

Grundlagen des Buddhismus - 29 - Der Edle Achtfache Pfad Teil 6

Rechte Konzentration [sammā-samādhī]

Die beiden bereits bekannten Faktoren Rechte Bemühung und Rechte Achtsamkeit unterstützen, nähren und ermöglichen den achten Faktor des Edlen Achtfachen Pfades: Die Rechte Konzentration [sammā-samādhī].

Die Fähigkeit eines konzentrierten, nicht-abgelenkten Geistes, hat natürlich auch wieder ganz gewöhnliche, alltägliche Vorteile. Aber auf dem Weg zur Befreiung von Leid / zur Realisierung von Erleuchtung [Nirvāṇa] ist Rechte Konzentration vor allem bezüglich der Kultivierung meditativer Konzentration zu verstehen und zu üben. Heute schauen wir uns diesen Faktor und seine Funktion im Bezug auf die Kultivierung von Weisheit und Einsicht eher zusammengefasst an - etwas detaillierter wird es im Themenbereich „Meditation“.

Samādhī - Einsgerichtete Sammlung des Geistes

Auf dem Edlen Achtfachen Pfad wird Rechte Konzentration definiert als eine heilsame *Einsgerichtetheit* des Geistes. *Einsgerichtetheit* bedeutet hier, dass der Geist sich in meditativer Vertiefung auf *einem einzelnen* Meditationsobjekt gesammelt hat und auf diesem *einzelnen* Objekt verweilt - ohne sich von dieser einsgerichteten, meditativen Sammlung durch andere Sinneseindrücke oder Gedanken ablenken / stören zu lassen.

Der Begriff Samādhī kann etymologisch auf unterschiedliche Art und Weise übersetzt / erläutert werden, indem man ihn in unterschiedliche Begriffe bzw. Wortwurzeln unterteilt. All diese Übersetzungen sind hilfreich, um diesen Faktor des Edlen Achtfachen Pfades im Bezug auf die Meditationspraxis besser zu verstehen.

- **sam** = zusammen + **ā** = in Richtung + **dhā** = bekommen / halten
Frei übersetzt: den Geist und das Meditationsobjekt mehr und mehr zusammen bringen
- **sam** = zusammen + **ā** = in Richtung + **dadhati** = platzieren
Frei übersetzt: den Geist auf das Meditationsobjekt platzieren
- **sam** = gleichförmig / völlig + **adhi** = schaffen / gründen
Frei übersetzt: eine gleichförmig stabile meditative Konzentration schaffen / gründen
- **sam** = vollkommen / vollständig + **dhi** = Bewusstsein
Frei übersetzt: Ein meditativer Bewusstseinszustand der vollkommenen Sammlung
- **samā** = eben / gleich / einheitlich + **dhi** = Geist / Intellekt
Frei übersetzt: der Geist verweilt gleichmäßig / einheitlich auf dem Meditationsobjekt
- **sama** = gleichmütig + **dhi** = Geist / Intellekt
Frei übersetzt: Gleichmut, der sich durch Verweilen auf dem Meditationsobjekt entfaltet

Diese verschiedenen etymologischen Betrachtungen des Begriffs Samādhī geben uns bereits ein grobes Bild, worum es bei der Samādhī-Meditation geht: Es geht um die **Sammlung** und das **Verweilen des Geistes** auf einem **einzelnen Meditationsobjekt** das im Laufe der Übung zu einer **gleichmäßigen, unabgelenkten und gleichmütigen** Form der **Konzentration** führt.

Das Meditationsobjekt

Um meditative Konzentration kultivieren zu können benötigt eine übende Person ein Meditationsobjekt, das folgende Aspekte besitzt: Es ist ein sich nicht veränderndes, einfaches, einzelnes Meditationsobjekt.

Das bekannteste und einfachste Meditationsobjekt ganz allgemein ist der Atem. Aber je nach Meditations-Art gibt es Unterschiede darin, *wie* über den Atem meditiert wird.

In der Samādhi-Meditation braucht man für die Entfaltung meditativer Konzentration ein Meditationsobjekt, das sich nicht verändert - durch dieses „Gleich Bleiben“ des Meditationsobjektes kommt der Geist leichter zur Ruhe.

Bei der Vipassanā-Meditation, wo es hauptsächlich um die Entwicklung von Einsicht und Weisheit geht, beobachtet man die sich *verändernden Empfindungen* des Atems.

Bei der Samādhi-Meditation jedoch beobachtet man an einer einzelnen Stelle das Ein- und Ausatmen als ein sich nicht veränderndes Ganzes - man beobachtet quasi das „Konzept“ des Atems als solchen / das geistige Bild des Atems.

Das sind jetzt alles recht technische Beschreibungen, an denen ihr euch besser nicht aufhängen solltet, solange man ohnehin eher noch sich eher als Anfänger in Sachen Meditation einstuft. Die Details zu diesen Aspekten schauen wir uns noch genauer im Themenbereich „Meditation“ an - hier sei das nur kurz der Vollständigkeit halber so vorgestellt. Mit fortschreitender Praxis in Meditation aber und vielleicht auch unter Anleitung guter Meditations-LehrerInnen in dem ein oder anderen Meditations-Kurs, wird dann nach und nach das theoretische Wissen in Erfahrungswerte umgewandelt. Wenn euch jetzt also manche Begriffe oder Beschreibungen nicht sofort einleuchten, ist das gar kein Problem - das kommt alles mit der Zeit und mit mehr Erfahrung und Erläuterungen zum Thema und zur Praxis.

Dem Geist einen klaren Fokus geben

In der Samādhi-Meditation muss man dem Geist einen klaren Fokus geben - denn ohne Meditationsobjekt verliert sich der Geist leicht in Sinneseindrücken, Gedanken, Plänen und Erinnerungen. Hier können wir uns an das Sinnbild der 6 Tiere / 6 Sinne, dass wir im Bezug auf Achtsamkeit kennengelernt haben:

Die 6 Sinne des ungeübten Geistes rennen unkontrolliert angenehmen Sinneseindrücken hinterher und vor unangenehmen davon. In der Übung von Rechter Konzentration bindet man den Geist an ein einziges, stabiles und einfaches Meditationsobjekt - so wie im Sinnbild man die 6 Tiere an einen einzigen, stabilen Pfahl festgebunden hat. So wie ein Tier sich langsam aber sicher mit dem Pfahl abfindet, sich entspannt und dort niederlässt, so kann auch ein gewöhnlich sehr rastloser Geist durch die Übung mit einem einzelnen, einfachen und sich nicht verändernden Meditationsobjekt sehr zur Ruhe kommen, sich sammeln und Konzentration entfalten.

Im Laufe der Übung gewöhnt sich der Geist immer mehr daran, auf diesem einzelnen Meditationsobjekt zu verweilen, ohne sich ablenken zu lassen. Rechte Achtsamkeit und Rechte Bemühung sind hierfür wichtige Werkzeuge.

Die Rolle von Rechter Achtsamkeit & Rechter Bemühung

Rechte Achtsamkeit ist einerseits dafür verantwortlich zu erkennen, wann der Geist in der Meditation durch innere Hindernisse abgelenkt wird. Andererseits muss Rechte Achtsamkeit wissen / erkennen, welche für die Meditation förderlichen Faktoren gestärkt / genährt werden müssen.

Rechte Bemühung ist dann im Zuge einer Ablenkung dafür verantwortlich, den Geist wieder auf das Meditationsobjekt auszurichten und wenn nötig die für die Meditation förderlichen Faktoren zu kultivieren / aufzubringen. Geistige Sammlung ist nur möglich, wenn sich die üblichen inneren Hindernisse in der Meditation - wie zB. Rastlosigkeit, Trägheit, Übelwollen, Gier nach angenehmen Sinneseindrücken usw. - nachlassen und sich beruhigen. Details zu der Meditation hinderlichen und förderlichen Faktoren schauen wir uns im Themenbereich „Meditation“ genauer an.

Wenn durch die Verbindung von Rechter Achtsamkeit und Rechter Bemühung sich Rechte Konzentration beginnt zu entfalten, ist das Ergebnis ein ausgesprochen friedlicher, ruhiger und gleichmütiger Geist. Vertieft / kultiviert man diese Übung weiter, dann können mit fortschreitender Übung besonders feine und tiefe Stufen der Meditation erreicht werden - die Jhānas. Details hierzu folgen ebenfalls im eigenen Themenbereich der „Meditation“.

Konzentration ist nicht gleich Befreiung / Erleuchtung

Die Meditation, die durch die Ausrichtung des Geistes auf ein einzelnes Meditationsobjekt kultiviert werden kann, bringt zwar für die Dauer der Meditation äußerst ruhige und friedvolle Geisteszustände mit sich. Diese Konzentration ist allerdings noch *nicht* das Ende des Edlen Achtfachen Pfades! Das ist sehr wichtig: Nur weil Rechte Konzentration als letzter Faktor genannt ist, hat der Übende mit der Kultivierung von Konzentration noch nicht das Ende des Weges erreicht. Ein meditativ konzentrierter / ruhiger Geist ist noch nicht gleichzusetzen mit Erleuchtung oder Befreiung von Leid!

Meditative Konzentration im Sinne von Samādhi ist nur ein temporäres, vorübergehendes zur Ruhe kommen des Geistes. Das bedeutet: Die Verunreinigungen des Geistes, wie Gier, Hass und Verblendung, kommen für die Dauer der Meditation zwar zur Ruhe. Sie sind aber dadurch noch nicht durch Realisierung von Weisheit oder Einsicht völlig aufgelöst / entwurzelt worden.

Das heißt: Gier, Hass und Verblendung sind im Geist der übenden Person immer noch als Wurzeln / als Potential vorhanden und können bei mangelnder Achtsamkeit dessen Gedanken, Absichten, Worte und Handlungen außerhalb der Meditation jederzeit wieder durchdringen, einnehmen und antreiben.

Daher muss man sich darüber ganz im Klaren sein: Konzentration ist *nicht das Ziel* des Edlen Achtfachen Pfades. Das *wirkliche Ziel* des Achtfachen Pfades ist die Entfaltung von Weisheit / Einsicht, die zur *vollständigen* Befreiung von Gier, Hass und Verblendung führt. Für diese Entfaltung von befreiender Weisheit / Einsicht aber benötigt man den Faktor der Konzentration. Das heißt: Konzentration ist nicht das Ziel des Pfades, sondern ein wichtiges *Werkzeug*, das zur *Realisierung des Ziels* gebraucht wird.

Rechte Konzentration und Rechte Sicht

Nachdem man mit der Rechten Konzentration den - von der Aufzählung der Liste her betrachtet - „letzten“ Faktor des Pfades kultiviert hat, muss man sich nun mit dieser Konzentration erneut dem „ersten“ Faktor des Pfades zuwenden: der Rechten Sicht [sammā-ditṭhi]. Das bedeutet: Am scheinbaren „Ende“ der 8 Faktoren angelangt, begibt man sich nun also noch einmal an den „Anfang“.

Wozu? Um das bisher größtenteils durch Studium und Reflektion angesammelte konzeptuelle Wissen um die 4 Edlen Wahrheiten nun in tatsächliche, direkte und unmittelbare „Einsichtserfahrung“ umsetzen zu können. Man muss also die momentan noch konzeptuelle Rechte „An-“Sicht um tatsächlich handfeste „Ein-“Sicht erweitern.

Für die Realisierung von Einsicht, die zur Befreiung führt, ist der Faktor der Konzentration von großer Bedeutung. Die folgende Beschreibung hierzu ist grob vereinfacht und kann natürlich dem organischen Prozess in der Meditation niemals wirklich gerecht werden, sondern soll vereinfacht vorstellen, wie die nächsten Übungsschritte aussehen.

Anwendung von Konzentration auf die 4 Grundlagen der Achtsamkeit

Die Kultivierung der Rechten Konzentration kann den Geist in ein ruhiges, klares und gleichzeitig kraftvolles, scharfes und präzises Werkzeug/Instrument der Betrachtung/Untersuchung verwandeln - vergleichbar mit einem Mikroskop oder einem Skalpell. Hat man eine solche stabile und kraftvolle meditative Sammlung / Konzentration [Samādhi] kultiviert, wendet man nun diese Konzentration und Klarheit auf den Faktor der Rechten Achtsamkeit und damit auf die 4 Grundlagen der Achtsamkeit an.

Mit der kraftvollen, klaren, ruhigen, scharfen und präzisen Konzentration der Samādhi-Meditation, untersucht / betrachtet man nun den Körper, die Gefühle / Empfindungen, die Geisteszustände sowie die Geistesobjekte im Hinblick auf deren wahre Natur - von Moment zu Moment betrachtet man ihr Wesen / ihre Natur, so wie sie in einem sich stets verändernden Fluss von Momenten und Ereignissen entstehen und vergehen, entstehen und vergehen, entstehen und vergehen...

Wenn man auf diese Weise mithilfe der Rechten Konzentration diese Erfahrungen / Phänomene untersucht, entfalten sich mit der Zeit und mit fortschreitender Tiefe dieser Untersuchung, nach und nach, unterschiedliche Formen der Einsicht bezüglich der Wahren Natur der Dinge / Wirklichkeit / Realität.

Und mit zunehmender auf Erfahrung basierender Klarheit bezüglich der Wahren Natur der Dinge, entwickeln sich diese Einsichten/Erfahrungen zu einer Weisheit [pañña], welche die 4 Edlen Wahrheiten in immer größerer Vollständigkeit und Klarheit durchdringt und erkennt - bis zu einem Punkt, an dem man die 4 Edlen Wahrheiten so klar und unmittelbar erkennt / erfährt, wie man mit gesundem Augenlicht die eigene Hand vor Augen sieht.

Auf ihrem höchsten Level bewirkt diese Weisheit dann die tatsächliche und unwiderrufliche Auflösung *aller* geistigen Verunreinigungen von Gier, Hass, Verblendung sowie all deren subtilster Abkömmlinge. Und mit dieser *vollkommenen* Läuterung / Reinigung des Geistes vollzieht sich Erleuchtung, Nirvāna, die *vollkommene* Befreiung des Geistes von allen Fesseln, welche die Lebewesen normalerweise an den großen Leidenskreislauf der Wiedergeburten - Saṃsāra - ketten / fesseln.

Die Details zur Kultivierung von Konzentration, Einsicht und Weisheit schauen wir uns im Themenbereich „Meditation“ noch etwas genauer an.

Sīla - Samādhi - Paññā

Jetzt haben wir die 8 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades etwas detaillierter kennengelernt. Am Anfang dieses Themenbereichs haben wir die 8 Faktoren ganz grob in zwei Kategorien unterteilt: Diese waren Verständnis und Praxis - Die Kategorie Verständnis beinhaltet den Faktor Rechte Sicht. Und die Kategorie der Praxis beinhaltet alle anderen 7 Faktoren des Weges.

Es gibt allerdings noch eine weitere Möglichkeit, die 8 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades zu unterteilen. Durch diese Unterteilung wird das Zusammenspiel, die gegenseitigen Verbindungen und die Bedeutung der Faktoren noch etwas deutlicher.

Hier unterteilt man die 8 Faktoren des Pfades in drei Kategorien: Die Kategorie der Tugend [Sīla]; die Kategorie der meditativen Konzentration [Samādhi]; und die Kategorie der Weisheit [Paññā]. Genau wie die 8 Faktoren des Weges müssen auch diese drei Faktoren gemeinsam und in vollem Umfang geübt und kultiviert werden. Diese drei Faktoren - Tugend, meditative Konzentration und Weisheit - sind das Herz / die Essenz / das Mark des buddhistischen Weges zur Befreiung.

Der Edle Achtfache Pfad und die drei Trainings-Kategorien

TUGEND [SĪLA]	Sīla = Tugend oder Moralität, welche sich in tugendhaftem Verhalten von Körper, Sprache und Geist ausdrückt.	Rechte Rede
		Rechtes Handeln
		Rechter Lebenserwerb
KONZENTRATION [SAMĀDHI]	Samādhi = meditative Konzentration / Vertiefung / Sammlung des Geistes	Rechte Bemühung
		Rechte Achtsamkeit
		Rechte Konzentration
WEISHEIT [PAÑÑĀ]	Paññā = Weisheit bezüglich wahre Natur der Dinge / 4 Edle Wahrheiten	Rechte Sicht
		Rechte Absicht

Die Faktoren der **Trainings-Kategorie Tugend** haben gemeinsam, dass es bei diesen Pfad-Faktoren um das Kultivierung tugendvollen Verhaltens geht - im Bezug auf Sprache, Handlungen und Lebenserwerb.

Die Faktoren der **Trainings-Kategorie Konzentration** haben gemeinsam, dass sie sich vor allem auf die Kultivierung meditativer Konzentration beziehen - die Faktoren Rechter Bemühung und Rechter Achtsamkeit sind hierbei die unterstützenden Faktoren für die Rechte Konzentration. Rechte Konzentration ist hier so etwas wie der eigentliche Hauptfaktor und ist daher auch Namensgeber für diese Kategorie.

Und die Faktoren der **Trainings-Kategorie Weisheit** haben gemeinsam, dass es bei beiden um die Kultivierung von Weisheit geht. Rechte Sicht ist hier der Faktor, der sich auf die direkte und unmittelbare Erfahrung von Weisheit bezieht. Und der Rechte Absicht bzw. Rechtes Denken beinhaltet einen zielgerichteten Aspekt von Weisheit: Weisheit auf dem Edlen Achtfachen Pfad ist kein passives Verstehen / Wissen, sondern ein Verständnis, das direkten und bedeutsamen Einfluss auf die innere Einstellung, Absichten und Ziele hat.

Das schrittweise Training

Zwar haben wir zu Beginn des Themenbereichs bereits gelernt, dass der Edle Achtfache Pfad kein linear verlaufender Weg im Sinne von Treppenstufen ist, auf dem man mit jeder fortschreitenden Stufe bereits geübte Faktoren hinter sich lässt - denn die einzelnen Faktoren nähren und beeinflussen einander ja ständig und stetig bis zur finalen Realisierung von Erleuchtung.

Die Aufteilung in diese drei Trainings-Kategorien macht jedoch deutlich, dass und in wie weit die Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades auch in einigen grundlegenden Aspekten klar aufeinander aufbauen und einander bedingen. Manche Pfadfaktoren begünstigen die Entfaltung anderer Pfadfaktoren - machen diese sogar überhaupt erst möglich.

In der Übung der drei Kategorien Tugend, meditative Konzentration und Weisheit bildet eine Kategorie jeweils die Grundlage / Basis für die nächste. Aber natürlich gehen jeder Übung immer die Faktoren von Rechter Sicht und Rechter Absicht voran, da man am Anfang des Weges ja ein grundlegendes Wissen bezüglich der 4 Edlen Wahrheiten, der Natur der Dinge, des Weges und der Praxis benötigt.

Die tatsächliche Übung des Weges beginnt dann aber mit der ersten Trainings-Kategorie: der Tugend [Sīla]. Man bemüht sich darin, die körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen von destruktiven Absichten und Geistesfaktoren zu läutern. Man übt sich darin, auf unheilsame / destruktive Handlungen zu verzichten, was sich in den Faktoren von Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebenserwerb ausdrückt.

Diese erste Kategorie der Tugend nun bildet die Grundlage / das Fundament für die Kultivierung der zweiten Kategorie - der Konzentration: Denn der Geist kann sich nur meditativ konzentrieren und sammeln, wenn man gröbere destruktive Handlungen im eigenen Verhalten aufgelöst hat:

Die innere Einstellung, die daraus folgenden Handlungen im Alltag und die Meditation bedingen und beeinflussen einander. Sind die innere Geisteshaltung und die daraus folgenden Handlungen im Alltag von Hass, Egoismus und Unklarheit des Geistes durchdrungen / getrieben, können sich Ruhe und meditative Versenkung in der Sitzmeditation kaum entfalten und vertiefen - der Geist ist dazu viel zu aufgewühlt. Sind die innere Geisteshaltung und die daraus folgenden Handlungen im Alltag jedoch tugendvoll, warmherzig und von ethischen Werten wie Toleranz, Menschlichkeit und Großzügigkeit durchdrungen, dann können sich Ruhe und meditative Versenkung in der Sitzmeditation leichter entfalten und vertiefen. Auf diese Weise bildet das Training von Tugend die Grundlage für das Training von meditativer Konzentration.

Wenn durch das Training der meditativen Konzentration der Geist die nötige meditative Sammlung, Konzentration und Stabilität erlangt hat, ist damit die Grundlage / die Basis / das Fundament für das Training der Weisheit geschaffen.

Mithilfe der meditativen Konzentration kann man den eigenen Körper und den eigenen Geist auf deren wahre Natur der Dinge hin untersuchen. Und diese Untersuchung führt, wie bereits kurz vorgestellt zur Entfaltung von Einsicht und Weisheit. Auf ihrem höchsten Level führen Einsicht und Weisheit dann zur vollständigen Befreiung des Geistes von allen destruktiven Geistesfaktoren / Verunreinigungen des Geistes - Gier, Hass, Verblendung und all ihre Ableger.

Auf diese Weise besteht der buddhistische Weg zur Befreiung von Leid und zur Verwirklichung von Erleuchtung / Nirvāna also im Grunde genommen aus diesen drei aufeinander aufbauenden Trainings-Kategorien der Tugend, der meditativen Konzentration und der Weisheit.

Die Entwicklung aller Acht Faktoren

Wenn man sich nur oberflächlich mit dem Buddhismus beschäftigt, kann der falsche Eindruck entstehen, der Edle Achtfache Pfad bestehe allein aus tugendvollem Verhalten im Alltag. Diesem Missverständnis nach bedeutet ein Leben im Einklang mit dem Edlen Achtfachen Pfad bereits, wenn man sein alltägliches Verhalten an tugendvollen Qualitäten wie Gewaltlosigkeit und Mitgefühl orientiert. Zwar sind diese tugendvollen Qualitäten ausgezeichnet und auch ein wichtiger *Teil* des Edlen Achtfachen Pfades - aber sie machen nicht die *Ganzheit* des Edlen Achtfachen Pfades aus. Der Edle Achtfache Pfad ist so viel mehr, als nur tugendhafteres Verhalten im Alltag.

Man muss sich immer darüber im Klaren sein, dass das *eigentliche* Ziel des Edlen Achtfachen Pfades die Realisierung von Befreiung von Leid und damit die Realisierung von Erleuchtung [Nirvāna] ist. Für die Verwirklichung dieses Ziels müssen *alle acht* Pfadfaktoren vollständig kultiviert werden.

Der Edle Achtfache Pfad - der Pfad, der zur Befreiung / Auflösung von Leiden [dukkha] führt - ist ein Pfad, der ja bereits seinem Namen nach aus *Acht* Faktoren besteht. Und das Ziel dieses Pfades, die Befreiung von Leid, kann nur realisiert werden, wenn *alle* Pfadfaktoren in einem harmonischen und *vollständigen* Zusammenspiel wirken, wenn *alle* Pfadfaktoren *vollständig* entwickelt / entfaltet worden sind.

Wer sich also tatsächlich zum Ziel setzen sollte, vollkommene Befreiung zu verwirklichen, der muss sich darüber im Klaren sein, dass hierfür die Kultivierung von Tugend [sīla] alleine nicht ausreicht, sondern auch die anderen beiden Trainings-Kategorien meditativer Konzentration [samādhi] und Weisheit [paññā] kultiviert werden müssen - stets geleitet und durchdrungen von Rechter Sicht, also von einem grundlegenden Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten, der 3 Daseins-Merkmale und des Edlen Achtfachen Pfades selbst.

Die Vervollkommnung des Pfades

Mit fortschreitender Kultivierung der acht Pfadfaktoren können sich nach und nach das Verständnis und die Einsichten bezüglich der Realität der Dinge mehr und mehr vertiefen. Wenn Verständnis und Einsicht vollständig entfaltet / entwickelt wurden, wenn dadurch der Faktor der Weisheit in vollkommener Blüte steht, wenn alle Aspekte des Pfades zu ihrer vollständigen Reife gebracht wurden und wenn der Wunsch nach Befreiung stark und stabil im Geiste der übenden Person verwurzelt ist, dann kann sich eine Art spiritueller Durchbruch vollziehen.

In diesem Augenblick kommen alle acht Pfadfaktoren in gleichmäßig großer Kraft zusammen und erlauben damit eine erste, flüchtige Erfahrung / Einblick in die Wirklichkeit von Nirvāna / dem Unbedingten / die wahre Natur der Dinge. Dadurch verwandelt sich Rechte Sicht - bislang eher ein konzeptuelles Verständnis - in ein erstes unmittelbares Erkennen / Sehen / Verstehen der Wirklichkeit.

Die 4 Stufen der Erleuchtung

Der spirituelle Durchbruch der Erleuchtung vollzieht sich in 4 aufeinanderfolgenden Stufen von Einsichten und den daraus resultierenden Stufen von Befreiungen. Diese Stufen der Erleuchtung können sich direkt aufeinander folgend entfalten; sie können aber auch mit größeren dazwischen liegenden Zeitabständen nach und nach realisiert werden.

Der spirituelle Durchbruch, der sich vollzieht, wenn alle Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades in großer und gleichmäßiger Kraft zusammen kommen und eine erste Erfahrung von Nirvāna ermöglichen, mag unter Umständen nur für einen kurzen Moment andauern.

Aber egal wie kurz diese erste Einsicht in die Realität des Geisteszustandes *Nirvāna* auch sein mag - *wenn* eine Person diese Erfahrung macht, dann werden durch die schiere Kraft und Reinheit dieser Erfahrung spezifische Unreinheiten / Fesseln des Geistes *vollständig* entwurzelt, so dass diese in der Zukunft nie mehr aufs Neue entstehen können.

Die 4 Stufen der Erleuchtung lauten:

- **Der Strom-Eingetretene [sotāpanna]**
- **Der Einmal-Wieder-Kehrende [sakadāgāmi]**
- **Der Nicht-Mehr-Wieder-Kehrende [anāgāmi]**
- **Der Befreite [Pali: arahat]**

Die Namen dieser Stufen haben immer eine Bedeutung im Bezug auf den Grad ihrer bereits realisierten Befreiung - der Strom-Eingetretene ist die niedrigste der 4 Stufen und mit der Stufe des Befreiten hat man vollkommene Befreiung / *Nirvāna* und damit das Ziel des Edlen Achtfachen Pfades in seiner Vollständigkeit realisiert. Die vier Stufen schauen wir uns im nächsten Themenbereich genauer an. Heute hier nur bereits ein paar Worte zur ersten dieser vier Stufen - dem Strom-Eingetretenen.

Der Strom-Eingetretene

Mit der ersten direkten Einsicht in die Realität des Geisteszustandes *Nirvāna*, erreicht ein Meditierender die erste Stufe der Erleuchtung - die Stufe eines Strom-Eingetretenen. Man vergleicht diese erste Erfahrung von *Nirvāna* mit dem Eintritt in einen starken, mächtigen Fluss/Strom, dessen Wassermassen mit derartiger Kraft dahin fließen, dass es aus diesem Strom kein Zurück mehr gibt - der einzige Bestimmungsort, der einem Menschen bevor steht, der in einen solchen Strom eingetreten ist, ist der große weite Ozean, in welchem der Strom früher oder später mündet.

Ein Strom-Eingetretener hat mit seiner ersten, wenn auch vielleicht nur kurzen Erfahrung von *Nirvāna* unwiderruflichen Kurs auf Erleuchtung genommen - früher oder später wird er die vollkommene Erleuchtung realisieren - vergleichbar mit den Wassermassen des starken Flusses, die es nicht mehr ermöglichen, den Strom zu verlassen.

Der Meditierende kann vom Weg zur vollkommenen Erleuchtung nicht mehr abkommen. Vor seiner ersten Erfahrung von *Nirvāna* war es noch jederzeit möglich, dass der Meditierende sich von den Verunreinigungen des Geistes vom Edlen Achtfachen Pfad abbringen lassen konnte. Mit seiner ersten Erfahrung von *Nirvāna* jedoch ist dies nun ausgeschlossen.

Zwar sind noch nicht *alle* Verunreinigungen des Geistes vollständig aufgelöst, aber diese erste Erfahrung von *Nirvāna* hinterlässt einen äußerst starken Eindruck im Geist des Meditierenden, der zu einer fundamentalen Veränderung seines Bewusstseins führt. Und von diesem Moment an nennt man ihn einen Strom-Eingetretenen - eine Person, die in den zur vollkommenen Befreiung fließenden / führenden Strom eingetreten ist, aus dem es kein Zurück mehr gibt. Jetzt ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis auch die anderen noch notwendigen Erleuchtungsstufen realisiert werden.

Einem Meditierenden, der die Stufe eines Strom-Eingetretenen erreicht hat, stehen *maximal* 7 weitere Wiedergeburten innerhalb des Kreislaufes der Wiedergeburten [Saṃsāra] bevor, bevor er die vierte und letzte Erleuchtungsstufe und damit vollständige Befreiung [*Nirvāna*] realisiert hat. Innerhalb dieser 7 Geburten kann er den Weg zur Befreiung niemals mehr verlieren / verlassen / davon abfallen. Ebenfalls kann er niemals mehr in den niederen Daseins-Bereichen wieder geboren werden.

Das bedeutet: Ein Strom-Eingetretener wird in den maximal noch 7 weiteren Geburten nur noch menschliche und himmlische Wiedergeburten erfahren. Die Realisierung von Erleuchtung / Nirvāna ist einem Stromeingetretenen ihm vollkommen sicher und wird in nicht mehr als 7 Geburten realisiert.

Um auch die anderen drei Stufen der Erleuchtung zu realisieren, muss der Meditierende noch einige weitere Verunreinigungen / Fesseln des Geistes auflösen. Hierzu muss der Meditierende versuchen die 8 Pfadfaktoren immer wieder in größtmöglicher Kraft und Gleichmäßigkeit zusammenzubringen, wie er es in seiner ersten Erfahrung von Nirvāna geschafft hat. Mit jeder weiteren Stufe der Erleuchtung eliminiert/entwurzelt er weitere spezifische Verunreinigungen / Fesseln des Geistes, die ein Lebewesen üblicherweise an den Kreislauf der Wiedergeburten [Saṃsāra] ketten.

Mit der vierten Stufe der Erleuchtung, der Stufe des Befreiten [arahat], hat der Meditierende dann *alle* Verunreinigungen und Fesseln des Geistes aufgelöst / eliminiert / entwurzelt - selbst die subtilsten Formen von Gier, Hass und Verblendung. Hiermit hat der vollkommene Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen [Nirvāna] verwirklicht.

Details zu den 4 Stufen der Befreiung / Erleuchtung sowie zu den aufzulösenden Verunreinigungen / Fesseln des Geistes folgen im Themenbereich *Meditation*.