und wahren Frieden; Nirvāna - realisiert.

### Der Überweltliche Pfad

Ab der Verwirklichung der ersten Erleuchtungsstufe hat der Meditierende den sogenannten „Überweltlichen Pfad“ betreten - auf Pali: Lokuttara-Magga - so wird es traditionell in den Überlieferungen bezeichnet. Mit dem Überweltlichen Pfad ist allerdings kein tatsächlicher Weg gemeint, der an einen „über“ unserer gewöhnlichen Welt liegenden Ort führt. Stattdessen bezeichnet das Betreten des „Überweltlichen Pfades“ vielmehr den Bewusstseinszustand einer Person, die bereits ein so hohes Maß an Einsicht in die Wahre Natur der Dinge erlangt hat, dass es für sie kein zurück mehr gibt - diese Person hat unwiderruflichen Kurs auf die Verwirklichung von Erleuchtung [Nirvāna] genommen und es ist nur noch eine Frage der Zeit und einiger finalen Bemühungen, bis tatsächlich alle 4 Erleuchtungsstufen realisiert werden können. Wenn man also den „Überweltlichen Pfad“ betreten hat, dann steht fest: Früher oder später wird diese Person die vollkommene Erleuchtung realisieren.

### Die 4 Erleuchtungsstufen

Der Bewusstseinszustand des „Überweltlichen Pfades“, den der Meditierende verwirklicht, hat die spezifische Funktion, die Befreiung von allen Fesseln des Geistes zu realisieren. Das tatsächliche Befreien der Fesseln des Geistes vollzieht sich in 4 Schritten oder Stufen - mit jeder fortschreitenden Stufe erreicht der Bewusstseinszustand des „Überweltlichen Pfades“ immer größere Tiefen und Weiten. Und mit jeder fortschreitenden Stufe werden

spezifische Fesseln des Geistes entweder vollständig und unwiderruflich aufgelöst oder zumindest sehr stark geschwächt. Die 4 Stufen lauten:

- 1. Der Strom-Eingetretene** [sotāpanna]
- 2. Der Einmal-Wieder-Kehrende** [sakadāgāmi]
- 3. Der Nicht-Mehr-Wiederkehrende** [anāgāmi]
- 4. Der Befreite** [arahat]

Es handelt sich hier tatsächlich um fortschreitenden und aufeinander aufbauende Stufen der Erleuchtung, zwischen denen immer ein gewisser zeitlicher Abstand liegt - dieser kann sehr, sehr kurz sein aber auch sehr lang. Fest aber steht, dass mit dem Realisieren der ersten Erleuchtungsstufe, die Verwirklichung von Befreiung / Nirvāna nur noch eine Frage der Zeit ist. Nun schauen wir uns diese 4 Erleuchtungsstufen etwas genauer an.

## 1. Der Strom-Eingetretene [sotāpanna]

Eine Person, welche die erste der 4 Erleuchtungsstufen realisiert hat, nennt man einen Strom-Eingetretenen [sotāpanna]. Nachdem der Meditierende zum ersten Mal - vielleicht sogar nur für einen kurzen flüchtigen Moment - die höchste Stufe der Einsicht in die wahre Natur der Dinge erreicht hat, wendet sich sein Geist von allen Formationen der bedingten Existenz ab. Der Meditierende erlangt einen ersten Einblick in das „Unbedingte“ - Nirvāna. Der Meditierende hat damit eine erste unmittelbare und direkte Erfahrung mit der wahren Natur aller Dinge gemacht. Und mit dieser ersten bahnbrechenden spirituellen Erfahrung von Nirvāna ist die erste der 4 Erleuchtungsstufen - der Strom-Eintritt [sotāpatti] - erreicht.

Vor der Verwirklichung dieser ersten Erleuchtungsstufe kann ein Meditierender die Geistestrübungen mithilfe von Sammlung des Geistes [Samādhi] immer nur temporär zur Ruhe bringen - sie liegen immer noch in einem schlummernden Zustand am Grunde des Bewusstseins und können unter bestimmten Umständen wieder an die Oberfläche des Bewusstseins aufsteigen und sich darüber hinaus auch in körperlichen und sprachlichen Handlungen ausdrücken.

Nun aber, mit dem ersten großen Durchbruch des Strom-Eintritts, beginnt die schrittweise vollständige und unwiderrufliche Auflösung der „10 Fesseln des Geistes“, die man auf dem Weg zur Befreiung von Leidenskreisläufen endgültig auflösen / entwurzeln muss. Auf Pali nennt man die 10 Fesseln *saṃyojana*. Diese 10 Faktoren nennt man Fesseln, da sie uns an den Leidenskreislauf der Wiedergeburten [Saṃsāra] fesseln / ketten. Mit der ersten Stufe, mit dem Strom-Eintritt, geht die vollständige und unwiderrufliche Auflösung der ersten 3 dieser 10 Fesseln einher:

- **Die Auflösung der Fessel des**  
**>> Persönlichkeits-Glaubens [sakkāya-diṭṭhi]**  
 Das Festhalten und Sich-Identifizieren mit einem vermeintlichen unveränderlichen und unabhängigen Selbst / Ich / Ego / Wesenskern im Bezug auf die 5 Daseins-Gruppen.
- **Die Auflösung der Fessel des**  
**>> Skeptischen Zweifels [vicikicchā]**  
 Subtiler Zweifel am Buddha; an dessen Lehre; an der Realität von Nirvāna; an der eigenen Fähigkeit und Möglichkeit, Nirvāna realisieren zu können.
- **Die Auflösung der Fessel des**  
**>> Anhaftens an Regeln und Ritualen [sīlabbata-parāmāsa]**  
 Anhaftung an den Glauben, man könne bereits durch die Einhaltung und Befolgung von Regeln und Ritualen allein Befreiung von Leidenskreisläufen verwirklichen.

Sobald der Geist des Meditierenden seine erste Erfahrung mit Nirvāna gemacht hat und damit den Strom-Eintritt verwirklicht hat, lösen sich diese 3 Fesseln vollständig und unwiderruflich auf. Die Auflösung dieser 3 Fesseln nennt man auch die „Frucht“ des Strom-Eintritts - mit dieser Verwirklichung hat der Meditierende die erste der vier Erleuchtungsstufen realisiert. Der Moment, an dem die ersten 3 Fesseln sich auflösen, ist eine besonders durchdringende und befreiende Erfahrung für unseren Meditierenden.

Ab der Verwirklichung der ersten Erleuchtungs-Stufe - dem Strom-Eintritt - nennt man eine solche Person auch eine „Edle“ Person - auf Pali *ariya-puggala*. Zwar ist die Person hier noch keine vollständig Erleuchtete Person [*arahat*], aber wie bereits erklärt hat sie mit dem Strom-Eintritt unwiderruflichen Kurs auf die Verwirklichung von Erleuchtung [Nirvāna] genommen - es ist nur noch eine Frage der Zeit und einiger finalen Bemühungen, bis tatsächlich alle 4 Erleuchtungsstufen realisiert werden.

Für einen Strom-Eingetretenen stehen - falls er in diesem Leben keine weiteren Anstrengungen oder Bemühungen bzgl. der Praxis aufwendet - noch maximal 7 weitere Existenzen an - diese letzten, finalen Wiedergeburten manifestieren sich nur noch als Mensch oder als himmlisches Lebewesen. Das heißt, ein Strom-Eingetretener kann nie mehr in den niederen Daseins-Bereichen geboren werden [Leben in einem der Höllenbereiche; Leben als Geplagter Geist / Hungergeist; Leben als Tier; Leben als Asura, als eines der „Unteren“ himmlischen Lebewesen]. In jedem der noch maximal anstehenden 7 Leben wird sich die spirituelle Entwicklung des Strom-Eingetretenen weiter entwickeln und vertiefen, sodass allerspätestens am Ende der siebten Wiedergeburt vollkommene Befreiung / Nirvāna realisiert werden wird.

## 2. Der Einmal-Wiederkehrende [*sakadāgāmi*]

Nehmen wir an, unser Strom-Eingetretener bemüht sich weiter in seiner spirituellen Praxis. Er kultiviert die Einsichts-Meditation weiter und vertieft sie. In seiner Meditation durchläuft er erneut die unterschiedlichen Stufen von Einsicht, bis er wieder zu einem Punkt kommt, an dem er eine erneute Erfahrung mit dem Unbedingten, Nirvāna, machen kann. Indem der Meditierende erneut Einblick in die wahre Natur der Dinge erhält, vertieft sich sein Level an Einsicht und Weisheit. Dies bringt mit sich eine zweite Erfahrung spirituellen Durchbruchs - und damit einher geht die Verwirklichung der zweiten Stufe der Erleuchtung - diese Person nennt man dann den Einmal-Wiederkehrenden [*sakadāgāmi*].

Mit der Verwirklichung der zweiten Erleuchtungsstufe - mit der Verwirklichung des Einmal-Wiederkehrens - werden zwar dieses Mal *keine* Fesseln des Geistes *vollständig* entwurzelt, aber einige Fesseln werden *signifikant* verringert / besänftigt / abgeschwächt:

- Die **starke Abschwächung** der Fessel des  
 >> Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken [*kāma-rāga*]
- Die **starke Abschwächung** der Fessel des  
 >> Übelwollens [*byāpāda*]

Auch hier erfährt der Meditierende erneut eine durchdringende Erfahrung des spirituellen Durchbruchs, die mit der „Frucht“ des Einmal-Wiederkehrens einhergeht. Die Frucht in diesem Fall ist die starke Abschwächung der beiden genannten Fesseln. Ein „Einmal-Wiederkehrender“ wird nur noch eine einzige weitere Wiedergeburt in Form einer menschlichen Existenz erfahren, bevor er die vollkommene Befreiung verwirklicht.

### 3. Der Nicht-Mehr-Wiederkehrende [anāgāmi]

Nehmen wir an, unser Einmal-Wiederkehrender bemüht sich erneut weiter in seiner spirituellen Praxis. Er kultiviert die Einsichts-Meditation weiter und vertieft sie aufs Weitere. In seiner Meditation durchläuft er erneut die unterschiedlichen Stufen von Einsicht, bis er wieder zu einem Punkt kommt, an dem er eine erneute Erfahrung mit dem Unbedingten, Nirvāna, machen kann. Indem der Meditierende erneut Einblick in die wahre Natur der Dinge erhält, vertieft sich sein Level an Einsicht und Weisheit. Dies bringt mit sich eine dritte Erfahrung spirituellen Durchbruchs - und damit einher geht die Verwirklichung der dritten Stufe der Erleuchtung - diese Person nennt man dann den Nicht-Mehr-Wiederkehrenden [anāgāmi]. Mit der Verwirklichung der dritten Erleuchtungsstufe - mit der Verwirklichung des Nicht-Mehr-Wiederkehrens - werden die beiden Fesseln des Geistes *vollständig* entwurzelt, welche auf der vorherigen Stufe nur abgeschwächt worden waren:

- Die **Auflösung** der Fessel des  
 >> Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken [kāma-rāga]
- Die **Auflösung** der Fessel des  
 >> Übelwollens [byāpāda]

Auch hier erfährt der Meditierende eine tiefgehende Erfahrung spirituellen Durchbruchs, die mit der „Frucht“ des Nicht-Mehr-Wiederkehrens einhergeht. Die Frucht in diesem Fall ist die vollständige und unwiderrufliche Auflösung der beiden genannten Fesseln. Ein „Nicht-Mehr-Wiederkehrender“ wird *nie mehr* als Mensch wiedergeboren. Falls er jedoch am Ende dieses Lebens es nicht geschafft haben sollte, die noch übrigen letzten Fesseln des Geistes aufzulösen, dann steht für ihn noch eine finale Wiedergeburt in einem speziellen Himmlischen Daseins-Bereich an, in dem Existenz nur für Nicht-Mehr-Wiederkehrende möglich ist - *dort* wird dann die vollständige Befreiung / Nirvāna realisiert.

### 4. Der Befreite [arahat]

Nehmen wir an, unser Nicht-Mehr-Wiederkehrender bemüht sich aber noch ein letztes Mal weiter in seiner spirituellen Praxis. Er kultiviert die Einsichts-Meditation weiter und vertieft sie aufs Weitere. In seiner Meditation durchläuft er erneut die unterschiedlichen Stufen von Einsicht, bis er wieder zu einem Punkt kommt, an dem er eine erneute Erfahrung mit dem Unbedingten, Nirvāna, machen kann. Indem der Meditierende erneut Einblick in die wahre Natur der Dinge erhält, vertieft sich sein Level an Einsicht und Weisheit noch ein letztes Mal. Und dies bringt mit sich die vierte Erfahrung eines spirituellen Durchbruchs - und damit einher geht die Verwirklichung der vierten Stufe der Erleuchtung - diese Person nennt man dann einen Befreiten [arahat]. Mit der Verwirklichung dieser vierten Erleuchtungsstufe - mit der Verwirklichung der Befreiung also - werden die noch übrigen 5 Fesseln des Geistes *vollständig* entwurzelt:

- Die **Auflösung** der Fessel des  
 >> Begehrens nach Existenz in [fein-]körperlichem Zustand [rūpa-rāga]
- Die **Auflösung** der Fessel des  
 >> Begehrens nach Existenz in körperlosem Zustand [arūpa-rāga]
- Die **Auflösung** der Fessel der  
 >> Subtilste Eingebildetheit / Einbildung der Annahme eines Ich /Selbst [māna]
- Die **Auflösung** der Fessel der  
 >> Subtilsten Form von Rastlosigkeit des noch unerleuchteten Geistes [uddhacca]
- Die **Auflösung** der Fessel der  
 >> Unwissenheit / Verblendung / Ignoranz [avijjā]



Auch hier erfährt der Meditierende eine tiefgehende Erfahrung spirituellen Durchbruchs, die mit der „Frucht“ der Befreiung einhergeht. Die Frucht in diesem Fall ist die vollständige und unwiderrufliche Auflösung der eben 5 genannten Fesseln.

Von nun an nennt man den Befreiten auf Pali einen Arahāt - einen Verwirklichten, der den Weg der Befreiung, den Edlen Achtfachen Pfad bis an sein Ende gegangen ist. Als Arahāt / Befreiter / Erleuchteter ist man nicht mehr an den Kreislauf der Wiedergeburten gebunden und weilt nur noch für den übrigen Rest der Lebensspanne in der Erfahrung von Nirvāṇa. Sobald der Körper eines Arahāt / Befreiten / Erleuchteten aufgrund von Alter, Krankheit oder anderen Umständen aufhört zu funktionieren - der Körper also stirbt - dann ist das finale Nirvāṇa *ohne* Daseins-Rest erreicht - auf Pali: Sa-Upādisesa-Nibbāna. Und damit hat der Meditierende das Ende des Edlen Achtfachen Pfades und das sich gesetzte Ziel der vollkommenen Befreiung vom Leidenskreislauf [Saṃsāra] verwirklicht.

## Überblick über die 4 Stufen der Befreiung:

Stufe [Frucht]	Übrige Geburt[en] bis zur Befreiung	Fesseln des Geistes [saṃyojana] Vollständig aufgelöst oder abgeschwächt
<b>Strom- Eingetretener</b> [sotāpanna]	7x Geburten maximal und nur in menschlicher o. himmlischer Existenz	1. Identitäts-Glaube bzgl. 5 Khandhas [sakkāya-diṭṭhi] 2. Zweifel in Buddha, Dharma, Sangha [vicikicchā] 3. Anhaftung an Regeln / Ritualen [sīlabbata-parāmāsa]
<b>Einmal- Wiederkehrer</b> [sakadāgāmi]	1x Geburt als Mensch + u.U. 1 weitere Geburt als himmlisches Wesen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Abschwächung</b> sinnlichem Begehren</li> <li>• <b>Abschwächung</b> von Übelwollen</li> </ul> <b>keine neuen Fesseln aufgelöst!</b>
<b>Nie-Mehr- Wiederkehrer</b> [anāgāmi]	Nie mehr menschl. Exist. <i>Aber</i> noch 1x Geburt im himmlischen Bereich namens <i>Śuddhāvāsa</i>	4. Sinnliches Begehren [kāmarāga] 5. Übelwollen [vyāpāda, byāpāda]
<b>Arahāt</b> [Befreiter]	keine weitere Geburt	6. Sehnsucht n. fein-körperlicher Existenz [rūparāga] 7. Sehnsucht n. körperloser Existenz [arūparāga] 8. Subtilste Einbildung bzgl. „Selbst“ / „Ich“ [māna] 9. Subtile Rastlosigkeit [uddhacca] 10. Unwissenheit [avijjā]

Niedere  
Fesselnhöhere  
Fesseln

**Nächste Woche** schauen wir uns einige ganz einfache, praktische Hinweise für die Praxis der Sitzmeditation an - zB die unterschiedlichen Sitzpositionen u.ä.