



Nur Sehen

**Einsichtsmeditation und
Sinneswahrnehmung**

von

Cynthia Thatcher

Nur Sehen

**Einsichtsmeditation und
Sinneswahrnehmung**

Cynthia Thatcher

Buddhist Publication Society, P.O.Box 61,
54 Sangharaja Mawatha, Kandy, Sri Lanka

Veröffentlicht 2008

Copyright durch Cynthia Thatcher

Alle Rechte vorbehalten.

Genehmigung zum Nachdruck bitte vom Verlag einholen.

Aus dem Englischen übertragen

von Beate Meder-Subasinghe, 2013

***Beim Sehen nur sehen,
beim Hören nur hören,
beim Denken nur denken
und beim Wissen nur wissen.***

Samyutta-Nikāya 35:95

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autorin	8
Vorwort von Achan Sobin Namto	8
Einführung	10
Kapitel 1	14
Kapitel 2	27
Kapitel 3	33
Kapitel 4	45
Kapitel 5	62
Kapitel 6	68
Kapitel 7	95
Anhang 1 Der Wahrnehmungsprozess im Einzelnen	101
Anhang 2 Eine Meditationsübung	125

Kurze Zusammenfassung der Kapitel

- Kapitel 1: Behandelt das Wesen der Beobachtung, zwei verschiedene Meditationsformen und die Macht der Sinneseindrücke, Verlangen auszulösen.
- Kapitel 2: Verdeutlicht den Unterschied zwischen letztendlicher und konventioneller Realität.
- Kapitel 3: Beschreibt den Wahrnehmungsprozess und definiert Nur Sehen genauer. Es zeigt auch den Unterschied zwischen Nur Sehen und der nonverbalen Wahrnehmung von Farbe durch ein Baby.
- Kapitel 4: Beschreibt die zwei Arten von Achtsamkeit und erklärt, warum Nur Sehen nicht zu unmoralischem Verhalten führen kann. Der buddhistische Begriff „Nicht-Selbst“ wird besprochen, sowie die Notwendigkeit, flexibel zwischen letztendlicher und konventioneller Realität hin- und herzuwechseln.
- Kapitel 5: Streift kurz die täuschende Natur gewöhnlicher Wahrnehmung und die Vorteile vom Nur Sehen.
- Kapitel 6: Beschreibt die sechzehn Stufen des Einsichtswissens, erklärt den Unterschied zwischen Achtsamkeit, weiser Aufmerksamkeit und Wissensklarheit, und gibt einige Tipps zur Meditationspraxis.
- Kapitel 7: Bespricht Nichtanhaften und die Art und Weise, wie unsere Sichtweise wechselt, wenn die Wahrheit vom absoluten Standpunkt aus betrachtet wird.

Abkürzungen

MN = *Majjhima-Nikāya* = Mittlere Sammlung

SN = *Samyutta-Nikāya* = Gruppierte Sammlung

Vorwort der Autorin

Die folgenden Begriffe werden austauschbar gebraucht: *paramattha dhamma*, *nāma-rūpa*, und letztendliche Wahrheit. Ebenso werden synonym verwendet: *samuttisacca*, konventionelle Wirklichkeit und konventionelle Wahrheit. Für die Leser, die mit dem Begriff „Pointillismus“ nicht vertraut sind, dies ist eine Maltechnik, bei der das Farbpigment in Punkten aufgetragen wird. Aus der Ferne betrachtet verschmelzen sie zu erkennbaren Umrissen und sekundären Farben.

Dieses Buch wurde von Mahāsi Sayādews Werk *A Discourse on Mālukyaputta-Sutta*, inspiriert. Für seine außerordentliche Weisheit bin ich meinem Vipassanā-Lehrer Achan Sobin Namto (dem Ehrw. Sopako Bodhi Bhikkhu) zutiefst dankbar. Ohne sein Wissen wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Mein aufrichtiger Dank gilt Bhikkhu Nyanatusita von der BPS, dem Ehrw. Bhikkhu Bhodi, Ashin Otama, Schwester Dharmapalī, Dr. Carola Andujo, Morley Chalmers, Nina van Gorkom, Jim Mooney und Margarita Thatcher für ihre wertvolle Kritik, Kommentare und Vorschläge. Ich möchte auch John Bullitt dafür danken, dass er freundlicherweise die verschiedenen Systeme der Sutta-Nummerierung erklärt hat. Jegliche Fehler sind aufgrund meines Unwissens entstanden.

C. T.

Vorwort von Achan Sobin Namto

Ich war sehr erfreut, als ich erfuhr, dass meine Langzeitschülerin Cynthia Thatcher ein hervorragendes Buch darüber geschrieben hat, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Auf diesen Seiten beweist sie eine ausgeprägte Intelligenz und ein durchdringendes Verständnis vom Dhamma. Gleichzeitig wird die tiefere Buddha-Lehre durch die geschickte Verwendung von Beschreibung und Metapher zum Leben erweckt. Ich bin sehr stolz auf ihre Leistung.

Ein Teil der Attraktivität dieses Buches ist sein Schreibstil. Der Ehrw. Bhikkhu Bodhi bemerkte, nachdem er eine erste Version des Manuskripts gelesen hatte, Nur Sehen sei wunderbar geschrieben. „Diese Frau weiß wirklich zu schreiben.“

Cynthia hat den B.A. in Philosophie des Reed College und den M.A. in Englisch der Universität von Colorado. Diese beiden Aspekte ihres Hintergrundes kommen in dem Buch zusammen, sodass sie feine philosophische Begriffe in lyrischer Prosa vermitteln kann, die von den meisten Lesern einfach verstanden werden können.

Ich habe Cynthia zum ersten Mal 1993 kennengelernt, als sie in meinem Meditationszentrum in Colorado für drei Monate intensiv Vipassanā praktizierte. In dieser Zeit gewann sie gute Erfahrungen in der Einsichtsmeditation. Seitdem hat sie Retreats in den USA, Thailand und Indien mitgemacht. Auch hat sie unter meiner Anleitung den Abidhamma studiert.

Cynthia war seit 1994 meine Assistentin. Ich fand sie außerordentlich begabt im Verständnis des Dhamma. 1998 wählte ich sie als Co-Referentin und Co-Autorin einer Grundsatzrede, zu der mich die internationale Lions Club Gesellschaft einlud. Es waren mehr als siebenhundert Personen anwesend. Kürzlich hat sie für die preisgekrönte Fachzeitschrift ‚*Tricycle: das buddhistische Magazin*‘ geschrieben. Mit meinem Segen lehrt sie jetzt online in dem *Dhamma-Friend*-Programm Meditation.

Aufgrund meines Vertrauens in sie ernannte ich sie zur Direktorin der Vipassanā Dhura Meditation Society (www.vipassanadhura.com), einer gemeinnützigen Organisation, die ich 1986 aufgebaut habe. Cynthia ist wirklich ein großer Gewinn für den Buddhismus, nicht nur in den Vereinigten Staaten, ihrem Geburtsland, sondern auf der ganzen Welt. Ich glaube, dass ihre unermüdlichen Beiträge für den Dhamma dazu beitragen, authentisches Theravāda im Westen zu verbreiten.

Ich empfehle Nur Sehen außerordentlich, da es den Kern von Vipassanā erklärt, nämlich die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Mögen die Verdienste durch dieses Buch sowie die Verdienste meines gesamten Lebens zu Cynthias guter Gesundheit und ihrem künftigen Fortschritt im Dhamma beitragen.

Achan Sobin Namto (Sopako Bodhi Bhikkhu)

19. September 2008, Bangkok, Thailand

Einleitung

Die Art und Weise, wie wir Bilder, Klänge und andere Sinneswahrnehmungen erfahren, hat direkte Bedeutung für das Ziel, uns vom Leiden zu befreien. Nehmen wir einen Seh- oder Höreindruck mit Achtsamkeit wahr, kann uns das in Richtung Glück bewegen, wohingegen das gleiche Bild oder Geräusch, mit Verblendung gesehen, den Geist in Kümmeris verwickeln kann. Dieses Buch sieht sich die Rolle der Sinneswahrnehmung bei der Einsichtsmeditation an und erklärt, wie Sinnesindrücke wahrgenommen werden können, um Schmerz zu beseitigen und zur Erwachung zu führen.

Einsichtsmeditation (Vipassanā) zielt darauf ab, die Realität so zu sehen, wie sie wirklich ist. „Wenn du siehst“, sagte der Buddha, „dann sollst du nur sehen, wenn du hörst, nur hören. Wenn du denkst, dann denke nur, und wenn du erkennst, dann erkenne nur.“ („Erkennen“ beinhaltet riechen, schmecken und berühren.) Der bedeutende burmesische Lehrer Mahāsi Sayādew nannte diese Passage „Einsichtsmeditation in Kürze“. Diese komprimierte Lehre taucht an mehreren Stellen im Pali Kanon des Theravāda Buddhismus auf, und zwar besonders in der Bāhiya und der Mālukyaputta-Sutta.

Bāhiya und Mālukyaputta waren ausgesprochen verschieden. „Bāhiya mit dem Rindengewand“ war des Buddhas führender Schüler in puncto raschem Verständnis. Mālukyaputta dagegen war ein älterer Mönch mit langsamer Auffassungsgabe. Trotz seines Alters hatte er die Meditation vernachlässigt. Vielleicht war es eine verspätete Dringlichkeit, die ihn dazu bewog, den Buddha nach einer „kurzen Anleitung“ zu fragen.

Während Bāhiya bereits bei den Worten Buddhas zur Erleuchtung kam, musste Mālukyaputta bis zu seiner Erwachung eifrig üben. Die unterschiedlichen Fähigkeiten der beiden Schüler zeigen, dass die Lehre für ganz verschieden begabte Menschen geeignet ist. *Wir* gleichen eher Mālukyaputta und müssen uns also anstrengen und üben. Viele Leute sagen: „Ich habe nicht genug Konzentration zum Meditieren.“ Aber für Vipassanā brauchen wir nur die momentane Konzentration, die jeder entwickeln kann. Wie bei einer Medizin braucht man in der Meditation nicht Begabung, sondern ein Rezept gegen die Krankheit genannt „Verblendung“.

Vipassanā, so erzählt uns Mahāsi Sayādew, beginnt dann, wenn wir die Tätigkeit unserer sechs Sinne beobachten. Warum sechs Sinne und nicht fünf? Im Buddhismus wird der Geist als das sechste Sinnesorgan betrachtet und geistige Eindrücke als eine

Art von Sinnes-Daten. Einsichtsmeditation ist eine Technik, mit der man Bilder, Klänge, Düfte, Geschmäcker, Berührungen und geistige Ereignisse von Moment zu Moment bemerkt. Systematisch angewandt führt diese Praxis zu Weisheit – Weisheit, die den falschen Glauben an ein dauerhaftes Selbst beseitigt.

Um die Bāhiya-Lehrrede zu verstehen und damit Vipassanā selbst, sollte man mit der buddhistischen Unterscheidung zwischen konventioneller und absoluter (letztendlicher) Wahrheit vertraut sein. Diese Wahrheiten können betrachtet werden als zwei unterschiedliche Arten, dieselbe Welt der Phänomene zu sehen. Als Beispiel spreche ich davon, ein pointillistisches Bild aus zwei Perspektiven zu betrachten. Das ist natürlich nur eine Metapher. Ich will nicht nahelegen, absolute Realitäten seinen atomare Punkte.

Was bedeutet es, Nur zu Sehen? Wie Mahāsi Sayādew erklärt, „sollte die reine Aufmerksamkeit nur auf das gerichtet werden, was an einem der sechs Sinnestore erscheint“. Im Falle des Sehens bedeutet es, den Moment des Kontakts zwischen Auge und Bild zu bemerken, bevor der Geist die Erfahrung verändert, indem er sie beschreibt und bewertet. Wenn ein Meditierender ein Bild mit reiner Aufmerksamkeit betrachtet, wird er zum unbeteiligten Beobachter. Indem er alles subjektive Verlangen, alle Assoziationen und Gefühle beiseiteschiebt, betrachtet er die Form objektiv, als sähe er sie zum ersten Mal. (Einige nennen dies „Anfänger-Geist“.) Das Gleiche gilt für das Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und sogar das Denken.

Aber, wie die meisten Meditierenden wissen, ist dies leichter gesagt als getan. Denn Achtsamkeit und Einsicht sind noch nicht stark genug. Am besten beginnt man daher, sich vor allem auf Berührungsreize zu konzentrieren. Der Tastsinn, unser feinsten Sinn, wird als Bewegung, Druck und Temperatur erfahren. Mahāsi Sayādew empfiehlt, Bewegung zu beobachten, indem man das Ausdehnen und Zusammenziehen der Bauchdecke bei der Atmung bemerkt (eine Anleitung zu dieser Meditationstechnik findet sich im Anhang 2).

Nyanaponika Thera betont jedoch, dass „reine Aufmerksamkeit nur über eine begrenzte Zeit im Alltag aufrecht erhalten werden kann, außer in Zeiten speziell zu ihrem Training“. Glücklicherweise müssen wir nicht den ganzen Tag lang Nur Hören, Nur Sehen etc., um in der Meditation vorwärts zu kommen. Wenn wir in den alltäglichen Aktivitäten abstraktes Denken benötigen, können wir Achtsamkeit und Wissensklarheit anwenden, um uns unserer Aktionen, Gedanken und Absichten besser bewusst zu werden. Eine bestimmte Zeit sollte aber ganz dem Nur Sehen gewidmet werden, wenn wir unserem Leiden wirklich ein Ende machen wollen – und

wenn es nur dreißig Minuten am Tag sind. Auch inmitten komplexer Handlungen gibt es hier und da Momente, die mit reiner Aufmerksamkeit bemerkt werden können, wie etwa beim Wechseln der Haltung, beim Schlange Stehen im Laden, beim Hören von Hundegebell, beim Trinken, Berühren eines Türgriffs und so weiter. Den ganzen Tag wechseln sich rudimentäre und komplexe Wahrnehmungen ab. Durch die Vipassanā-Praxis werden solche „Wegwerf“-Momente nützlich – jeder ein Schritt entlang des Pfades.

Die Lehre, die ich Nur Sehen nenne, kann auf mindestens zwei Ebenen verstanden werden: auf der persönlichen Meditationserfahrung (bei Weitem die Wichtigere), und auf der mikroskopischen Ebene der Wirklichkeit, wie sie in der buddhistischen Metaphysik (Abhidhamma) beschrieben wird, die aus einem Strom quecksilbriger, unvorstellbar flüchtiger Phänomene besteht. Während der Hauptteil dieses Buches von ersterer handelt, sehen wir uns in Anhang 1 diesen Moment-zu-Moment-Wahrnehmungsprozess an. Eine Untersuchung auf dieser Mikroskala hilft uns, die Methode und den Zweck von Einsichtsmeditation zu erklären. Das sich daraus ergebende Wissen kann dem Schüler mehr Vertrauen in die Vipassanā-Praxis geben.

Aus erzählerischen Gründen spreche ich oft nur vom Sehen. Das bedeutet nicht, dass sehen qualitativ anders sei als hören, tasten usw. Alle Sinneseindrücke haben den gleichen Wert als Arbeitsfeld für die Einsicht. Die Aussagen über Bilder gelten mit entsprechender Abänderung genauso für die anderen Sinnesdaten. Durch eine wo auch immer mögliche einfache Sprache habe ich versucht, diese Lehren sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende zugänglich zu machen. Leser, die gleich mit der Meditation anfangen möchten, können direkt zu den Anleitungen in Anhang 2 übergehen. Da die Kapitel in diesem Buch nummeriert sind, ist es nützlich, hier eine kurze Zusammenfassung jedes Kapitels zu geben:

Kapitel 1 behandelt das Wesen der Beobachtung, zwei verschiedene Meditationsformen und die Macht der Sinneseindrücke, Verlangen auszulösen. Kapitel 2 verdeutlicht den Unterschied zwischen letztendlicher und konventioneller Realität. Kapitel 3 beschreibt den Wahrnehmungsprozess und definiert Nur Sehen genauer. Es zeigt auch den Unterschied zwischen Nur Sehen und der nonverbalen Wahrnehmung von Farbe durch ein Baby. Kapitel 4 beschreibt die zwei Arten von Achtsamkeit und erklärt, warum Nur Sehen nicht zu unmoralischem Verhalten führen kann. Der buddhistische Begriff „Nicht-Selbst“ wird besprochen, sowie die Notwendigkeit, flexibel zwischen letztendlicher und konventioneller Realität hin- und herzuwechseln. Kapitel 5 streift kurz die täuschende Natur gewöhnlicher Wahrnehmung

und die Vorteile vom Nur Sehen. Kapitel 6 beschreibt die sechzehn Stufen des Einsichtswissens, erklärt den Unterschied zwischen Achtsamkeit, weiser Aufmerksamkeit und Wissensklarheit, und gibt einige Tipps zur Meditationspraxis. Kapitel 7 bespricht Nichtanhaften und die Art und Weise, wie unsere Sichtweise wechselt, wenn die Wahrheit vom absoluten Standpunkt aus betrachtet wird. Anhang 1 deckt den Wahrnehmungsprozess auf und bietet eine Interpretation des Ausdrucks Nur Denken im Sinne des Abhidhamma.

Der buddhistische Pfad kann zusammengefasst werden als Praxis von Moral, Konzentration und Weisheit. Obwohl dieses Buch den letzten Aspekt betont, sind die beiden anderen genauso wichtige Bestandteile für die Befreiung. Um von der Meditation zu profitieren, muss man vermeiden, absichtlich andere Wesen und sich selbst zu schädigen. Als ein Mindestmaß an Moralität lehrte der Buddha seine Jünger, von Folgendem abzustehen: 1. zu töten (auch Insekten) 2. zu stehlen, 3. sexuelles Fehlverhalten, 4. zu lügen und rohe Sprache zu benutzen und 5. Alkohol und Drogen zu nehmen. Dies sind die fünf Tugendregeln. Was ist mit der Konzentration? Sie wird im Verlauf der Einsichtsmeditation zusammen mit Achtsamkeit und Weisheit entwickelt.

Es gibt eine ganze Reihe von Interpretationen der Bāhiya-Lehrrede. Dieses Buch folgt der Theravāda Tradition mit Betonung der Lehren von Mahāsi Sayāḍew. Jedoch sollten wir uns erinnern, dass der Buddha vor einer Anhaftung an dogmatische Ansichten warnte. Letztlich erfolgt der Beweis durch unsere direkte Erfahrung von Wirklichkeiten, hier und jetzt, in diesem Moment. Die Absicht dieses Buches ist es, nicht nur die buddhistische Lehre zu erforschen, sondern auch den Leser zu ermutigen, Meditation zu praktizieren. Nur Sehen ist Mahāsi Sayāḍew zufolge ein Ereignis, das auftritt, wenn Achtsamkeit und Einsicht gut entwickelt sind, doch können alle Meditierenden es erfahren. Jeder, der ein Ende des Leidens sucht (also wir alle), sollte durch diese Worte ermutigt werden: „Nibbāna“, so der Sayāḍew, „ist in greifbarer Nähe für jeden, der Einsichtsmeditation praktiziert.“

Cynthia Thatcher
Januar 2008, Denver, Colorado

Kapitel 1

Elemente fliegen von allen Seiten zusammen, nur um als spontane Komposition zu landen, unvorhersehbar, genannt der gegenwärtige Moment. Gerade jetzt zum Beispiel kommen einige Teile zusammen: Hammer und Nägel, eine Wand, der Duft von Jasmin, der aus der Teekanne aufsteigt, das Geschenk eines Freundes (ein großer Druck, der gerahmt auf dem Boden liegt) und wir selber, die gerade begonnen haben, das Bild aufzuhängen. Obwohl er schwerer ist als er aussieht, schaffen wir es, den Druck hochzustemmen, die Masse an Holz und Glas gegen die Wand zu drücken und mit einem leicht kratzenden Geräusch herabgleiten zu lassen, bis der Aufhänger den Nagel erwischt. Wir rücken ihn gerade und treten zurück, um ihn zu betrachten.

Das Gemälde ist George Seurats *Ein Sonntagnachmittag auf der Insel La Grande Jatte*, seine berühmte Szenerie von Parisern, die durch den Park am Wasser spazieren. Während das Auge von Bäumen über Leute zu Booten wandert, fragen wir uns, wie das Bild zu interpretieren ist. Wir sind schließlich keine Experten in den darstellenden Künsten. Wie sollen wir diese farbigen Gestalten „lesen“? Maler lernen, in geschickter Weise zu sehen, in Strich, Farbe und Perspektive das Geheimnis ihres Einflusses zu finden. Wir bräuchten ein Künstlerauge, dann könnten wir den Bildercode knacken.

Unabsichtlich haben wir das französische Meisterwerk gegenüber dem Bild eines anderen Meisters aufgehängt: dem Bild vom Buddha – besser gesagt von seiner Statue in Sri Lankas Jayanthi Vihāra. Anstatt auf eine leere Wand kann des Buddhas Blick jetzt auf französische Bäume fallen.

Immerfort ändern sich Bedingungen. Hier und da fällt ein Korn und bringt die Waagschale in eine andere Lage. Als wir des Buddhas Gesicht sehen, stellen wir uns vor, wie sein Blick einen Wissensstrahl in die Halle sendet, einen fast fühlbaren Scheinwerfer, und darunter zerstreuen sich die künstlerischen Fragen.

Den Bildercode zu knacken ist eigentlich unwichtig. Warum unsere Ansprüche so niedrig hängen? Ein neuer Gedankenzug beginnt, sich zu formen. Was, wenn wir lernten, so zu sehen, dass wir die Schale des Unwissens selber knacken könnten, so wie es der Buddha seine Jünger lehrte? Und dadurch frei würden von allem Unbehagen? Denn der Buddha entdeckte einen Zusammenhang zwischen der Art zu sehen und dem glücklich Sein selbst. „Was“, so fragen wir uns, „hätte der Buddha beim Betrachten von Seurats Gemälde gesehen?“ Mehr noch, wie können wir die Formen so sehen, wie er es getan hätte – mit dem Auge der Weisheit? Das ist

plötzlich die zwingende Frage. Ja, aber wie ist sie zu beantworten? Die Halle verschwimmt, während der Geist in den Korridoren der Erinnerungen wandert und einen Gang nach dem anderen hinabblickt auf der Suche nach einem bedeutsamen Merksatz. Der Geruch nach Regen weht durchs Fenster; wir hören das *pok-pok* der Tropfen auf dem Pflaster, und ein Strom von Worten tröpfelt in den Geist: „Hier, Ihr Mönche, kennt ein Mönch das Auge, die materielle Form und die Fessel, die aufgrund von beiden aufsteigt“ (MN10). Es ist ein Satz aus den Suttas, ein Satz, der gut als unser Startpunkt dienen könnte.

Das Sehen wird als ein nahtloser Vorgang angesehen, aber diese Passage fordert uns auf, den Prozess in seine Bestandteile zu zerlegen: Eins: Das Auge selbst; zwei: Bilder, farbige Konturen, die das Auge sieht; und drei: Jene Phänomene, die zum Leben erwachen, wenn Auge und Bild zusammentreffen. Unsere Aufgabe ist es, diese Komponenten zu erkennen, sie zu beobachten und dadurch ihre Natur zu verstehen.

Aber wissen wir nicht schon, dass es gut ist, sich dessen bewusst zu sein, was wir sehen? Ist denn irgendetwas Neues an solch einer Anleitung? Schließlich war der Buddha nicht der Einzige, der den Wert der Beobachtung gepredigt hat. Denker und Künstler haben zu allen Zeiten gesagt, dass Beobachtung zu Weisheit führt. „Benutze deine Augen“, so wird gesagt; das zu befolgen kann uns durch den Dschungel des Alltags helfen. Besser, wenn man die Orchidee zwischen den Blättern entdeckt, oder die geknickten Äste, wo das Wildschwein durchs Gebüsch gebrochen ist. Wir bewundern solche Beobachter, die Feinheiten erfassen, welche dem Durchschnittsmenschen entgehen.

„Beobachte“, sagte Da Vinci, „wie das Zwielflicht an einem wolkigen Tag in den Straßen auf den Gesichtern von Männern und Frauen Lieblichkeit und Zartheit zaubert“. Dann gibt es noch jene fiktiven Spürhunde, deren Kunststücke der Beobachtung uns erstaunen: solche wie Sherlock Holmes, die nur durch ein verlorenes Hufeisen das Gewicht und die Rasse des Pferdes bestimmen können, das es getragen hat.

Und doch sind solche Meisterleistungen der Beobachtung, wo doch beeindruckend, nur eine Erweiterung dessen, was wir jeden Tag machen. Wenn wir nicht bereits die Unterschiede von Farbe und Form beobachten und interpretieren würden, wie könnten wir wissen, dass ein bestimmter Punkt eine Taube, ein Flugzeug oder ein Drache ist? Eine Taube zu erkennen hängt von Konzeptualisierung, also Begriffsbildung ab. Durch das Mittel des Denkens springt der Geist vom Sehen eines namenlosen Farbflecks zur Wahrnehmung eines Vogels.

Und so, fähig ein Flugzeug von einer Taube zu unterscheiden, schlagen wir uns durch. Aber wir neigen dazu, nur zu bemerken, was in das ausgefeilte Netzwerk unserer Begierden passt und den Rest im Zwielflicht verschwimmen zu lassen. Die meisten von uns müssten die Anwesenheit von schwarzen Löchern in unserer Wahrnehmung zugeben. In diese Lücken fallen viele Dinge – manche davon trivial, andere nicht: Die Lage unseres Schlüsselbundes, das Muster des Küchenbodens, jemandes Augenfarbe, das Vorhandensein von Dukkha (Unzulänglichkeit).

Während fast jeder zustimmen würde, dass Aufmerksamkeit gut ist, unterscheiden sich jedoch die Gründe für deren Wertschätzung. Der Künstler beobachtet aus Gründen der Schönheit, der Detektiv, um Beweise für die Lösung eines Falles zu gewinnen. Die vorrangige Motivation, unsere Erfahrung zu beobachten, so lehrte der Buddha, ist aber nicht, Langeweile zu vertreiben, Schlüssel zu finden, Schönheit anzusammeln, oder einen Fall zu lösen, sondern den Geist von Dukkha zu befreien.

Eine Unterströmung von Unzufriedenheit läuft durch unser Leben, für die das einzige Gegengift Achtsamkeit ist¹. Wir müssen aufmerksam sein, um uns von allen Missständen zu befreien, einschließlich der Angst, die immer in einer Ecke unseres Geistes zu flackern scheint.

Um frei vom Leiden zu sein, müssen wir seine Ursache erkennen. Beobachtung ist kein Selbstzweck, und doch – wie könnten wir ohne sie den Ursprung des Feuers finden, das in uns brennt? Nur wenn wir das Feuer sehen, können wir es löschen. Was aber sollen wir beobachten? Nur uns selbst. Das ganze Universum befindet sich dem Buddha zufolge in diesem klatterlangen Körper mit seinem wahrnehmenden Geist. Indem wir unseren Geist und Körper geschickt beobachten, können wir zu tiefgründiger Wahrheit über die Dinge gelangen, den universellen Merkmalen aller Phänomene. Diese Einsicht wird den Kreislauf des Leidens beenden.

Und welche Art von Beobachtung lehrte der Buddha? Das unterscheidet sich auch von unserer gewohnten Weise, und der Unterschied ist weit reichend. In den buddhistischen Schriften lernen wir, dass sich authentisches Wissen von Formulierungen und begrifflichem Denken unterscheidet. Das Wissen, das uns vom Leiden befreit, hat nichts mit Denken zu tun. In Pali als Cakkhu, Weitsicht beschrieben, ist es eine Art von Wissen, das die Wirklichkeit direkt erkennt in einer tiefblickenden Einsicht, so klar, wie die eigene Hand vor den Augen. Es ist jedoch der Geist, der sieht.

¹ Achtsamkeit, so lehrte der Buddha, ist der einzige Weg zu dauerhafter Freiheit vom Leiden – Nibbāna. Der gesamte Edle Achtfache Pfad beinhaltet Moral, Konzentration und Weisheit.

Wie schon gesagt, um bei der Beobachtung einer farbigen Form zwischen einer Taube und einem Flugzeug unterscheiden zu können, brauchen wir die Begriffsbildung. Den ganzen Tag lang erzählen und beschreiben wir unsere Erfahrung, obwohl dieser innere Kommentar so flüchtig und schnell ist, dass wir uns seiner nicht bewusst sind. Aber wie wäre es, wenn wir die Realität so erleben würden, wie sie ist, ohne die Färbung eines beschreibenden Anstrichs? Der Buddha lehrte eine Art von Wahrnehmung, die genau da hin führt. Es ist eine Art Wissen, die den inneren Erzählaspekt unserer Erfahrung unterläuft, einschließlich der Wurzel des Erkennens selbst. Genau jene Geistesformationen, durch die man von einigen Farbkleckschen zu einer Taube gelangt, werden selber zum Beobachtungsobjekt.

Obwohl begriffliches Denken in seinem Bereich unschätzbar ist, taugt es nicht dazu, um zur letztendlichen Wahrheit vorzudringen. Solange wir an den Bewertungen des Intellekts anhaften, bleiben die Kennzeichen der absoluten Wahrheit im Dunkeln. (Jedoch ist es nicht das begriffliche Wissen an sich, sondern das *Anhaften* daran, welches ein Hindernis werden kann.)

Es ist eine radikale Vorstellung, dass man, um zur Wahrheit zu gelangen, nicht mehr und mehr Gedanken anhäufen muss, sondern nur die geistigen Wolken lange genug zu teilen braucht, um einen Blick auf das zu erhaschen, was bereits völlig ausgeformt da ist. Anstatt mehr Vorstellungswissen anzusammeln, fegt man den Geist frei mit dem Instrument kontinuierlicher Aufmerksamkeit. Die Erhellung ist sofort da, sobald man aufhört, dem, was direkt vor einem liegt, entstellende Schichten hinzuzufügen. Die Vier Edlen Wahrheiten², so verkündete der Buddha, sind bereits vorhanden, angeordnet um und „durch“ den Geist.

Jeder kann lernen, seine Erfahrung – zumindest zeitweilig – ohne den Schirm verbaler Beschreibung zu machen, und dadurch die Realität zu sehen, wie sie ist. Erkennt man dies klar, ist man frei von allem Drangsal. Das erforderliche Training heißt Vipassanā-Meditation als Teil des Edlen Achtfachen Pfades.³

² Die Vier Edlen Wahrheiten oder *ariya sacca* sind: 1) Die Wahrheit von *dukkha*, dass alle Existenz unbefriedigend, weil unbeständig und zu Leid führend ist. 2) Der Ursprung von *dukkha*, nämlich das Begehren. 3) Das Auslösen von *dukkha*, und zwar *nirodha* oder das Erreichen von Nibbāna. 4) Der Edle Achtfache Pfad, der zu dieser Auslöschung führt.

³ Der vollständige Pali Begriff für Einsichtsmeditation ist „Vipassanā Bhāvanā“. Der Achtfache Pfad zur Befreiung vom Leiden besteht aus: rechter Rede, rechtem Handeln, rechtem Lebenserwerb, rechter Anstrengung, rechter Achtsamkeit, rechter Konzentration, rechter Ansicht und rechtem Denken.

Vipassanā, welches Einsicht bedeutet, unterscheidet sich von Meditationstechniken, die nur auf Konzentration beruhen. Ziel der Vipassanā Praxis ist es, die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist, während das Ziel von Konzentration (*samatha*) eine Beruhigung des Geistes darstellt, um seine Verunreinigungen vorübergehend zu unterdrücken. Vipassanā wird manchmal als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet. Um dies klarzustellen – ein gewisses Ausmaß an Konzentration ist notwendig, damit Achtsamkeit funktioniert, aber nicht in dem hohen Grad, wie sie für die meditativen Vertiefungen erforderlich ist. In reiner Konzentration fixiert man seine Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt und hält sie dort. Bei Vipassanā dagegen beobachten wir die ständig wechselnden Phänomene, die in unserem eigenen Körper und Geist auftreten. Das Ziel ist nicht Stille oder momentane Verzückung sondern Weisheit. Mit der Weisheit kommt Befreiung von Kummer und Schmerz – dauerhafte Befreiung von Dukkha.

Vipassanā zu praktizieren heißt, sich im höchsten Maße des jetzigen Moments bewusst zu sein. Jetzt und jetzt und jetzt. Durch die Beobachtung von Anblicken, Geräuschen, Gerüchen, Geschmackseindrücken, Berührungen, Bewegungen, Gefühlen und Gedanken, sobald sie empfunden werden, erkennt man sie gerade so, wie sie sind, im Unterschied zu den Namen und Ideen über sie. Die Achtsamkeit, die zu Weisheit führt, ist nicht einfach eine Extraportion normaler Aufmerksamkeit, sondern eine besondere Art von Bewusstsein, Teil einer Strategie, die unsere Perspektive um hundertachtzig Grad dreht.

Jetzt sind unsere Gedanken weit von Seurats Gemälde weggewandert. Und gerade in dem Moment, wo wir dies bemerken, eilen die blauen, grünen und braunen Flecken wieder an ihren Platz – ein Puzzle, das zusammenkommt, während man es beobachtet. Hier sind wieder die Bäume, die Segelboote, die Dame mit dem Äffchen, der Mann, der Pfeife raucht.

Der Buddha sagte, wir sollten das Auge kennen, das Bild, und jene Fesseln, die aufsteigen, wenn Auge und Bild zusammentreffen. Warum diese Dinge getrennt auflisten? Warum sagt man nicht einfach: „Kenne alle Aspekte des Sehens“? Weil sie in Wahrheit getrennte Dinge sind. Wenn sie verstrickt sind, können wir nicht die wahre Natur jedes einzelnen Bestandteiles verstehen. Indem wir den Knoten entwirren und die einzelnen Stränge trennen, finden wir allerdings, dass jeder Bestandteil den anderen zur Bedingung hat, damit Sehen überhaupt geschieht. Wenn wir dann anfangen zu verstehen, dass Sehen eine Sache von unpersönlichen Bedingungen ist, die zusammenkommen, und dass es unter diesen Bedingungen nichts

gibt, das ein „Selbst“ genannt werden kann, nehmen wir nicht mehr an, dass es *unsere* Augen sind, dass *wir* es sind, die Dinge sehen, dass der Sinneseindruck etwas ist, das *wir* haben.⁴

Vor uns ist jetzt ein Bild – Seurats Gemälde. Die blinden Farbflecke auf der Leinwand wissen nicht, ob sie azurblau oder scharlachrot sind, ob sie Himmel oder See sein sollen, die Lippen einer Frau oder das Blut Jesu. Um erkannt zu werden, bedürfen sie eines Betrachters. Aber was sehen wir beim Betrachten?

Meistens nehmen wir keine reinen Farbzonen wahr. Wenn das Auge das Bild abfährt, erweckt jeder Farbabschnitt einen Namen, eine Fahnenstange der Identität: Baum, Boot, Hund, Schuh, Frau, Schirm, Rock. Wir bemerken diese Begriffe, sobald wir die bernstein- oder türkisfarbenen Formen wahrnehmen (so wie wir einen Farbfleck sofort als Taube erkennen). Hier ist nur eingefärbtes Papier, und doch – sobald der Streichholzkopf unserer Vorstellung sich am Bild entzündet, scheinen wir die Segelboote im Wasser schaukeln zu fühlen, sowie den Rasen kratzig und kühl an unserer Handfläche. Wir fühlen das warme Sonnenlicht auf den ihm zugewendeten Gesichtern. Andere Begriffe kommen zu den ersten. Beim Erscheinen der „Pfeiler der Identität“ werden jetzt auch die Fahnen aufgezo- gen. Erinnerungen an Orte, Dinge und Gesichter tauchen augenblicklich auf.

Eine Kettenreaktion wird ausgelöst. Die aqua- und ockerfarbenen Formen werden in unserer Wahrnehmung zu mehr, zu benannten Dingen, die bestimmte Gedankenstränge ins Leben rufen, und zwar genau diese Gedanken und keine anderen. Dann kommen Zu- und Abneigung ins Spiel. Zusammen mit den Namen sprießen Bewertungen: „Das Segelschiff ist schön, aber dieses pflaumenfarbene Kleid nicht.“

Draußen hat der Regen aufgehört. Die Berge geraten ins Blickfeld, als wir nach der Tasse auf dem Fensterbrett greifen. Über den Gipfeln sind ein paar rote Wolken. Es ist ein anderes Bild, diesmal vom Fenster eingerahmt, welches eine Flut von Wohlbehagen durch die Brust schickt. Bald steigen mehr Bilder aus der Erinnerung auf: das Gesicht eines Partners, Sonnenlicht, das durch eine weiße Gardine fällt, ein verwildertes Grundstück, auf dem Wildblumen wuchern. Wenn ein Gemälde, das nur stellvertretend ist, schon Gefühlsstränge in uns erzeugt, um wie viel mehr vermögen dies erst die „wirklichen“ Bilder? Freude wird in uns entfacht, wenn wir angenehme Formen sehen – Freude und Begehren.

⁴ Kor Khao Suan Luang, *Reading the Mind*, S. 24.

Warum steigt Begehren auf, sobald das Auge etwas Liebliches streift? Es liegt daran, dass der Anblick ein angenehmes Gefühl erzeugt, welches wir verlängern wollen. Aber hier liegt das Problem: Wir nehmen an, wenn wir das Bild festhalten, wird es weiterhin Freude erzeugen. In dem Glauben, der Kontakt und die Freude des Sehens seien stabil, hält der Geist an dem Bild fest und versucht, es in einem Netz der Anhaftung einzufangen. In Wahrheit kann das angenehme Gefühl aber nicht dauerhaft sein. Der Ausdruck „das Auge fesseln“ ist passend. Wenn das Bild und die Freude vergehen, ist es nicht der Anblick, sondern der Weber selbst, der in dem Netz seines Wollens gefangen wird.

Andere Emotionen mögen aufsteigen, wenn Farbton und Auge sich kreuzen. Nehmen wir an, die Konfiguration genannt „Gesicht des Partners“ kommt ins Blickfeld. Während du zuschaust, ziehen sich die Mundwinkel zu einem Lächeln nach oben; Herz und Geist werden dir leicht. Wenn sich das Bild aber verändert, spiegelt deine Stimmung die Veränderung. Das Gesicht wird rot, die Augenbrauen ziehen sich zusammen, und wenn das Lächeln sich umkehrt, tut es auch deine Fröhlichkeit. Oder sagen wir, du schaust dein eigenes Gesicht im Spiegel an. In Wahrheit siehst du nur einen Farbfleck, kein ich. Wenn du noch jünger bist, mag der Anblick dich erfreuen. Aber später, wenn du Falten entdeckst, schlaffe Haut unterm Kinn, oder weiße Strähnen in den Haaren, denkst du „alt“ und „unattraktiv“. Du magst das Bild nicht und fühlst dich betrübt. Warum? Weil du es zu einer Vorstellung genannt „Selbst“ zusammengeschnürt hast. (Du bist nämlich nicht durch das ältliche Gesicht eines oder einer Fremden betrübt – jenes Bild hat ja nichts mit dir selbst zu tun).

Wir beginnen, das kausale Muster zu erfassen, fangen an zu sehen, dass Gefühle von Freude bis Depression in einem Moment aufschäumen können, wenn die entsprechend gefärbte Form das Auge berührt. Und darunter sind auch die so genannten Fesseln – Verlangen, Neid, Hass und andere ungeschickte Geisteszustände.

Die Fesseln, die durch den Kontakt mit Objekten erscheinen, erinnern an eine Ansammlung von Stricken – und zwar geistigen – die uns an das Leiden binden, an den laufenden Wahrnehmungsstrom. Obwohl es insgesamt zehn sind⁵, wurzeln die Fesseln in den folgenden Geistesbefleckungen:

1. Gier (Lobha), 2. Hass (Dosa) und 3. Verblendung (Moha).

Wenn jemand diese drei beseitigen kann, zerstört er automatisch die zehn Fesseln.

⁵ Die zehn Fesseln sind: Sinnesbegehren, Übelwollen, Dünkel, falsche Ansichten, Zweifel, Anhaften an Ritualen, Verlangen nach Existenz, Neid, Geiz und Unwissen.

Alle unsere Reaktionen auf Sichtbares fallen in eine der folgenden Kategorien: Zuneigung, Abneigung oder Gleichgültigkeit. Zuneigung könnte man die grüne Spitze einer Pflanze nennen, deren Wurzel Gier oder Verlangen ist. Die Abneigung auf der anderen Seite wurzelt in Hass. Obwohl Zu- und Abneigung die milderen Zustände sind, haben sie ihren Ursprung in Gier und Hass. Wenn ein Objekt ausreichend provoziert, brechen die Gefühle mit entsprechender Intensität aus. Gier und Hass, so lehrt uns der Buddhismus, sind Geistesfaktoren⁶, die in jedem gewöhnlichen Geist schlummern und durch ein passendes Objekt ausgelöst werden.

Was aber ist, wenn weder Zu- noch Abneigung entstehen? Obwohl wir dem Bild gegenüber gleichgültig sind, sehen wir es dennoch durch die Nebelschwaden des Unwissens. Anziehung, Abneigung und verblendete Gleichgültigkeit umwölken den Geist und verzerren unsere Sicht auf die Welt um (und in) uns. Wenn wir den Dunst auflösen könnten, würden Geist und Materie so erscheinen, wie sie wirklich sind. Aber wie? Der erste Schritt ist, einfach den Geist zu beobachten, wie er auf Anblicke, Geräusche und andere Sinneseindrücke reagiert:

„Es gibt in der Tat eine Methode, Ihr Mönche, durch die ein Mönch ... Einsicht gewinnen kann ... Und was ist diese Methode? Hier erkennt, Ihr Mönche, ein Mönch, wenn er ein Objekt mit den Augen sieht, in sich entweder das Vorhandensein von Lust, Abneigung oder Unwissen auf diese Weise: ‚Ich habe Lust, Abneigung oder Unwissen‘, oder er erkennt das Nichtvorhandensein dieser Eigenschaften in ihm auf diese Weise: ‚Ich habe keine Lust, Abneigung oder Unwissen‘.“⁷ (SN 35:152)

Anstatt Verlangen, Hass und Verblendung zu unterdrücken, können wir ihre Macht unterminieren, indem wir ständige Aufmerksamkeit anwenden. Wenn wir uns dieser Unreinheiten früh genug bewusst werden, verschwinden sie, sobald sie bemerkt werden. Wenn sie nicht auftreten, bemerken wir das auch: Wir wissen, dass sie zurzeit nicht da sind.

Aber diese Dinge zu erfassen, ist ein fortlaufendes Unterfangen. Da ständig Bilder durch die Augenöffnungen hereinströmen, schäumen Begehren und Abneigung andauernd nach oben. Ob es ein Bild ist, das wir anschauen, ein ausgebranntes Gebäude oder die sich spiegelnden Abendlichter auf dem Wasser – die Eindrücke

⁶ Die 52 Geistesfaktoren (*cetasika*) beinhalten moralisch neutrale Phänomene wie Willen, Gefühl und Aufmerksamkeit sowie heilsame und unheilsame Faktoren wie Mitgefühl, Achtsamkeit, Gier und Verblendung.

⁷ „Unwissenheit“ bezieht sich nicht auf ein Fehlen von Bildung, sondern die Unfähigkeit, die Vier Edlen Wahrheiten zu erkennen.

berühren uns. Und nicht nur Sehobjekte: Auch Geräusche, Gerüche, Geschmacks-
eindrücke, Berührungen und geistige Phänomene bombardieren uns.

Der Buddha drängte uns, zu bemerken, wie der Geist flattert, wenn das Auge auf
Farbe trifft, wie zuverlässig ein anziehendes Bild unser Bewusstsein auf sich lenkt.
Konfrontiert mit einem unangenehmen Anblick jedoch, etwa einem ärgerlichen
Gesicht, versucht der Geist, auszuweichen. Zu- und Abneigung ziehen den Geist
zwischen sich hin und her wie einen Ball an einem Gummiband. Den Körper lassen
wir ausruhen, aber unser Geist jagt sogar in den Träumen noch Objekten hinterher
oder läuft vor ihnen weg, unfähig aufzuhören und still zu sein. Diese Pendel-
ausschläge können von einem Moment zum anderen geschehen. Bei all den Schwin-
gungen geht ein Teil unserer Autonomie verloren.

So wenig wir von anderen kontrolliert werden wollen, die heimtückische Macht
von Bildern bemerken wir kaum. Je mehr wir aber den Zusammenhang zwischen den
Szenen beobachten, die das Auge aufstacheln, und den Emotionen, die unser Herz
bewegen, desto mehr erkennen wir, wie viel Freiheit wir durch das Sehen einbüßen.
Wenn man nur einen Tag lang einmal verfolgen würde, wie oft der Blick unbewusst
zu angenehmen Formen gelenkt wird, wäre dies eine Übung, die einem im wahrsten
Sinn des Wortes die Augen öffnete.

Auf einer belebten Straße wandern alle Blicke zu einem hübschen Gesicht. Wir
schauen hoch, um den Vollmond zu sehen, nach unten, um einen Spatz aus einer
Pfütze trinken zu sehen. Es ist überraschend, wovon unser Auge alles gefangen
genommen wird – sogar von einem nackten Zweig, vergoldet durch einen Lichtstrahl.
Wie oft dagegen halten wir an, um einen Blick auf eine rostige Dose zu werfen, oder
auf eine Ziegelmauer? Das soll nicht heißen, es sei besser, eine Wand anzuschauen
als ein hübsches Gesicht. Es ist nicht falsch, *irgendetwas* anzusehen. Es ist unsere
Anhaftung und mangelnde Aufmerksamkeit, die beunruhigend sind. Wenn wir gar
nicht merken, wie viel Freiheit des Geistes geopfert wurde, wie kann man dann
anfangen, sie zurückzugewinnen?

Wenn man die Zeit zurückdrehen und die großen Meister treffen könnte, viel-
leicht würden sie zugeben, dass trotz ihrer Kontrolle über die Schönheit auf der
Leinwand ihre Herzen dennoch von der Schönheit beherrscht werden. Geschick-
lichkeit bei der Handhabung visueller Form macht einen nicht zu ihrem Beherrscher
oder immun gegen ihren Einfluss. Höchstwahrscheinlich waren jene Maler genauso
von Farbe und visueller Form überwältigt wie der Rest von uns, deren gemeinsames
Dilemma der Buddha so beschrieb:

„Da sieht, Freunde, ein Mönch ein Objekt mit dem Auge, fühlt Anhaftung an die reizvollen Objekte, fühlt Abneigung gegen die abstoßenden Objekte, er verweilt ohne Achtsamkeit auf den Körper ... Er erkennt nicht der Wahrheit gemäß diese Befreiung des Herzens, die Weisheitsbefreiung ... So verweilt er, Freunde, und die sichtbaren Objekte überwältigen den Mönch, nicht der Mönch überwältigt sie.“ (SN 35:202)

Was aber, so mag man sich fragen, macht die emotionale Stärke dessen aus, was wir sehen? Wo befindet es sich? Im Objekt selber, im Auge, oder woanders? Zwei von Buddhas Jüngern stellten diese Frage: „Angenommen, Freund, zwei Ochsen, ein weißer und ein schwarzer, sind mit einem Strick oder Joch zusammengebunden. Wäre es richtig zu sagen, dass der schwarze Ochse die Fessel des weißen sei oder der weiße die Fessel des schwarzen?“ – „Nein, Freund, so ist es nicht, sondern der Strick, der die beiden bindet, das ist die Fessel, welche sie vereint. Genau so ist es mit dem Auge und den Objekten ... Es ist das durch beide aufgestiegene Verlangen, die Lust, welche die Fessel bildet, die beide zusammen bindet.“ (SN 35:191)

Weil wir gewohnheitsmäßig am Reizvollen anhaften und das Unangenehme abwehren, haben Anblicke uns schon während unseres ganzen Lebens überwältigt. Wenn das Objekt angenehm ist, haben wir nichts dagegen, überwältigt zu werden. Aber wenn unser Glück von Bedingungen abhängt, die wir nicht beeinflussen können, wie können wir da hoffen, jemals frei von Kummer zu sein? Was ersetzt die Freude, wenn die lieblichen Formen sich verändern?

Während der Buddha niemals das Vergnügen durch schöne Objekte leugnete, betonte er jedoch, dass es nicht das ungetrübte Glück sei, das wir uns vorstellen. Vergnügen ist flüchtig und daher durch und durch mit Enttäuschung verbunden. Wo die Freude am meisten schwelgt, schrieb Shakespeare, da klagt auch die Trauer am meisten.

Wie kann man Glück in etwas finden, das sich ändert, ohne gleichzeitig Kummer zu haben? Der Buddha sagte: „Devas (himmlische Wesen) und Menschen, Ihr Mönche, schwelgen in Objekten, sie sind begeistert durch Objekte. Und aufgrund der Vergänglichkeit, dem zu-Ende-Kommen, dem Vergehen der Objekte, Ihr Mönche, leben Devas und Menschen elendig.“ (SN 35:136)

Der Wunsch, angenehme Anblicke und Klänge zu erfahren, kann zu Konflikten mit den uns Nahestehenden führen. „Wenn es um Sinnesfreuden geht“, sagte der Buddha, „streitet die Mutter mit dem Sohn, der Sohn mit der Mutter ... der Bruder mit dem Bruder ... der Freund mit dem Freund“. Man ist erinnert an das Leiden, welches Helena von Troja hinterließ, deren passender Spitzname „Dame des Jammers“ war.

Aus dem Wunsch nach Besitz schöner Formen streiten wir auch manchmal mit Fremden. Vielleicht hatte das Geschäft nicht die Blumen, die wir wollten, oder die richtige Malerfarbe. Jemand hat das Auto oder den Teppich ruiniert. Der Handwerker hat etwas vermässelt. Der Friseur hat uns einen schlechten Haarschnitt verpasst. Aus Verlangen schimpfen wir andere, werden depressiv; oder das erhitzte Gemüt grübelt: „Ich hätte doch die andere Bluse wählen sollen, den anderen Teppich, das andere Haus“, und verfängt sich so in einem Geflecht von Sorgen.

Wenn man eine Wand anschaut, oder ein anderes neutrales Objekt, das weder Zu- noch Abneigung auslöst, tritt eine subtilere Reaktion auf: Die Fehlwahrnehmung der visuellen Form selber, wobei wir eine momentane Farberscheinung für ein dauerhaftes Ding halten. Obwohl wir Ölgemälde als relativ stabile Objekte betrachten und so etwas wie einen Sonnenuntergang als flüchtig, ist eigentlich jedes Bild vergänglich, das in unseren Bewusstseinsstrom gelangt.

Ein Gemälde im konventionellen Sinn als ein dauerhaftes Objekt „da draußen“ ist nicht identisch mit dem Kribbeln der Farbe, das beim Sehen erfahren wird. Der Betrachter sagt: „Ich erblicke Seurats Gemälde“. Aber das Bild, das ins Bewusstsein sticht, ist nur der gegenwärtige Teil des ständig laufenden Films vor unseren Augen – wie alle Formen, die man durch das Sehorgan wahrnimmt. Obwohl wir einige Bilder als dauerhafte Dinge betrachten, zu denen wir zurückkehren können, wann immer wir wollen, ist unsere Erfahrung dieser Formen nicht stabil. Wir können Objekte nur als Teil des kontinuierlichen Wahrnehmungsstromes, unseres persönlichen Films, erkennen.

Als wir uns von Seurats Gemälde abwenden und wieder zum Fenster schauen, zeigt die bewegte Leinwand dem Auge eine andere Szene: einige Pappeln, ein Feld mit Hafergras, die gebrochene Kontur der Berge. Aus der Perspektive des inneren Films hört das Gemälde auf zu existieren, sobald man es nicht mehr sieht. Konventionell gesprochen mag ein Stück Materie – das Holz und gefärbtes Papier – bleiben oder nicht, aber der besondere Farbmoment, der geschieht, wenn Licht die Netzhaut trifft, ist vergangen. Jene Bilder des Films sind in der Vergangenheit.

Wir lesen im Pfad der Läuterung: So wie es da keinen Speicher gibt, wo der Klang einer Laute herkommt, noch einen Ort, wo der verklungene Ton gelagert wird, bestand im Gegenteil der Klang vorher nicht, sondern durch das Anschlagen der Laute kommt er ins Dasein und danach verschwindet er; genauso ist es mit allen körperlichen und geistigen Phänomenen: Erst gab es sie nicht, dann, nachdem sie hervorgerufen wurden, verschwinden sie wieder. (Buddhaghosa, XX, 96)

Obwohl man sich an das Bild erinnern kann, wenn man zum Fenster hinausschaut, ist Erinnern nicht gleich Sehen. Während man das Bild erinnert, sieht man eigentlich etwas anderes⁸. Man kann immer nur ein Ding auf einmal sehen, und das nur aus dem eigenen Blickwinkel, den man nicht verlassen kann. Obwohl man sich vieler Dinge relativ sicher sein kann, was können wir jedoch mit absoluter Sicherheit wissen, das heißt ohne jeden Zweifel?

Ob die Schaufensterpuppen zum Leben erwachen, nachdem wir den Laden verlassen haben, oder alles im Nichts versinkt, sobald unser Scheinwerfer wegschwenkt? Wir können nur die nächste Sache sehen, auf die unser kleiner Lichtstrahl fällt. Was immer das vagabundierende Licht berührt, während es durch die Welt huscht, es beleuchtet alles nur für einen Augenblick und erweist sich daher für uns als momentan. Auch wenn wir das Gemälde anschauen, nehmen wir nicht das ganze Bild auf einmal in uns auf. Das Auge nimmt einen Teil nach dem anderen wahr, wie die blinden Männer, die verschiedene Körperteile eines Elefanten ertasten. Der Blick wandert vom Kleid der Frau zu ihrem Gesicht, zum Schatten, den ihr Kopf wirft, während die Erinnerung die Bilder in einem einzigen Rahmen zusammenfügt.

Da unser „Film“ immer läuft, kann man die Show nicht anhalten, kann den inneren Film nicht innehalten lassen, um einige gute Teile zu packen, die man gerne aufbewahren will. Trotzdem versuchen wir es. Tatsächlich aber löst sich alles Ergriffene auf, schon während man danach greift. Ohne Einsichtswissen⁹ kann man diese Auflösung nicht sehen, kann die Zersetzung unserer Welt von Moment zu Moment nicht wahrnehmen, obwohl sie dennoch stattfindet.

Diese tägliche Flut ungemalter Bilder, wo ist der große Meister, der sie beherrschen kann? Sie erscheinen und verschwinden nach ihrem eigenen Zeitplan. Und wenn das Gesicht eines lieben Menschen uns mehr bewegt als ein Portrait, und das Herbstlicht, das durch rote und goldene Blätter fällt, mehr als sein gezeichneter Gegenspieler, verursacht es uns so nicht auch mehr Kummer, wenn es sich verändert? Und verändern muss es sich (da liegt der Hase im Pfeffer).

Mit der Zeit mag man lernen, Seurats Gemälde und andere große Werke mit dem Auge eines Künstlers zu verstehen. Aber mit welchem Ziel, wenn wir doch, im absoluten Sinne, zuerst den visuellen Strom der täglichen Erfahrung verstehen

⁸ Streng genommen kann man allerdings nicht sehen oder hören, während man sich erinnert. Das Bewusstsein kann immer nur ein Ding auf einmal erkennen.

⁹ Die Einsicht in die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und das Unpersönliche von Geist und Materie, entwickelt durch Vipassanā-Meditation.

müssen? Schließlich ist es der tägliche Fluss von Formen, den wir hauptsächlich begreifen müssen. Nicht um des Wissens halber, sondern um den Geist von Dukkha zu befreien.

Die herkömmliche Strategie ist es, auf die wahrgenommenen Objekte zu fokussieren, während man den Beobachter ignoriert, in dem Versuch, die äußere Welt der Dinge, Personen und Ereignisse in ein Muster zu weben, das unserem momentanen Ideal entspricht. Da aber die äußeren Umstände nicht so viele Angriffspunkte zur Beeinflussung bieten, ist dies eine Notlösung, die niemals dauerhaftes Glück bietet, und nach einiger Zeit wird die Mühe strapaziös.

Anstatt zu versuchen, einen nicht lenkbaren Strom von Phänomenen zu beeinflussen, wie wäre es, wenn wir das Licht herumschwenkten? Könnte man nicht seinen eigenen Geist beherrschen, wenn schon nicht die sich ständig ändernden Verhältnisse der Außenwelt? Dauerhaftes Glück, so hat der Buddha erklärt, kommt durch den Geist selbst und nicht von außen. Durch das Ausüben von Achtsamkeit auf den Geist, wie er auf das laufende Sperrfeuer von Sinneseindrücken reagiert, kann man Befreiung von Kummernis finden, einschließlich dem Sehnen, das selbst den lieblichsten Stunden innewohnt. Während man den Geist von jenen Faktoren läutert, die Leiden verursachen, schützt und inspiriert man gleichzeitig andere.

Was hindert uns eigentlich daran, dauerhaftes Glück zu finden? Zum einen der Zweifel, ob es etwas Besseres gibt. „Das unbelehrte Volk, Ihr Mönche, kennt keine andere Zuflucht vor schmerzhaftem Gefühl als das Sinnesvergnügen“ (SN 36:6). Wir haben dem Schmerz nichts entgegensetzen als einen momentanen Sinnesgenuss, und sehen nicht den Wert des Nichtanhaltens. Indem wir Lust und Schmerz als Gegensätze ansehen, die nichts gemeinsam haben, begreifen wir nicht, dass Vergnügen auch unbefriedigend ist.

Man stelle sich eine Farbtabelle mit verschiedenen Blauschattierungen vor. Ganz links ist das blasseste Pastell, fast Weiß. Am anderen Ende ist das dunkelste Marine, nur um Haaresbreite weg vom Schwarz. Obwohl das Marine so weit vom Pastell entfernt scheint, sind die beiden Farben im Wesentlichen gleich, nur verschiedene Sättigungsgrade des gleichen Farbtons. Alle Schattierungen auf der Palette haben dasselbe Pigment gemeinsam. So sehr sie sich unterscheiden, keine könnten als rot oder gelb bezeichnet werden. Soweit man auf der Tafel nach rechts oder links gehen würde, könnte man doch nie der Eigenschaft blau entgehen. Genau so sind Lust und Schmerz, Glück und Unglück nur unterschiedliche Schattierungen desselben Spektrums des Leidens.

Leiden bedeutet hier Dukkha. Es bezieht sich auf die Instabilität allen bedingten Daseins, die Vergänglichkeit, die sogar die wonnigsten Momente letztlich unbefriedigend macht. Der Buddha, ein Freund aller Wesen, rief stetig: „Hierher!“ Er drängte sie, zu kommen und das Element Nibbāna zu sehen. Nibbāna, das er die höchste Glückseligkeit nannte, bedeutet das völlige Versiegen von Dukkha. Es ist eine Art von Glück, das höher ist als alles, was wir kennen; etwas, so wird gesagt, das mit nichts verglichen werden kann, das wir kennen. Und es verändert sich nicht.



Kapitel 2

Als Teil des Pfades zu Nibbāna verordnete der Buddha eine spezielle Technik des Sehens: Beim Sehen nur sehen. Man hält beim bloßen Seheindruck an; der Geist fügt nichts hinzu. Anstatt die Dinge durch eine rosa oder abgedunkelte Brille zu sehen, erkennt man die Phänomene gerade so, wie sie sind – ohne Beschreiben, Benennen, Zu- oder Abneigung.

Die meisten von uns benötigen jedoch mehr als eine Vier-Worte-Anleitung. Wie kann man denn nun genau Nur Sehen? Zunächst einmal benötigen wir ein sichtbares Objekt. Warum nicht Seurats Gemälde, wo es noch vor uns ist? Jedes Objekt eignet sich als Zündholz für das Feuer der Weisheit. Nur werden wir das Bild nicht hinsichtlich seines künstlerischen Wertes betrachten, oder überhaupt als Kunstwerk, sondern nur als sichtbare Informationseinheit, die es ja im Grunde auch ist. Nur Sehen bedarf eines demokratischen Blicks.

Kommen wir nun näher an das Bild heran, richtet sich unser Blick auf den größten Baum. Aber sofort hält der Geist inne. Hier haben wir nicht den üblichen gemalten Baum. Es fehlt etwas.

Es gibt keine nahtlosen Farbbänder, keine gemischten Farbflächen, wie wir es von anderen Gemälden kennen. Die Linde ist aus zahllosen Punkten zusammengesetzt, der ganze Baum einschließlich des Stammes ist eine Ansammlung von einzelnen grünen, blauen und orangefarbenen Tupfen. Während wir fortfahren, das Bild Stück für Stück zu untersuchen, finden wir heraus, dass die Schiffe auf dem Wasser, die auf

dem Rasen lustwandelnden Männer und Frauen, ihre Gesichter und Kleider, alle ein Gesprenkel von einzelnen Körnchen sind, als wäre die Leinwand in einen plötzlichen Farbregen geraten.

Seltsam. (Wir erinnern uns jetzt, dass Seurat ein Pointillist war.) Noch merkwürdiger: Wenn wir die einzelnen Flecken anvisieren, ist es, als sähen wir ein anderes Bild als das, welches wir gerade erst vor ein paar Minuten an die Wand gehängt haben mit seinem lieblichen Rasen, den Leuten und Schiffen. Von dieser neuen Perspektive aus sind die Leute und Objekte verschwunden. Das Auge sieht eine leere Landschaft. Der Sinn für die Zeit ist weg, zusammen mit der trägen Juni-Atmosphäre. Die Bäume, der See, das Gesicht des Äffchens, alles scheint in Stücke explodiert zu sein, verstreut durch den Raum.

Es dürfte ja keine Überraschung sein, dass die Dinge nicht so sind, wie sie scheinen. Vor langer Zeit postulierten einige Denker, dass die Objekte, die wir für fest und bewegungslos halten – einfache Dinge wie ein Stück Leinwand mit Pigment genannt ein „Gemälde“ – in Wirklichkeit eher Wolken von wirbelnden Zwergen gleichen, mit mehr leerem Raum als Masse. Ebenso sollten wir nicht überrascht sein zu erfahren, dass jene, die mit Wissensklarheit unter die Oberfläche ihrer eigenen Erfahrung sehen, über unerwartete Lücken stolpern – Mängel in der Kontinuität, Öffnungen in der gewöhnlichen Welt. Überschreitet man diese unsichtbare Schwelle, lässt man die bekannte Landschaft von Objekten und Leuten hinter sich. Der Geist betritt ein Gebiet von unpersönlichen Phänomenen, wo keine Identität vorkommt und Stabilität als Sinnestäuschung entlarvt wird – ein Taschenspielertrick der Wahrnehmung. Diese primäre Wirklichkeit wird im Buddhismus *paramattha-sacca* genannt, was ultimative, also letztendliche Wahrheit bedeutet.¹⁰

Was ist letztendliche Wahrheit? In der buddhistischen Philosophie sind die absoluten Wahrheiten die reinen geistigen und körperlichen Erscheinungen der Existenz, die nicht weiter reduziert werden können. Aus diesen unverfälschten, aber nur momentan existierenden Bausteinen bildet der Geist Begriffe, Objekte des konventionellen Reiches wie Segelschiffe und Bäume. Da sie zusammengesetzt sind und auseinandergenommen werden können, existieren solche Formationen nicht als Dinge-an-sich. Ein Segelboot wird in Mast, Rumpf und Ruder zerlegt, ein Baum in Stamm, Ast und Wurzel. Absolute Wahrheiten sind aber unteilbar.

¹⁰ Wir beziehen uns auf die bedingten letztendlichen Wahrheiten, also *citta*, *cetasika* und *rūpa*, nicht Nibbāna, das unveränderlich und dauerhaft ist. Siehe nächste Fußnote.

Treten wir vom Gemälde zurück, erwachen Schiffe und Bäume zum Leben, indem das Auge die Pünktchen wieder zusammenzieht wie verstreute Fische, die in einem Netz zusammengezogen werden. Aber der Eindruck von Zusammenhang und Identität ist nur eine Erfindung des Geistes, eine Illusion der Perspektive, die an der ursprünglichen Trennung der Flecke nichts ändert.

Die Bäume, Boote und Rasenflächen im Bild lassen sich alle auf das Gleiche reduzieren. Ebenso bestehen die unterschiedlichen Formen und Farben des Alltags, die sich wie Zellen vermehren – die neuen Spielarten, aufgetürmt wie Wolken, die unzähligen Auswüchse von Gedanke und Form – letztlich alle aus zwei Bestandteilen absoluter Wahrheit: Nāma und Rūpa.¹¹ „Nāma“ bedeutet Geist, „Rūpa“ Materie. Geist ist immateriell, nicht greifbar, während Materie eine Form hat. Im unendlichen Rund des Weltalls gibt es nur diese beiden: Geist und Materie. (Nibbāna existiert auch, ist aber überweltlich. Dennoch kann es von in der Welt Lebenden gesehen werden.)

Praktisch gesprochen bezieht sich Rūpa auf die reinen Sinneseindrücke. Farbe, Klang, Geschmack, Geruch und Tastwahrnehmung – diese sind Rūpa. Vielleicht halten wir sie nicht dafür, aber Sinneseindrücke sind eine Art von Materie. Tatsächlich sind sie die einzige Art, wie wir letztere erfahren.

Rūpa ist nicht bewusst. Klang kann nicht hören; Farbe kann nicht sehen. Materielle oder körperliche Phänomene müssen vom Geist berührt werden, um erfahren zu werden, also sprechen wir von Nāma-Rūpa. „Nāma-Rūpa“ bedeutet Geist und Materie oder Name und Form. Nāma und Rūpa dienen zwei Funktionen in unserer Moment-zu-Moment-Erfahrung. Eine davon ist die Funktion des Wissens. Nāma, der Geist, übt diese Funktion aus. Die andere ist, erkannt zu werden. Das Ding, das erkannt wird, nennt man „Objekt“.

Ein Objekt ist alles, dessen der Geist sich bewusst wird. Es muss nicht materiell sein. Es kann entweder Rūpa oder Nāma sein, körperlich oder unkörperlich.¹² Der Wissende aber, die Fähigkeit, ein Objekt zu erkennen, ist immer Nāma, Geist. Einfacher gesagt: Rūpas werden erkannt. Nāmas erkennen (Rūpas oder andere Nāmas).

¹¹ Streng genommen gibt es vier absolute Wahrheiten, und zwar Citta (Bewusstsein), Cetasika (Geistesfaktoren), Rūpa (Materie) und Nibbāna. Da normale Meditierende Bewusstsein aber nicht getrennt von den Geistesfaktoren wahrnehmen können, sprechen wir in Vipassanā von Citta und Cetasika zusammen als Nāma, Geist.

¹² „Objekt“ (Ārammana) bezieht sich auf die sechs Erscheinungen, die wir direkt erfahren können: sichtbare Form, Klang, Geruch, Geschmack, Tast- und Geistobjekte.

In jedem Moment kommen Geist und Objekt zusammen. Wann immer sie zusammentreffen, geschieht Erfahrung. Zum Beispiel sind Schallwellen Rūpa; Geist ist das Vermögen, den Klang wahrzunehmen. Der Duft, der von einem Öl ausgeht, ist Rūpa; der Geist nimmt den Geruch wahr. Farbe ist Rūpa; Nāma, der Geist, erkennt Farbe. Jeder Erfahrungsmoment beinhaltet einen Erkennenden und ein Objekt (aber der Erkennende ist nicht ein Ich, er ist unpersönlich, Nicht-Selbst). Einheiten von Geist und Objekt treffen aufeinander und lösen sich auf und schaffen so von Moment zu Moment das Dasein.

Objekte sind nicht bewusst; ihnen fehlt die Wahrnehmung. Rūpas sind immer Objekte, nicht Erkennende; aber nicht alle Objekte sind Rūpas. Wie schon gesagt, können geistige Phänomene wie Gedanken, Emotionen und Gefühle auch als Objekte fungieren. In dem Fall dient ein Nāma einem anderen Nāma als Objekt. Zwei Nāmas erscheinen verwirrend, als gäbe es zwei Erkennende. Es kann aber immer nur *ein* erkennendes Nāma auf einmal geben.¹³

Nāma und Rūpa zu beobachten ist nicht so schwierig, wie es klingt. Letztendliche Wahrheit ist der unleugbare Teil der Erfahrung. Menschen könnten über den künstlerischen Wert von Seurats Gemälde diskutieren, aber wer würde abstreiten, dass man beim Anschauen Farbe sieht? Obwohl das Wort „letztendlich“ etwas auf einer hohen Ebene außer Reichweite nahelegt, sind Paramattha Dhammas nicht entfernt oder unerreichbar. Absolute Wahrheit ist einfach der natürliche Zustand der Dinge, und tatsächlich viel einfacher zu handhaben als die konventionelle, da sie nur aus zwei Teilen besteht.

Konventionelle Wahrheit (*Sammuti Sacca*) bezieht sich hingegen sowohl auf begriffliche Objekte wie einen Baum, ein Schiff oder eine Person als auch auf deren Namen. Im Gegensatz zu absoluten Wahrheiten können Konzepte endlos ausufern.

Der thailändische Vipassanā-Lehrer Achan Sobin Namto benutzt als Beispiel den Klang, um den Unterschied zwischen konventioneller und absoluter Wirklichkeit zu erklären: Die meisten Kulturen haben ein Wort für den Begriff Glocke. Die Franzosen sagen cloche, die Thai rakang. Diese Wörter sind relativ, eine konventionelle Wahrheit, die von Person zu Person anders sein kann, aber der Klang (Rūpa), den man beim Anschlagen der Glocke hört, ist absolute Wahrheit. Bei der begrifflichen

¹³ Wenn Nāma das Objekt ist, betrachtet der Geist das Bewusstsein, das in dem Moment davor entstanden und vergangen ist. Auf diese Weise wird das „alte“ Nāma zum Objekt der Gegenwart. Doch bevor das alte Nāma weggefallen ist (also, als es wirklich existierte), war es selbst kein Objekt, sondern Erkennender eines anderen Objekts.

Wirklichkeit können Meinungsverschiedenheiten entstehen. Einer sagt: „Ich höre eine Glocke“. Ein anderer sagt: „Nein, ich höre eine cloche“. Im absoluten Sinn hören wir allerdings keines von beiden. Eine Glocke kann nicht ins Ohr eindringen. Das kann auch keine cloche. Wir hören den Klang, nicht die Glocke.

Nāma und Rūpa, obwohl grundlegende Wirklichkeiten, sind in ständigem Fluss, die schneller als der Blitz erscheinen und verschwinden. Unter normalen Umständen können wir diesen Strom nicht wahrnehmen. Durch die Praxis der Einsichtsmeditation ist es jedoch möglich, Geist und Materie von Moment zu Moment entstehen und vergehen zu sehen. Ob wir in der Sonne liegen oder durch einen Sturm laufen – Nāma und Rūpa sind immer da. Selbst wenn wir (vermeintlich) beständige Stühle und Bäume betrachten, geht das Feuerwerk weiter.

Protonen und Neutronen können wir nicht mit dem bloßen Auge erspähen; Wir sehen Dinge wie Lampen und Stühle. Und doch – obwohl niemand jemals ein Atom durchs Haus schwirren sah – wer wollte behaupten, sein Heim mit den Stühlen und Lampen sei eine neutronenfreie Zone – die einzige Ausnahme in der molekularen Welt? Wir sind offen für die Erkenntnisse von Experten, die unsichtbare physikalische Gesetze zeigen. Dann gibt es aber jene, die die absolute Wahrheit bewiesen haben – nicht durch Schlussfolgerung, sondern direkt. Sollten wir ihnen nicht einen Vertrauensbonus geben?

Seurats Gemälde besteht aus einer einzigen bunten Oberfläche, die auf zwei Weisen gesehen werden kann. Trotzdem sind die einzelnen grünen Pünktchen und der Rasen, zu dem sie verschmelzen, wenn das Auge sie verbindet, nicht zwei getrennte Objekte. Sie nehmen den gleichen Raum ein. Und doch sind die beiden Sehweisen, obwohl immer vorhanden, um gesehen zu werden, so verschieden wie Licht und Dunkelheit. Genauso existieren das Konventionelle und das Absolute an der gleichen Stelle – genau hier vor deinen Augen, in deinem eigenen Körper und Geist. Ihre Eigenschaften unterscheiden sich jedoch vollkommen voneinander.

Im Gegensatz zu Teilchen und Farbflecken kann Nāma-Rūpa nicht dadurch gesehen werden, dass wir räumlich näher heran kommen. Man kann ihre Existenz nicht durch Messgeräte beweisen (es ist das Auge der Weisheit, nicht das körperliche Auge, das sie schaut). Es ist vielmehr eine Frage der Zeit als des Raumes, will man letztendliche Wahrheit erblicken. Wir können sie nur sehen, indem wir ins absolute Jetzt zoomen.

In der alltäglichen Wahrnehmung verstehen wir ein Bild, das in Sicht kommt, automatisch als ein Ding mit Namen: einen Baum, ein Segelschiff, einen Schirm.

Dieses sind aber nur Begriffe, nicht das, was wir wirklich sehen. „Was durch ... Augenbewusstsein gesehen wird“, so lesen wir im *Buddhistischen Wörterbuch*, „... sind Farben und Lichtunterschiede, aber keine dreidimensionalen körperlichen Dinge.“¹⁴

Sehen bedeutet nicht, über Farbe und Form nachzudenken. Sehen heißt Kontakt zwischen dem Auge und einer sichtbaren Form, der einen Bewusstseinsmoment auslöst. Diese Einheit von Bewusstsein empfängt das Bild. Ehrlich gesagt haben wir nie ein Boot oder einen Baum gesehen. Was das Auge registriert, ist lediglich ein Farbton. Objekte können nur durch eines der fünf Sinnestore (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper) oder durch das Geiststor wahrgenommen werden.¹⁵ Nur *eine* Art von Objekt kann durch das Augentor eintreten: sichtbare Form.

Ein buddhistischer Lehrer schreibt: „Farbe ist nur die Wirklichkeit, die durch die Augen erscheint.“ Wir könnten hinzufügen: Und es ist die *einzig*e Wirklichkeit, die durch die Augen erscheint.

Was ist der Unterschied, so könnte man fragen, ob man das Gemälde mit einem Park anschaut, oder den Park selber? Im absoluten Sinn gar keiner. In beiden Fällen sieht man nur eine Farbfläche. (Und doch würde niemand bestreiten, dass es im konventionellen Sinn einen großen Unterschied macht, ob man das Gemälde eines Objekts oder das Ding selber sieht.)

Indem er Worte auf momentane Eindrücke sichtbarer Farbtöne stapelt, bastelt der Geist die Begriffe genannt Schiff, Mann, Blatt und so weiter. Aber die geistige Nachahmung, geformt von Stückchen aus der Erinnerung, ist nicht die ursprüngliche Informationseinheit der Sinneserfahrung.

Ein rotes Vordach im Regen, einige Lilien in einem Krug, der Mond und Sterne – hat eines davon je die optische Linse berührt? Das wäre in der Tat etwas Sehenswertes: der Mond kommt auf uns zugeschossen, klopft gegen den Augapfel, die beiden „Billardkugeln“ klicken zusammen.

Obwohl es scheint, dass wir in Jahrzehnten das Gute, das Schlechte und das Neutrale gesehen haben, und doch dabei nie das Gleiche zweimal, ist es in Wahrheit umgekehrt: Wir haben immer und immer wieder das Gleiche gesehen, und das ist

¹⁴ Nyanatiloka, S. 33.

¹⁵ Die fünf Sinnestore sind die körperlichen Eintrittspunkte für Farbe, Klang, Geruch, Geschmack und Tastempfindung. Das sechste Tor, das Geiststor, ist eine Metapher für die Öffnung, durch die Gedanken und Geistesformationen das Bewusstsein erreichen.

weder gut noch schlecht.¹⁶ Ist Rot schlecht und Blau gut? Wenn Rot gut oder schlecht wäre, könnte man es nicht toll auf den Lippen und hässlich in den Augen nennen.



Kapitel 3

Vor einem Moment haben wir den Baum im Gemälde unterschieden von den Farbkleckschen, aus denen er besteht. Könnten wir jetzt in direkter Erfahrung die Bäume, Leute und Häuser, die uns vertraut sind, von den reinen Sinneseindrücken trennen, die wir von Moment zu Moment erhalten? Unmöglich, sagst du? Dennoch, so unwahrscheinlich es klingt, es ist möglich, die reine Farbe von einem Haus oder einem Baum zu unterscheiden.

Der Buddhismus lehrt uns, dass die Sehwahrnehmung zwei Phasen hat: Erstens: Sehen und Zweitens: Erkennen. Diese Stadien treten sehr rasch nacheinander auf. Das Sehen geschieht zuerst. Egal, was man anschaut, jeder Sehvorgang dauert nur einen Augenblick. Im zweiten Abschnitt der Wahrnehmung erkennt und benennt man das Objekt. Aber das Benennen des Objekts ändert dessen Bild im Geist.

In Wirklichkeit sieht man nur für einen Moment am Anfang jeder Sehwahrnehmung die Farbe, wie sie wirklich ist. In diesem Bruchteil einer Sekunde erkennt man das Bild noch nicht, sondern nimmt es lediglich auf. Anstelle eines Daches oder Zweiges sieht man nur einen Farbflecken. Diese unverfälschte Form ist das richtige Objekt der Achtsamkeit. Es ist ein reelles Phänomen, kein begriffliches. (Normalerweise sind wir unfähig, diesen Augenblick zu erfassen und vom nachfolgenden Prozess des Erkennens zu unterscheiden.)

Im nächsten Moment erlebt man bereits nicht mehr reines Sehen, da das Bild mit Erinnerung (Saññā) vermischt wird.¹⁷

¹⁶ Obwohl wir immer das gleiche Phänomen sehen, nämlich Farbe, ist es nicht die gleiche sichtbare Form, die jedes Mal gesehen wird. Jedes Sehobjekt dauert nur den Bruchteil einer Sekunde an. Wir scheinen nur deshalb für eine lange Zeit zu sehen, weil ständig neue Farbeinheiten in rascher Folge auftreten.

¹⁷ Saññā, Wahrnehmung, registriert die besonderen Merkmale eines Objekts. Sie kann sie auch erkennen und so als Erinnerung fungieren.

Der Geist denkt zurück zu den Objekten, die er schon kennt, als überlege er: „Ich hab doch so was schon mal gesehen – ja, das wird Zweig genannt.“ Bis jedoch der Geist sein Inventar durchstöbert und einen Namen für die Form gefunden hat, ist die sichtbare Form schon verschwunden. Zu dem Zeitpunkt, zu dem man es Zweig nennt, ist der Moment des reinen Sehens vergangen und man nimmt ein verändertes Bild wahr – eine Mischung aus erinnerter Farbe und Begriffen, aber nicht die letztendliche Wirklichkeit.

Ein Sehobjekt zu erkennen heißt, es durch die Erinnerung zu „sehen“. Der Form ist man sich erst am Ende des Sehvorganges bewusst, zu welcher Zeit aber die reine Farbe, das absolute Phänomen, bereits mit begrifflichem Wissen vermischt ist.

Die gleichen Stadien der Wahrnehmung treten auf, wenn wir einen Klang, Geruch, Geschmack oder eine Berührung erfahren. Als erstes werden reine Schallwellen registriert, im nächsten Moment erkennen wir das Geräusch. Ein Duft wird wahrgenommen, bevor er benannt wird. Das Gleiche gilt für Berührung und Geschmack.

Im Alltag können wir die Stufen der Wahrnehmung nicht unterscheiden. Sehen und Erkennen gehen nahtlos ineinander über. Da beginnt der Einsatz für die Achtsamkeit. Es ist möglich, mit Achtsamkeit und Einsicht beim reinen Sehen anzuhalten, bevor der Geist die Sinnesinformation benennt, also den Moment der reinen visuellen Aufnahme zu erwischen, wie er erscheint und verschwindet, bevor man den Namen erkennt. Das meinen wir mit Nur Sehen.¹⁸

Die Halle wird dunkel, während du dich dem Fenster zuwendest. Das Feld in der Ferne wird noch von der untergehenden Sonne beschienen. Pappeln wiegen sich. Weiter weg, auf den Vorbergen, blinkt ein einzelnes Licht. Diese Szenerie liegt vor unseren Augen. Wenn man sie nun Nur Sehen könnte?!

Na gut. Vor dem Fenster stehend schließt du die Augen und öffnest sie wieder. Alles ist verändert. Nur Farblinien und Flecke erscheinen, als wäre die Farbe vom Hintergrund abgeschält. Die Linien bilden kein Stoppelfeld mehr. Die Farbe ist nur Farbe. Obwohl sie sich den Augen zeigt, stellt sie nichts dar. Selbst die Tönung heißt nicht Gold oder Rot. Die Spanndrähte zum Inhalt sind gekappt und es gibt nur noch „reine Empfindung, unbelastet von Bedeutung“.¹⁹

¹⁸ Laut Bhikkhu Anālayo lenkt die Bāhiya-Anleitung „reine Aufmerksamkeit auf das, was gesehen, gehört, empfunden oder gedacht wird ... dies entspricht einer Unterbrechung auf der ersten Stufe des Wahrnehmungsprozesses durch Achtsamkeit“. *Satipatthāna*, S. 230. Trotz des Ausdrucks „erwischen“ ist es die Aufgabe der *Achtsamkeit*, nicht des *Egos*, am reinen Sinneseindruck anzuhalten.

¹⁹ Autorin Annie Dillards Ausdruck.

Vielleicht klingt das Nur Sehen so einfach, als könne man es willentlich tun; aber kein Beispiel kann die direkte Erfahrung genau wiedergeben. In Wirklichkeit kann Nur Sehen nicht erzwungen werden. Es erscheint automatisch, wenn die rechten Bedingungen dafür vorhanden sind. *Du* kannst nicht Nur Sehen; Achtsamkeit (Sati) und Weisheit (Paññā) können es. Das heißt, dass du – das, was du für dein Selbst hältst – Sati und Paññā nicht auf Befehl erzeugen kannst, wie du auch nicht auf bloßen Wunsch ein Schwimmweltmeister werden könntest. Um das zu erreichen, müsste man trainieren. Das heißt nicht, dass wir hilflos sind. Nur Sehen hängt nicht vom Zufall ab. Der Geist kann genauso wie der Körper trainiert werden. Achtsamkeit und Weisheit können durch den Achtfachen Pfad kultiviert werden.

Während des Nur Sehens ist es nicht möglich, konventionelle Dinge wie Wiesen, Bäume oder sogar die eigenen Hände zu erkennen. „Wenn wir exakt auf den jetzigen Moment fokussieren könnten“, schreibt ein Vipassanā-Lehrer, „... wäre das Auge nicht in der Lage, die Objekte, die in unser Wahrnehmungsfeld kommen, zu identifizieren.“²⁰ In dem Augenblick des reinen visuellen Empfangs muss der Geist erst noch den Begriff auf das Bild kleistern. Wenn die Achtsamkeit schnell genug ist, um die Anfangsphase der Wahrnehmung zu erwischen, erfährt der Meditierende nur Farbe. Das gleiche gilt für die anderen Sinneseindrücke. Man nimmt nur das ständige Entstehen und Vergehen reiner Phänomene wahr, was keinen Platz für das Bilden von Begriffen lässt.

Der englische Mönch Kapilavaddho Bhikkhu beschreibt seinen Exkurs ins Nur Sehen: „Die Erfahrung“, schrieb er, „kam auf ganz natürliche Weise ... Als ich gerade meine linke Hand ansah, hatte die Hand ... plötzlich alle Kompaktheit verloren ... und alles, was sich dem Auge bot, war Farbe.“ Dies spiegelt Mahāsi Sayādews Aussage wider, dass, sobald starke Achtsamkeit vorherrscht, „der beobachtende Geist jedes Phänomen sofort bemerkt, sobald es auftaucht, ohne Raum zu lassen für die Illusion einer Hand, eines Beines etc.“ Ein anderer Meditierender beschreibt den gleichen Wahrnehmungswechsel mit einem anderen Objekt: „Vor mir, über dem See, blieb der verschwommene Baum eine Form, und die allmählich erscheinende Farbe war nur Farbe, keine Blätter oder Zweige.“²¹

²⁰ Achan Sobin Namto, *Wayfaring*, S. 15. Wenn wir auf den jetzigen Moment fokussieren, fügt er hinzu, „würde Klang ... nicht als Sprache oder Musik usw. konkretisiert werden. Tatsächlich ist es möglich, auf den Bruchteil einer Sekunde zwischen dem Hören und dem Erkennen eines Klangs zu fokussieren.“ desgl.

²¹ Randall, *Siamese Monk*, S. 120, 121; Mahāsi Sayādew, *Dependent Origination*, S. 8 (zitiert); Shattock, *Experiment in Mindfulness*, S. 69.

Normalerweise denken wir: „*Ich* sehe“. Im täglichen Leben nehmen wir Objekte so wahr. Aber die Annahme eines Selbst, das sieht, ist eine Verzerrung. Beim Nur Sehen ist das Ich-Gefühl abwesend. Da gibt es keinen Sinn für *mich*. In Wahrheit ist es kein Selbst, das sieht, sondern die Bedingung genannt „Bewusstsein“. Bewusstsein ist momentan und unpersönlich; es entspricht keinem *ich*. Das Bewusstsein, welches die Farbe sieht, verpufft, und eine neue Bewusstseinsseinheit entsteht, um ein neues Objekt zu erfassen. Der Geist wird also in jedem Moment immer wieder neu geboren. Er stirbt auch immer und immer wieder.

Wir lesen im Buddhistischen Wörterbuch: Streng genommen ... ist Tod das ständig wiederholte Auflösen und Verschwinden jeder momentanen physisch-mental Einheit (Nāma-Rūpa), also findet er in jedem Augenblick statt ... „denn es wird gesagt: Das Wesen des vergangenen Bewusstseinsmoments hat gelebt, lebt aber nicht jetzt und auch nicht in der Zukunft. Das Wesen des künftigen Moments hat noch nicht gelebt und lebt auch nicht jetzt, sondern es wird in Zukunft leben. Das Wesen des jetzigen Moments hat noch nicht gelebt, es lebt gerade jetzt, aber nicht in der Zukunft.“ (Nyanatiloka, S. 114–115)

Wenn ein Augenblick des Sehens vorüber ist, verschwinden Geist und Farbe. Dann erscheint sofort ein neues Nāma-Rūpa. So ist die Natur des Lebens. Farbe, Klang und andere Phänomene entstehen und vergehen ständig in einer laufenden Kette zusammen mit den Bewusstseinsseinheiten, welche sie erkennen. Der Meditierende bemerkt nur den nächsten „Leuchtpunkt“ von Klang, Farbe oder Bewegung, der entsteht. Er benutzt keine Gewalt, um die Tendenz zur Begriffsbildung zu bekämpfen. Der Impuls, sich Vorstellungen zu machen, wird natürlicherweise verhindert, wenn der Schüler seine Aufmerksamkeit immer und immer wieder auf den jetzigen Moment zurückbringt.

Wenn ein Meditierender Nur Sieht oder Nur Hört, entstehen keine unheilsamen Geisteszustände, da keine Fehlwahrnehmung auftritt. Weil das Bewusstsein bei der Erfahrung des jetzigen Moments bleibt, hat die Verblendung keine Chance, zu entstehen. Ohne Verblendung aber können Begehren und Hass nicht auftreten. Selbst nur für einen einzelnen Moment erlebt ist der Gewinn des Nur Sehens (oder Wahrnehmens eines anderen Objekts) höher als der höchste weltliche Segen.²² Bei genügend starker Weisheit ist der Erfolg einiger weniger solcher aufeinander

²² Wenn jemand bei dieser Erfahrung klar die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit erkennt, kann er meist im nächsten Leben nicht in den niederen Ebenen wiedergeboren werden.

folgender Momente sogar noch größer, denn genau da kann man in den Strom Richtung Nibbāna eintreten.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Sagen wir, ein Maler malt von einer einzigen roten Farbtube zwei Bilder: eines stellt eine Vase mit Mohnblumen dar, das andere ein blutverschmiertes Kleid. Wir bewundern vielleicht den Mohn, aber verabscheuen das blutige Kleid (oder umgekehrt). Und doch sind beide Bilder aus dem gleichen Pigment gemacht. Weder entstammte die Darstellung der Mohnblumen einer Tube genannt: „hübsches Rot“, noch die des Kleides von einer Tube „hässliches Rot“. Warum ein Bild dem anderen vorziehen? Schönheit und ihr Gegenteil liegen nicht in der materiellen Form. Dies sind vielmehr Bedeutungen, die der Geist nachträglich hinzufügt, indem er die Tatsachen verdreht.

In einem Moment von Nur Sehen würde man nicht das Wort „rot“, „scharlach“ oder „Blume“ denken, wenn man den Klatschmohn sieht, beziehungsweise das Wort „Blut“ beim anderen Bild. Es gäbe keinen Drang, die Gestalten zu benennen. Auch wäre da kein Interesse an den Aspekten der Wahrnehmung, von denen wir im täglichen Leben besessen sind: die Einzelheiten der Form, die weltliche Bedeutung des Bildes. Weder die positive Besetzung der Mohnblumen noch die negative Assoziation des Blutes könnten einen berühren (solche Bewertungen können im Geist nicht aufsteigen, solange er in der unmittelbaren Gegenwart bleibt).

Nur Sehen einer visuellen Gestalt erzeugt keine Gedanken über sie – erzeugt eigentlich überhaupt keine Gedanken. Nach dem Bemerkten des Bildes in einem Moment lässt der Geist los. Er hängt nicht mal für eine Sekunde am Objekt.

Je länger man ein Bild mit gewöhnlicher Wahrnehmung ansieht, desto mehr scheint es sich von anderen Objekten zu unterscheiden. Und doch liegt es an unweiser Aufmerksamkeit auf die Details der Formen, und zwar aller Sinnesobjekte, nicht nur der optischen, dass Zu- und Abneigung sowie Anhaftung entstehen.

Die meisten Wesen haben natürlich einen Mund und Augen. Wenn man aber eine Person sieht, bleibt der Geist nicht dabei. Er beschreibt und vergleicht bis zum letzten Detail, indem er in den unwichtigsten Kleinigkeiten schwelgt. „Ich mag die Art, wie sie ihre Mundwinkel hochzieht“, „Seine Augen sind zu klein.“ Egal, ob andere den Mund hässlich finden oder die Augen anziehend. Der Geist, angeschwollen von eigener Wichtigkeit, fällt seine Urteile; der Hammer saust herab – zugunsten der Befleckungen (die geistigen Unreinheiten Begierde, Hass und Verblendung).

Beim Nur Sehen jedoch fallen weltliche Unterschiede weg. Der Geist ist sich ihrer nicht bewusst und neigt sich stattdessen den absoluten Aspekten des Bildes zu. Die Einsicht weiß, dass jede getönte Form im Grunde gleich ist.

Wir lesen in den Suttas: „Und wie, Freund, bewacht man die Sinnestore? Hier greift ein Bhikkhu, der mit dem Auge eine Form gesehen hat, nicht nach deren Zeichen und Besonderheiten“ (SN 35:120).²³ Anstatt die weltlichen Eigenheiten eines Bildes (die individuellen Einzelheiten von Umriss und Farbe) zu genießen, ignoriert der Meditierende sie, und richtet sich auf das, was normalerweise übergangen wird: das Erkennen selbst, den Vorgang der Farbwahrnehmung. Der Fokus liegt auf dem Sehen, nicht lediglich auf dem gesehenen Objekt. Der Schüler ist sich des Erkennenden genauso bewusst wie des Erkannten; er beobachtet den Geist, der die Farbe beobachtet.

Ohne seine konventionelle Bedeutung ist ein Farbklecks dennoch keine Abstraktion. Im Gegenteil – die Begriffe, die wir ihm überstülpen, nachdem wir ihn gesehen haben, sind die Abstraktionen, haben keine Realität im absoluten Sinn. Radieren die Beschreibungen aus, und es bleibt die letztendliche Wahrheit übrig: Ein momentanes, unpersönliches Bild (Rūpa), das zu keinem namentlichen Ding über sich selbst hinaus gehört, sowie der Geist (Nāma), welcher da ist, um die Empfindung wahrzunehmen.

„Ich begann zu verstehen, nachdem ich auf diese neue Weise sah“, schreibt Kapilavaddho Bhikkhu, „dass das sichtbare Objekt eine reine Sache der Farbe war. Für sich genommen war es weder angenehm noch unangenehm, erwünscht oder unerwünscht, schädlich oder unschädlich ... Das einzig Reale, das ich finden konnte, waren die Daten, die im Sehvorgang erschienen, bevor der Geist seine Begriffe und Vorstellungen hinzugefügt hatte.“²⁴

Nur Sehen bedeutet, den Augenblick zu erwischen, in dem Farbe auf die Netzhaut trifft, bevor die Erinnerung sie als weiß oder grün betitelt, als Segel oder Blatt. Der Geist belässt die Erfahrung wie sie ist, ohne zu identifizieren, zu interpretieren oder zu beurteilen. Dies entspricht den Worten des Buddha: „Beim Sehen belasse es beim Sehen.“ (SN 35:95)

²³ Zu „Zeichen und Besonderheiten“ s. Bhikkhu Bodhi, *Connected Discourses* S. 1127; und Mahāsi Sayādew, *Progress of Insight*, S. 22.

²⁴ Randall, *Siamese Monk*, S. 121–122.

Wenn man die Dinge so sein lässt, kann das Verlangen einen nicht hin- und herziehen. Der Geist, der aufhört, sich in die gesehenen und gehörten Formen zu verwickeln, bleibt gefühlsmäßig gelassen. Es kommt keine Aufregung auf durch den Kontakt zwischen Auge und Bild oder zwischen Ohr und Klang. Das bedeutet nicht, die Empfindung durch tiefe Konzentration (Jhāna) zu unterdrücken. Man ist sich noch der Sinneseindrücke bewusst, doch hält der Geist an, bevor Zu- oder Abneigung zum Leiden führen kann.²⁵

Im weiteren Sinn bezieht sich das „Innehalten“ auf die wiederholte Anstrengung, zum jetzigen Moment zurückzukehren. Der Meditierende, der bemerkt, dass der Geist in die Vergangenheit zurückfällt oder von der Zukunft träumt, zieht sacht an der Leine und bringt ihn zurück zum Jetzt. Wann immer das Bewusstsein wandert und über etwas nachdenkt, fegt er es zurück zum jetzigen Augenblick, wo bereits ein neuer Anblick, ein Klang oder eine Bewegung auftaucht. Die aufrechterhaltene Wachsamkeit ist stetig, doch entspannt. Sogar im Fall von Gefühlen oder Gedanken zwingt er diese nicht hinweg, sondern beobachtet sie lediglich.

Hier noch ein Wort zu den Konzepten oder Begriffen. Wenn ein Bild konventionell als ein relativ dauerhaftes benanntes Ding erfahren wird, ist es ein Konzept. Ein Konzept kann nicht wirklich mit den Augen gesehen werden, da es keine sichtbare Form darstellt. Es ist nichts falsch daran, Konzepte zu erfahren. Dies wird oft missverstanden. Im täglichen Leben ist begriffliches Denken nicht nur nützlich, sondern notwendig. Anders könnten wir keine Straße sicher überqueren. Das Problem besteht darin, dass wir nicht merken, dass wir ein Konzept betrachten, wenn wir ein Schiff, ein Blatt oder eine Teekanne wahrnehmen. Die meisten von uns halten die Begriffe für absolute Einheiten.

Verwechselt man die Schatten realer Dinge mit den Dingen selbst, führt das zu fehlerhaften Ansichten über Geist und Materie. Dies liegt daran, dass die Begriffe dazu neigen, die absoluten Charakteristika aller Phänomene zu verbergen, als da sind: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst.

Völlig mit der Begriffsbildung aufzuhören ist keine Lösung. Wenn wir die Welt der Phänomene mit einer gewissen Genauigkeit verstehen wollen, müssen wir die Konzepte als solche erkennen und sie unterscheiden von den reinen Bildern, Klängen und anderen Sinnesdaten, die nur für einen Moment aufblitzen „wie Regentropfen, die rasch im Wind trocknen“.

²⁵ Bezüglich des Innehaltens beim reinen Sinneseindruck s. Bhikkhu Bodhi, *Connected Discourses*, S. 1127 und Mahāsi Sayādew, *Discourse on Mālukyaputta*, S. 22.

Bis jetzt haben wir meist nur vom Sehen gesprochen, aber in der Praxis sollte der Meditierende jedes Phänomen bemerken, das seine Aufmerksamkeit streift, nicht nur Sichtbares. Alles, was wir bisher über Farbe gesagt haben, gilt für sämtliche Objekte, die direkt erfahren werden. Bei Vipassanā praktizieren wir das Nur Hören eines Klangs, das Nur Riechen eines Duftes, das Nur Schmecken eines Geschmacks und das Nur Fühlen einer Berührung mit reiner Aufmerksamkeit. So sind alle Sinneseindrücke Pfeile von Erscheinungen mit gleichem Wert, nur Blitze von Sinnesreizen für den Geist, um erkannt und losgelassen zu werden.

Was, wenn wir trotz des Verständnisses der Theorie noch Zweifel am Nur Sehen haben? Vielleicht erscheint es uns unmöglich. Mahāsi Sayādew schreibt: „Manche Leute, die nie meditiert haben, mögen einige Zweifel haben, was nicht verwunderlich ist, denn nur was ich sehe, kann ich glauben. Ihre Skepsis kommt vom Mangel an Erfahrung.“²⁶ Sogar einige Personen, die später buddhistische Lehrer wurden, hatten erst Zweifel.

Der Mönch Achan Sobin Namto sah Nur Sehen als unmöglich an, ehe er es selber erlebte.²⁷ Dann verbrachte er über vierzig Jahre mit dem Lehren der „Bāhiya“-Technik.

Tatsächlich hatte auch Mahāsi Sayādew selbst Zweifel. „Ich war auch einmal skeptisch“, sagt er, „ich mochte damals diese Meditationstechnik nicht ... jedoch ... beschloss ich, es zu versuchen. Zuerst machte ich wenig Fortschritt, da ich schleichende Zweifel hatte ... erst später, als ich der Methode (der vier Grundlagen der Achtsamkeit) gefolgt war, dämmerte mir ihre Bedeutung. Mir wurde klar, dass dies die beste Meditationsmethode war, da sie die Aufmerksamkeit auf alles zu Erkennende lenkt, ohne Raum für Geistesabwesenheit.“²⁸

Der einzige Weg, um herauszufinden, ob Nur Sehen wirklich möglich ist (ganz zu schweigen von Nibbāna), stellt das eigene Praktizieren von Meditation dar. Wir sollten nicht glauben, es ginge über unsere Fähigkeiten, Nur zu Sehen. Jeder kann es erreichen, männlich oder weiblich, jung oder alt, wenn er ernsthaft die Wahrheit wissen will. Keine besondere Begabung ist dafür notwendig, nur das richtige Training. Was wahr und falsch ist, kann nicht vorher mit dem Verstand geklärt wer-

²⁶ *Discourse on the Ariyavatta Sutta*, S. 7.

²⁷ Persönliches Gespräch mit der Autorin.

²⁸ *Discourse on the Ariyavatta Sutta*, S. 7. Die „vier Grundlagen der Achtsamkeit“ (*satipatthāna*) beziehen sich auf die Objekte, auf die man die Achtsamkeit lenken soll: 1. Körper, 2. Gefühle, 3. Bewusstsein und 4. Geistobjekte.

den, denn letztendliche Wahrheit betrifft das direkte Sehen, kein Vorstellungswissen. Viele Kennzeichen der Wirklichkeit scheinen nicht plausibel, bis wir den Geschmack des Dhamma direkt erfahren.²⁹ Dann verschwinden alle Zweifel und Fragen.

Man mag sich fragen, wenn Nur Sehen bedeutet, einen unbenannten Farbfleck wahrzunehmen, ob das nicht eine Art Regression in die Kindheit bedeutet, ein passives Unwissen. Wenn das so wäre, was wäre es dann anderes als ein seltsames Experiment? Wie unterscheidet es sich von der Wahrnehmung eines Babys in der Wiege?

Lediglich reine sichtbare Form zu sehen, oder Klang zu hören, ohne die Worte zu erkennen, ist nicht das Ziel der Meditation. Das Ziel der Einsichtsmeditation ist vielmehr die Befreiung vom Leiden. Um das zu erreichen, muss man die Unbeständigkeit von Bildern, Klängen und anderen Sinneseindrücken direkt erfahren.

Um die Vergänglichkeit direkt zu erfahren (anstatt nur darüber nachzudenken), ist es nötig, das Bewusstsein mit Achtsamkeit und Einsicht zu unterbrechen. Auf diese Weise werden die unheilsamen Geistesfaktoren zeitweilig ausgesetzt, die sonst anfangs die Wahrnehmung verzerren. Dieses Zeitfenster ohne Verblendung und Begehren erlaubt uns, die Phänomene in Einklang mit der absoluten Wahrheit zu sehen. (Verblendung wird dauerhaft eliminiert, wenn eine Person die volle Erleuchtung erlangt.) Es ist nicht ohne Wissen, sondern durch die Anwendung von Achtsamkeit und Einsicht, dass man die ultimativen Zeichen der Wirklichkeit erhascht, Kennzeichen, die vorher nicht offensichtlich waren.

Wie jeder weiß, betrachtet ein Kleinkind einen Farbflecken nicht im Sinne von Wiege, Teddybär oder anderen konventionellen Begriffen. Und doch haben wir alle schon Babys gesehen, wie sie sich strecken, um Objekte zu ergreifen, die sie mögen. Das Kind wird von der sichtbaren Form angezogen und will sie haben. Wie beim Erwachsenen entsteht Begehren, weil es nicht weiß, dass dieses Farbpröbchen nur aufsteigt, um im gleichen Augenblick zu vergehen, und dass es nicht wirklich besessen werden kann.

Wenn es als Nur Sehen zählen soll, müssen die sichtbaren Formen im Lichte ihrer vergänglichen, unpersönlichen und besitzerlosen Natur erkannt werden. Mit solchem rechten Verständnis wird unsere Verliebtheit in Anblicke notwendigerweise ab- und nicht zunehmen.³⁰

²⁹ „Dhamma“ hat viele Bedeutungen, von denen eine die wahre Natur der Dinge ist, sowohl der konditionierten (Nāma-Rūpa) als auch der unkonditionierten (Nibbāna).

³⁰ Mahāsi Sayādew bemerkt: „Tatsächlich führt bloßes Wahrnehmen von Formen und Konturen nicht zur Anhaftung an ein Selbst. Keine Konturen und Formen mehr wahrzunehmen heißt

Der Mahāsi Lehrer, der Ehrw. Sujīva schreibt: „Den Geist lediglich auf die Wirklichkeit auszurichten ist meist nicht ausreichend. Man muss seine Aufmerksamkeit auf das Zeichen der allem innewohnenden Vergänglichkeit richten.“³¹ Das bedeutet nicht, dem Sehen und Hören einen vorgefassten Plan aufzuzwingen (so wie Konzepte den Erscheinungen überlagert werden), sondern den Geist mit rechter Anschauung vorzubereiten, damit Achtsamkeit und Weisheit die bereits in den Objekten vorhandenen Eigenschaften erkennen können.

Man mag fragen, was im Buddhismus der Begriff „Vergänglichkeit“ bedeutet. Die Antwort lautet: *Augenblicklichkeit*. Nehmen wir an, du bist halb fertig mit dem Sehen des Fernsehprogramms. Wie lange, meinst du, hast du auf den Bildschirm geschaut? Eine halbe Stunde? Eine Stunde? Absolut gesehen dauert der Sehvorgang nicht so lange, wie wir meinen. Jeder Augenblick der Seh Wahrnehmung platzt wie eine Blase schon in dem Moment, in dem er erscheint; er dauert nicht länger als den Bruchteil einer Sekunde. Es scheint, als sähen wir über viele Minuten am Stück, aber nur dadurch, dass viele Wahrnehmungsvorgänge in rascher Folge auftreten.

Wenn gesagt wird, dass jeder Wahrnehmungsmoment auf der Stelle verschwindet, sprechen wir nicht metaphorisch. Ist die Einsicht stark genug, kann das Auge des Geistes tatsächlich die Vergänglichkeit sehen, so klar wie das Platzen einer Seifenblase. Man darf annehmen, dass ein durchschnittliches Neugeborenes kein derartiges Platzen sieht, wenn es auf seinen Teddy schaut. Ein Meditierender, der klar sieht, wie die Phänomene im gegenwärtigen Moment verschwinden, hat die „Auflösungswissen“ genannte Einsichtsstufe erreicht. Diese Erfahrung ist buchstäblich wie das Zuschauen „beim schnellen und fortlaufenden Platzen der Blasen eines heftigen Regengusses mit dicken Tropfen, die auf eine Wasserfläche prasseln“.³²

Das Auflösungswissen ist ein Schlüsselstadium, da wir nur durch das unmittelbare Verschwinden der Bilder und Klänge von Moment zu Moment ihnen gegenüber ernüchtert werden können. Diese Ernüchterung ist ein notwendiger Wegbereiter, um Nibbāna zu realisieren (eines der Kennzeichen, das die Erfahrung eines Meditierenden

andererseits auch nicht, dass Wissen vom Nicht-Selbst vorhanden ist.“ *Great Discourse on Not Self*, S. 12. (Eine erleuchtete Person kann konventionelle Formen erkennen, ohne die falsche Vorstellung zu haben, sie seien Teil seines Selbst. Umgekehrt wird das bloße Sehen von Farbflecken wie beim Baby ohne das Erfahren der Vergänglichkeit nicht den Glauben an ein Selbst beseitigen.)

³¹ *Wisdom Treasury*, S. 8 (hiernach im Text zitiert).

³² Mahāsi Sayādew, *Progress of Insight*, S. 23. Auflösungswissen ist die fünfte von den sechzehn Einsichtsstufen. Um authentisch zu sein, muss es direkt gesehen werden, nicht nur vorgestellt oder reflektiert.

den von der eines Kleinkindes unterscheidet).

Die meisten von uns wollen „den Kuchen sowohl behalten als auch essen“. Obwohl wir froh sind zu erfahren, dass schmerzhaft Gefühle vergänglich sind, wollen wir nicht, dass die angenehmen sich ändern. Tief in unserem Inneren glauben wir noch, dass Vergnügen verlängert werden kann – wenn schon nicht für immer, so doch wenigstens für relativ lange. Niemand würde ernsthaft erwarten, dass schöne Empfindungen auf ewig anhalten, aber wir wären zufrieden (so sagen wir uns), wenn sie lang genug andauern würden – seien das einige Jahre, Tage oder Stunden. Und so fahren wir fort, an erfreulichen Anblicken und Klängen festzuhalten in der Illusion, sie seien es Wert. Wenn wir aber nur irgend hoffen, das Verlangen zu beenden und ein höheres Glück zu erreichen als vorübergehende Freuden, muss sozusagen etwas unsere Blase zum Platzen bringen. Dieses „Etwas“ ist das direkte Erkennen der momentanen Natur von Geist und Materie.

Es ist *eine* Sache, sich zu vergegenwärtigen, dass geliebte Objekte und Personen nicht länger als ein paar Jahre da sind, etwas ganz anderes aber, eine angenehme Formation in weniger als einem Ticken der Uhr erlöschen zu sehen. Wenn die Leute begreifen, dass „Dinge nicht mal eine Sekunde anhalten und sich ständig auflösen“, schreibt Mahāsi Sayādew, „können sie in ihnen ... nichts Gutes mehr sehen“ (*Great Discourse*, S. 99). Erst dann ist es möglich, das Begehren loszulassen und ein höheres Glück zu erfahren.

Mahāsi Sayādew betont die Verbindung zwischen der Erfahrung der Auflösung beim Nur Sehen und dem wachsenden Erkennen der drei Merkmale (Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst). „Hat er Auflösungserfahrung gesammelt“, sagt er, „wird der Meditierende von dem direkten Wissen der Vergänglichkeit profitieren. Dies wird zu der Enthüllung führen, dass alles Vergängliche unbefriedigend und substanzlos ist, da man faktisch keine Kontrolle über Geist und Materie hat“ (*Mālukya-putta*, S. 18).³³

Erst ab dieser Einsichtsstufe können die Merkmale klar genug erkannt werden, um einen Einschnitt in unsere falschen Ansichten darzustellen. „Laut dem Visuddhimagga (dem Pfad der Reinheit) befähigt nur dieses Auflösungswissen den Meditierenden, die Illusion von Dauerhaftigkeit, Annehmlichkeit und Ego gänzlich zu überwinden.“³⁴

³³ Siehe auch Mahāsi Sayādew, *Discourse on the Sallekha-Sutta*, S. 152.

³⁴ Mahāsi Sayādew, *Sallekha-Sutta*, S. 266, s. auch *Great Discourse*, S. 98, und Tullius, *Vipas-sanā Bhāvanā*, S. 91.

In Bezug auf die Auflösungserfahrung sollten wir klarstellen, dass konventionelle Objekte wie Stühle und Bäume nicht wie Ballons platzen, während man sie anschaut. Im Gegenteil, es ist ja das Kennzeichen der konventionellen Form, als ausdauernd und stabil zu erscheinen. Umgekehrt, wenn man die Auflösung sieht, nimmt man nicht zur gleichen Zeit die konventionellen Merkmale wahr. Was man verschwinden sieht, ist die reine Sinneswahrnehmung, Nāma-Rūpa.

Schauen wir erneut auf Seurats Gemälde, so merken wir, dass das Auge recht schnell zwischen den beiden Arten des Sehens umschalten kann. Sobald die Tupfen ins Visier kommen, verschwinden die Bäume. Wenn unser Blick wieder zurückschweift, nehmen die verstreuten Punkte wieder Haltung an und bilden die vertrauten Umrisse der Bäume und Schiffe. Das Auge kann ziemlich rasch hin- und herwechseln.

Obwohl wir absolute und konventionelle Wahrheit nicht zur gleichen Zeit erfahren können, ist es möglich, sie in aufeinanderfolgenden Momenten zu erleben. Schaut man auf ein Objekt, kann man also in einem Moment sichtbare Form entstehen und vergehen sehen. Im nächsten Augenblick schaltet der Geist einen Gang herunter auf begriffliches Bewusstsein und erkennt das Bild als Segel oder Zweig, indem er auch schon den Namen hat. Diese Erfahrungen können nacheinander im Zeitraum weniger Sekunden gemacht werden. „Dadurch kommt man durch direkte Erfahrung zur Wahrheit des weisen Ausspruchs: Wenn ein Name oder eine Bezeichnung entstehen, liegt eine Wirklichkeit verborgen; wenn sich eine Wirklichkeit enthüllt, verschwindet ein Name oder eine Bezeichnung.“³⁵

Bis zum endgültigen Ausscheiden aus dem Samsāra (der Runde der Wiedergeburt), welches mehrere Lebensspannen weit weg sein könnte, fährt der Geist fort, zwischen dem Absoluten und dem Konventionellen zu wechseln, manchmal von einem Augenblick zum anderen. (Was wir zu einem gegebenen Zeitpunkt wahrnehmen, entspricht nicht immer unserer Absicht. Was gesehen wird, hängt von Bedingungen ab.)

Mahāsi Sayādew bietet ein hübsches Gleichnis an für das Zurückkehren des Geistes zur letztendlichen Realität: „Diejenigen, die Einsichtswissen erworben haben, aber für einige Zeit aufgehört haben, die drei Merkmale zu benennen, können ihre Einsicht nach Wiederaufnahme der Praxis schnell zurückgewinnen. Dies ist, als käme man zu seinem Zuhause zurück.“ Verlangen und Übelwollen mögen entstehen, solange die Achtsamkeit schwach ist; diese Schüler werden ihre Einsicht in die

³⁵ Mahāsi Sayādew, *Practical Insight*, S. 27.

Wahrheit aber wiederherstellen, sobald sie ihre Achtsamkeit wiedererlangen. Es ist, als verlasse man den Komfort und die Sicherheit seines Heimes, um während des Tages aus irgendeinem Grund einige Orte zu besuchen und am Abend wiederzukehren.”³⁶

Der Geist kann, wenn nötig, in der gewöhnlichen Realität bleiben, kann arbeiten und sich unterhalten, und zu anderer Zeit kann er Nāma-Rūpa sehen, ohne an einer von beiden Ansichten anzuhaften. Selbst an Nibbāna sollte man nicht anhaften. Wie der thailändische Lehrer Achan Kor schrieb, sagt uns „die Lehre des Buddha, ... dass alle Phänomene Nicht-Selbst sind, und dass daher an keinen Phänomenen der Natur festgehalten werden sollte, ob konditioniert oder unkonditioniert.”³⁷



Kapitel 4

Spiegel, Fenster, Bilder - alle haben Rahmen. Obwohl sie nach weltlichen Standards unterschiedlich sind, so ist die Farbfläche zwischen den Holz- oder Goldborten bzw. im Spiegelrahmen über dem Waschbecken im absoluten Sinn völlig gleich; sie sind alle Rūpa. Hat die Farbe Schwarz ein Ego, ein Selbst? Das Bild im Spiegel, das Bild, das man „die Pupille meines Auges“ nennt, ist nur ein schwarzer Punkt. Unterscheidet sich dieser Farbpunkt von einem anderen? Es ist kein Schildchen dran mit der Aufschrift: „Eigentum des Selbst.“ Schwärze hat die gleichen Eigenschaften, wo immer sie auftritt. Der Punkt im Spiegel ist nicht mehr und nicht weniger schwarz und hat nicht mehr mit einem ich zu tun als ein schwarzer Fleck in Seurats Druck.

Weiß und Gelb können nicht wütend werden. Nehmen wir mal an, der Anblick eines verdrießlichen Ladenverkäufers löst Ärger oder Verletzung aus. Warum, so fragst du dich, ist er gerade zu mir so grob? Konventionell gesehen hast du einen misshandigten Angestellten vor dir. Was aber siehst du wirklich? Kannst du den Blick schwenken und die Szene im absoluten Sinne sehen?

³⁶ *Discourse on Hemavata Sutta*, S. 57–58.

³⁷ Kor Khao Suan Luang, *Looking Inward*, S. 51.

Aus dieser Perspektive erlebst Du anstelle einer Person eine Zusammenstellung von Farbtönen – weiß, braun, gelb oder andere Schattierungen – Phänomene, die nicht zornig werden können. Alles, was wirklich passiert ist: Eine bestimmte Anordnung von Farben, ein sichtbares Zeichen, das man „Gesicht“ nennt, hat sich in eine etwas andere Form verzogen. Du siehst eine flache Erscheinung mit einigen Farbbändern, die sich einige Grade nach unten gebogen haben, während einige andere Punkte nach rechts oder links gewandert sind – harmlose Begebenheiten, sicherlich. Ist die leichte Abänderung einiger Farbwirbel Grund genug, sich aufzuregen? Rechtfertigen solche Kleinigkeiten das Kippen eines sowieso schon wackeligen Gemütsfriedens?

„Aber“, protestierst du, „ich sehe doch eine Person und kein abstraktes Kunstwerk.“ Genau! Weil du eine Person anstatt Farbe wahrnimmst, bist du aufgebracht. Wenn man die Dinge nur von der konventionellen Seite sieht, wird der Geist oft erschüttert. Sieht man die Wirklichkeit im absoluten Sinn, kann man nicht verärgert werden. Der Geist leidet nicht.

Ultimativ gesprochen ist das Bild des Angestellten nicht die Verlängerung einer Person im Raum, die Oberfläche, hinter der ein hinterhältiges Selbst versteckt ist. Es gibt kein dauerhaftes Wesen hinter der Erscheinung. Keine Seele kann die bewegte Form für sich beanspruchen, die du „Gesicht“ titulierst.³⁸ Das Auge kann kein Selbst sehen, denn ein Selbst ist kein sichtbares Objekt, ebenso wenig das Bewusstsein. Auch wenn es das wäre – jeder Bewusstseinsstrom ist ebenfalls unpersönlich, bestehend aus momentanen Bedingungen, die von Sekunde zu Sekunde hervorbrechen und ersterben. Da es uns aber misslingt, die Wirklichkeit vom absoluten Standpunkt aus zu sehen, können wir nicht anders, als uns hineinziehen zu lassen, können nicht widerstehen, ein Farbrauschen als Schnute zu deuten und uns verärgert zu fühlen.

Überlegt man jedoch sorgfältig, müsste man zugeben, dass das sichtbare Zeichen genannt „ein ärgerliches Gesicht“ den Augen nicht wirklich wehtut wie etwa das Starren in die Sonne. Vielleicht wird der Ton genannt „die Stimme des Angestellten“ lauter, aber er schmerzt das Ohr nicht physisch, als würde man neben einem dröhnenden Lautsprecher sitzen. Das verletzte Gefühl kommt nicht durch das Gesehene oder Gehörte Rūpa, sondern von der Anhaftung an dessen konventionelle Bedeutung.

³⁸ Sujin Boriharnwanaket sagt, dass, absolut gesprochen, „wenn wir eine Person wahrnehmen, wir uns klar machen sollten, dass diese Wirklichkeit die gleiche ist wie beim Sehen eines Bildes, da wir in beiden Fällen ein Konzept erkennen“. *Realities and Concepts*.

Am besten wird dies vielleicht beim Hören verdeutlicht. Um in der Welt zu funktionieren, müssen wir natürlich die Bedeutung der Töne kennen, die wir hören. Es gibt aber Ausnahmen, und zu solchen Zeiten können wir geschickte Mittel anwenden. Wenn eine wütende Person dich beschimpft, ist es nicht nötig, die Bedeutung jedes Wortes zu wissen. Benennst du dann achtsam das Hören, anstatt dich dem Inhalt zuzuwenden, kann kein Leid auftreten, wenn jemand rohe Worte in den Mund nimmt. Auch wirst du nicht mit Ärger reagieren. Der Geist bleibt ruhig und der Mund still.

„In meinem Heimatdorf“, schreibt Mahāsi Sayādew, „gibt es einen Meditierenden, der sehr achtsam ist ... Als er ein Laienanhänger war, notierte er: ‚hören, hören‘ immer wenn sein Schwiegervater ihm Vorwürfe machte ... Sowohl die Stimme als auch die Worte des Sprechers verschwanden sofort für ihn und er wusste nichts darüber, was der alte Mann sagte. Er war nicht aufgebracht und hatte nicht den Wunsch zu kontern. Wäre da nicht die Achtsamkeit gewesen, hätte er jedoch sehr wohl ärgerlich reagiert und harte Worte benutzt.“³⁹

Achan Sobin bemerkt, dass er einmal während eines Meditationsretreats nicht vermochte, seinen eigenen Namen zu erkennen, als er gerufen wurde. „Jeder dachte, ich sei verrückt geworden“, sagte er. Dies sei jedoch durch die Stärke der Achtsamkeit bedingt gewesen, welche immer beim reinen Sinneseindruck anhielt, weswegen der Geist die Bedeutung des Klanges nicht erkannte. (Später erkannte er seinen Namen natürlich wieder.)⁴⁰ Konzentriert man sich auf den Vorgang des Hörens, kann ein Ton nicht verletzen. Normalerweise haftet der Geist aber an der konventionellen Sichtweise. Er bastelt aus den unpersönlichen Elementen Klang und Farbe ein Szenario, das dramatisch ins Auftakeln des Selbst verwickelt ist. Und so leidet man.

Wie oft hat man schon einen Schauspieler mit den Zeichen gespielter Wut gesehen? Da man diese aber nicht für wirklich hält oder gar auf sich selbst bezieht, stört einen die Darstellung nicht. Man lacht vielleicht sogar darüber.

Das Publikum fühlt sich durch die Rage eines Schauspielers nicht verletzt. Können wir genauso Zuschauer bei der täglichen Darbietung von Anblicken und Klängen werden? Könnte der Geist absolute und konventionelle Wahrheit trennen, würden wir die verwobenen Handlungen an uns vorüberziehen lassen, ohne uns darin zu

³⁹ Mahāsi Sayādew, *Sallekha-Sutta*, S. 113–114.

⁴⁰ Interview mit der Autorin. Siehe www.vipassanadhura.com/hindrances.htm für den ausführlichen Inhalt.

verwickeln. Große und kleine Ereignisse würden vorübergleiten, ohne uns Kummer zu bereiten.

Jemand mag natürlich einwenden, dass wir es im Falle des Angestellten mit einer Person und nicht mit einem Picasso zu tun haben. Ist es nicht unverantwortlich, ja grausam, Leute als pure Konstellationen von Phänomenen zu betrachten? Mit einem Wort: nein. Zum Verständnis – im absoluten Sinn sind die Wesen nur Ströme von Nāma-Rūpa, ohne ein Selbst, doch das bedeutet nicht, dass man sie als seelenlose Gemälde behandelt. Im Gegenteil – wenn die Knoten der Anhaftung gelockert sind, kann das Mitgefühl frei fließen. Man nimmt dann *mehr* Rücksicht auf seine Mitmenschen, nicht weniger. Der Buddha erklärte, dass das Leiden existiert, obwohl es kein Selbst gibt, auf das es sich bezieht (es ist das Leiden der Bedingungen, nicht eines Selbst); und je tiefer man die letztendliche Realität versteht, desto mehr schreckt man davor zurück, anderen Kummer zu bereiten, sei es Vogel, Bestie oder Mensch.

Authentische Einsicht in die letztendliche Wahrheit führt nicht zu schädlichem Verhalten. Es gibt keinen Grund zur Sorge, dass man durch das Sehen reiner Farbe alle Skrupel, etwas Schlechtes zu tun, verlieren würde. Verblendung, wie wir uns erinnern, kann nicht auftreten, solange das Nur Sehen stattfindet. Von allen unheilsamen Faktoren, die den Geist eintrüben, ist die Verblendung die subtilste. Wenn keine Verblendung auftritt, dann auch nicht die viel gröberen Geistesfaktoren Gier und Ärger. Es ist unmöglich, eine schädliche Absicht zu haben, während man Nur Sieht, denn der Geist ist in dem Moment rein, völlig frei von unheilsamen oder destruktiven Gefühlen, in einem Zustand völligen Gleichmuts. Wie Mahāsi Sayādew schreibt, „können keine Befleckungen (geistige Unreinheiten) entstehen, wenn die wahre Natur der unbeständigen Phänomene erkannt wird“. (*Mālukyaputta*, S. 24) Man kann Feindseligkeit dauerhaft besiegen, wenn man Achtsamkeit praktiziert. „Wenn wir eine Person sehen, die wir nicht sehen wollen, oder einen Klang hören, den wir nicht zu hören wünschen“, erklärt Mahāsi Sayādew, „haben wir Übelwollen in uns. ‚Verdammt Kerl, ich wünsche ihm die Pest an den Hals!‘ Mit Achtsamkeit bei jedem Moment des Sehens, Hörens etc. bemerkt man jedoch, dass alle Gedanken und Gefühle sofort verschwinden, und es ist unmöglich, dass Aversion aufsteigt.“⁴¹

Farbe zu sehen anstelle eines Angestellten ist keine abgehobene Phantasie, die wir uns einreden, eine Blase, die uns vor Verletzungen schützen soll. Es ist kein Fall von Intellektualisieren. Reine Farbe und andere Wahrnehmungen sind unverfälschte

⁴¹ *Sallekha-Sutta*, S. 125.

Erfahrung: die rohe, ursprüngliche Wirklichkeit. Nāma-Rūpa muss direkt gesehen werden, nicht nur vorgestellt oder geglaubt. Wenn die letztendliche Wahrheit klar gesehen wird, weiß man, dass man zur realsten Wirklichkeit erwacht ist.

Wir schlagen nun nicht vor, dass ein Mensch ewig durch eine leere Farbwüste streifen soll, blindlings auf Personen und Objekte zu stolpernd, die er nicht erkennt. Das Ziel ist nicht, die konventionelle Wahrnehmung ganz zu unterbinden. Der notwendige Ablauf des täglichen Lebens erlaubt uns, mit den anderen zu kommunizieren, den Lebensunterhalt zu verdienen und alle anderen weltlichen Geschicke zu lenken. Sogar die Buddhalehre muss durch konventionelle Begriffe gelernt werden. („Mit Konzepten lernen wir, zur Wirklichkeit zu gelangen“, bemerkt der Ehrw. Sujīva.) Aber es ist ernüchternd, sich zu erinnern, dass die meisten von uns Geist und Materie durch eine Hülle von Unwissen sehen, die niemals auch nur für einen Moment durchdrungen wird. Aus diesem Grund können wir nicht die tiefere Wahrheit über die Welt erkennen.

Als 1895 der Film „*Die Ankunft des Zuges*“ gezeigt wurde, rannten einige Zuschauer im Kinosaal nach hinten, da sie wohl Angst hatten, ein echter Zug käme auf sie zu. Obwohl sie die Form auf der Leinwand korrekt erkannten, hielten sie sie für mehr als ein Bild, für substantiell, ja sogar für gefährlich. Ebenso geht es denjenigen, die nicht genügend Achtsamkeit und Einsicht haben; irreführt vom Zaubertrick der Wahrnehmung halten sie Geist und Materie für relativ dauerhaft, erstrebenswert und dem Besitztum zugänglich.

Mahāsi Sayādeḥ bemerkt: Wie eine Fata Morgana die Illusion von einer Wassermenge vorspiegelt oder von Häusern, wo keine existieren, so auch Saññā (Wahrnehmung). Sie täuscht die Leute dahingehend, dass diese denken, was auch immer gesehen, gehört, getastet oder gewusst wird, sei zum Beispiel ein Mensch – ein Mann oder eine Frau. Mit ihren täuschenden Wahrnehmungen ... verwickeln sich die Leute in eine Menge Aktivitäten, die sie betreffen, so wie Rehe im tiefen Wald einer entfernten Fata Morgana nachjagen, die sie für eine Wasserstelle halten. (*Great Discourse*, S. 72)

Diejenigen aber, die soweit Einsicht entwickeln, dass sie durch die begrifflichen Vorstellungen dringen, sehen dennoch den Film. Sie funktionieren im täglichen Leben, ohne der falschen Ansicht zu verfallen, die Phänomene seien permanent, persönlich und wünschenswert. Solche Individuen können Konzepte erfahren, ohne von ihnen fehlgeleitet zu werden. Das reduziert ihr Leiden erheblich. Auch nur *ein* mit Weisheit erfüllter Moment der Wahrnehmung ist immens wertvoll.

„Wenn man zur Wahrheit der Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Ichlosigkeit vordringen kann, auch nur für einen Augenblick“, sagt Tan Achan Kor, „sieht man, dass dies wirklich der perfekte Weg ist, um alles Leiden auszulöschen ... eine momentane Einsicht hat Wert für das ganze Leben, denn sonst bliebe man in der ständigen Dunkelheit von Unwissen und endlosen Vorstellungen“.⁴²

Der Alltag erfordert das Benennen der Anblicke und Klänge um uns herum. Heißt das, wir können während der täglichen Aktivitäten nicht achtsam sein? Nein, das heißt es nicht. Achtsamkeit müssen wir als konditionierten Geistesfaktor ansehen. Als solcher schwankt er zwischen Graden unterschiedlicher Stärke.

Mahāsi Sayādew erklärt dazu: Anfangs findet der Meditierende es allerdings schwierig, die (letztendliche) Wirklichkeit zu verstehen, da Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit noch nicht stark genug sind. Wenn diese Eigenschaften fest etabliert sind, kann der Meditierende die wahre Natur der Dinge erkennen. (*Mālukya-putta*, S. 15)

Obwohl die Achtsamkeit (Sati) beim Anfänger noch nicht weit entwickelt ist, geht man davon aus, dass er sie dennoch besitzt. Da ein Beginner bei der Meditation noch begriffliche Objekte wahrnimmt und zugegebenermaßen Achtsamkeit besitzt, muss man daraus schließen, dass eine Person achtsam sein und dennoch Konzepte betrachten kann.

Wir müssen zwei Arten von Sati unterscheiden: 1. die allgemeine, gewöhnliche, welche die konventionellen Objekte erkennt (einige nennen dies Gewahrsein), und 2. die starke Achtsamkeit, welche absolute Objekte (Nāma-Rūpa) in der unmittelbaren Gegenwart mit reiner Aufmerksamkeit erkennt.⁴³ Der Unterschied ist eine Frage des Grades und bei Letzterer die Anwesenheit von unterstützenden Faktoren wie Konzentration und Weisheit.

⁴² Kor Khao Suan Luang, *Directing to Self-Penetration*, S. 17.

⁴³ Die zweite könnte man „Vipassanā-Achtsamkeit“ nennen. Einige zeitgenössische Vipassanā-Lehrer erwähnen zwei Arten von Sati. Ein Schüler des verstorbenen Achan Naeb schreibt: „Es gibt zwei Satis: ... 1. Normale oder weltliche Sati wäre, wenn jegliche ... (heilsame) Tat wie etwa Mönchen das Essen zu reichen, mit Gewahrsein ausgeführt wird. 2. Sati in der Satipatthāna (Vipassanā) Praxis ist Sati, die das Objekt im jetzigen Moment als Rūpa oder Nāma sieht“. Tullius, *Vipassanā Bhavana*, S. 38. Achan Sobin nennt die erste Art „Gewahrsein“, die zweite „Achtsamkeit“. Siehe auch Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*, S. 182. Über richtige und falsche Achtsamkeit siehe Mahāsi Sayādew, *Sallekha-Sutta*, S. 170–172.

Im Alltag haben wir normalerweise die gewöhnliche Achtsamkeit. Nur Sehen, Nur Hören und Nur Wissen erfordern die zweite Art. Diese stärkere Sati tritt seltener auf, anfangs nur in vereinzelt, ganz kurzen Momenten. Sie kann nicht durch die Entscheidung, aufmerksam zu sein, erzeugt werden, wie man Aufmerksamkeit auf die Bewegung seines Arms richten kann. Jene Momente geschärfter Achtsamkeit können nicht erzwungen und auch nicht vorhergesehen werden. (Ein Autor nennt sie „so flüchtig, als versuche man, einen Fisch im Teich mit den Händen zu fangen“.)

Ist starke Sati aber von einer Menge flüchtiger Bedingungen abhängig, die nicht beeinflusst werden können, wozu dann die Anstrengung, achtsam zu sein? Noch einmal – obwohl Zustände nicht auf Befehl verlängert oder verkürzt werden können, sind sie kein Zufall. Wenn wir die Ursachen für starke Achtsamkeit kennen, können wir die Mühe auf uns nehmen, sie zu erzeugen.

Ein Meditierender ist nicht dumm. Er würde sich nicht in den brausenden Verkehr stürzen oder seine Hand ins Feuer stecken, weil „es nur Farbe ist“. Die meiste Zeit des Tages nimmt er konventionelle Wirklichkeiten wahr (obwohl er sich seiner Gedanken, Motivationen und Sinneseindrücke deutlicher bewusst ist als die meisten anderen). Zu solchen Zeiten erkennt er Konzepte. Doch dazwischen kann scharfe Achtsamkeit auftreten, die Rūpa oder Nāma bemerkt. Je mehr wir Achtsamkeit und Weisheit kultivieren, desto öfter treten solche spontanen Momente wie kurze Ausbrüche zwischen der alltäglichen Wahrnehmung auf.

Ist aber dieser zweite Typ von Sati überhaupt nötig? Was passiert, wenn wir nur die konventionellen Wahrheiten bemerken? Zum Beispiel: „Jetzt berühre ich den Tisch ... höre die Kirchenglocken ... esse eine Birne ... wasche einen Teller“? Hier ist der Geist weder am Tagträumen noch am Abschweifen. Du merkst, wenn du eine Birne isst und nicht einen Teller wäschst. Auf diese Weise mag man einige Einsicht erlangen, aber nicht genug, um die Ichlosigkeit wirklich klar zu erkennen. Diese Ebene des Wissens schneidet nicht tief genug ein, um die angenehmen Anblicke, Klänge und Geschmackseindrücke satt zu bekommen.

Achan Kor schrieb: „Bleibt man beim reinen Entstehen und Vergehen, kann man sicher sein, bei der Einsicht anzukommen. Bewacht man aber Etiketten: ‚Da ist das Geräusch einer Kuh, hier das Bellen eines Hundes‘, dann beobachtet man nicht den reinen Höreindruck, den Eindruck vom Entstehen und Vergehen. Sobald ein Benennen stattfindet, gehen Gedankengebilde damit einher ... und dann gibt es Anhaftung, Gefühle von Behagen und Unbehagen und man sieht nicht die

Wahrheit.“⁴⁴

Das heißt nicht, dass wir die normale Achtsamkeit abtun sollten. Zusammen mit der Wissensklarheit (richtiges oder angemessenes Wissen)⁴⁵ kann sie das Auftreten stärkerer Achtsamkeit unterstützen. Ob wir Laub rechnen, das Geschirr spülen oder zur Arbeit laufen, wir sollten unsere Bewegungen kennen und auch die wechselnden Geisteszustände. Warum aber da anhalten? Tatsache ist, wenn wir unser Ziel Nibbāna erreichen wollen, ist Achtsamkeit auf die Ereignisse im konventionellen Sinn notwendig, aber nicht hinreichend.

Was, wenn man Seurats Gemälde studieren wollte, aber nur aus drei Meter Entfernung anschauen könnte; würde es einen Unterschied machen, wie viele Jahre man darauf starrt? Wie könnte man jemals lernen, dass Boote und Bäume – solide Dinge an sich von unserem Standort aus – überhaupt nicht mehr solide, ja von Lücken durchsiebt sind? Es gibt Dinge, die einfach nicht gesehen werden können, ohne dass man näher an sie heranrückt.

Die Entfernung hat sowohl für die Zeit als auch für den Raum Bedeutung. Diejenigen, die noch nie reine Gegenwart erfahren haben, neigen dazu, die Welt als eine Ansammlung von dauerhaften Wesen und Dingen wahrzunehmen. Viele zeitliche Pünktchen werden zusammengefasst und so ihre Kurzlebigkeit verschleiert. Bis wir eine Handvoll davon erfasst haben, ist der Taschenspielertrick genannt *Selbst* sowie verschiedene andere wie *gut* und *schlecht*, bereits geschehen. Deshalb sollte man, „wenn man nach innen schaut, keine Konzepte und Begriffe benutzen, die das Sehen für einen erledigen. Wenn man den Konzepten und Begriffen das Sehen überlässt, werden nichts anderes als Konzepte erscheinen, sich verändern und verschwinden.“ (Kor Khao Suan Luang, *Looking Inward*, S. 45)

Rechtes Verständnis ist wesentlich, wenn man die absolute Wirklichkeit erfahren will, weil es beim Entstehen starker Achtsamkeit und Weisheit hilft. Was ist rechtes Verständnis im Kontext der Einsichtsmeditation? Zum Teil heißt das, den Unterschied – wenn auch nur intellektuell – zwischen Konzepten und absoluter

⁴⁴ Kor Khao Suan Luang, *Looking Inward*, S. 41–42 (hiernach im Text zitiert). „Entstehen und Vergehen“ bezieht sich auf das Erscheinen und Verschwinden von Farben, Klängen usw. von Moment zu Moment.

⁴⁵ Ein Beispiel für Wissensklarheit im täglichen Leben wäre das Abwägen, ob eine Handlung oder Bemerkung nützlich ist, bevor man sie ausführt. In der formalen Vipassanā Praxis ist Wissensklarheit gleichbedeutend mit Einsichtswissen. Sie steht auf einer Skala mit der Weisheit (Paññā), obwohl letztere eine wesentlich höhere Intensität hat.

Wirklichkeit zu erkennen und zu wissen, dass es das Ziel von Vipassanā ist, Letztere zu beobachten – mit reiner Aufmerksamkeit. Darüber hinaus bedeutet es zu wissen, dass jeder Sinneseindruck, jedes Flackern von Bewegung, Farbe oder Klang, ein unpersönliches Phänomen ist – nicht dein oder irgendjemandes Eigentum.

Anfangs werden die beobachteten Objekte konventionell sein. Wir können nicht erwarten, vom Tag eins an absolute Realitäten zu sehen. Aber zu wissen, dass es das Ziel ist, reine Phänomene ohne Formulierung zu betrachten, hält uns auf dem rechten Weg. Obwohl wir also in der Praxis noch nicht die reine Farbe und den reinen Klang vom Anstrich der Begriffe unterscheiden können, sollte unser Bemühen auf diese Richtung zielen. Der Geist wird sich nicht mehr länger als nötig in Begriffe verwickeln lassen, wenn das rechte Verständnis die Anstrengung unterstützt. Anders wird die irrije Vorstellung eines Selbst, das sieht, berührt und hört, schwer auszurotten sein.

„Es ist keine einfache Sache“, schreibt Mahāsi Sayādew, beim Nur Sehen anzuhalten. Ein Anfänger wird nicht in der Lage sein, die Gedankenmomente zu erwischen, die den Sehprozess bilden.“ (*Mālukyaputta*, S. 14).

Deshalb benötigt man Training. Obwohl Achtsamkeit nicht einer besonderen Stunde vorbehalten bleibt und ansonsten fallen gelassen wird, sollten wir auch nicht in das andere Extrem verfallen, den Wert dieser Zeit zu unterschätzen, der wir ausschließlich ihrer Kultivierung widmen. Obwohl allgemeine Achtsamkeit und Wissensklarheit im täglichen Leben hilfreich sind, haben wir in der Stunde der ausschließlichen Vipassanā-Praxis die Freiheit, die konventionellen Begriffe fallen zu lassen und Sinneseindrücke nur mit reiner Aufmerksamkeit zu erkennen – ohne sich zu sorgen, dass wir den Reis überkochen lassen, uns in den Finger schneiden oder das Haus abbrennen lassen. Es ist eine Gelegenheit für den Geist, wirklich loszulassen und die Bürde des Bewertens und Vergleichens abzulegen, die er den ganzen Tag lang herumträgt.

„Wenn man auf diese Weise scharf beobachten kann“, sagt Tan Achan Kor, „ist man in der völligen Gegenwart, und es gibt keine Probleme ... man hält Wache bei der Instabilität, beim Wandel, wie er wirklich auftritt.“ (*Looking Inward*, S. 41)

Um auch nur die erste Stufe der Erwachung zu verwirklichen, muss ein Meditierender jede Sprosse auf der Einsichtsleiter erklimmen. Insgesamt gibt es sechzehn Sprossen.⁴⁶ Konventionelle Formen treten bei den ersten Stufen noch auf, aber wäh-

⁴⁶ Obwohl normalerweise 16 Ebenen beschrieben werden, teilt Mahāsi Sayādew die Ebene 12 in zwei Teile, was dann insgesamt 17 ergibt.

rend der Geist höher klettert, fallen diese weg. (Aber nicht dauerhaft; man hat noch Zugang zu Namen und Begriffen, wenn nötig.) Die Grenzlinie, wenn man so will, ist das bereits erwähnte „Auflösungswissen“.

Mahāsi Sayādew beschreibt es so: Achtsamkeit führt nicht sofort zu Einsicht, vielmehr entwickelt man durch das Betrachten von Geist und Materie starke Konzentration und Achtsamkeit ohne viel Raum für abschweifende Gedanken ... Dennoch verbleiben noch begriffliche Vorstellungen, ehe man das Auflösungswissen (Einsicht Nr. 5) erreicht. Im Visuddhimagga wird gesagt, dass in dem vorherigen Einsichtsstadium (Nr. 4) der Meditierende „Lichter und Blumen auf der Tempelfläche sieht, oder Fische und Schildkröten im Meer.“

Später jedoch sieht man sowohl die betrachteten Objekte als auch den betrachtenden Geist wiederholt verschwinden. Begriffliche Gedanken wie Name und Form entstehen nicht mehr. Wie das Visuddhimagga sagt, „ist die Aufmerksamkeit auf das Enden, das Verschwinden, das Auflösen gerichtet.“⁴⁷ (*Dependant Origination*, S. 79–80)

Dieser Absatz zeigt die Wichtigkeit des zweiten Typs Achtsamkeit für das Erreichen der höheren Einsichtsstufen. Um über die vierte Einsichtsstufe hinauszukommen, muss die Achtsamkeit für eine gewisse Zeitdauer letzt-endliche Realitäten beobachten. Wie lange diese Zeit sein muss, hängt von der innewohnenden Weisheit des Meditierenden ab. Für Bāhiya waren nur Sekunden ausreichend.

Zusätzlich zur Stärke der Achtsamkeit selber sollten wir die unterstützenden Faktoren wie die Konzentration berücksichtigen. „Die wahre Natur des psychophysischen Prozesses“, bemerkt Mahāsi Sayādew, „kann nur von einer achtsamen Person realisiert werden. Diese Einsicht tritt jedoch noch nicht am Anfang auf, wenn die Konzentration noch unentwickelt ist“ (*Dependant Origination*, S. 8).

Nur Sehen und Nur Hören treten auf, wenn starke Achtsamkeit vorhanden ist und ihre unterstützenden Faktoren harmonisiert sind. Das geschieht am häufigsten, aber nicht ausschließlich, bei der formalen Meditationspraxis.⁴⁸ Nicht ausschließlich, denn Wissen kann zu jeder Zeit aufkommen, sobald die richtigen Bedingungen herrschen. Sind die Fähigkeiten eines Meditierenden so scharf wie bei Bāhiya, ist es möglich, während der alltäglichen Tätigkeiten einen hohen Grad an Einsicht oder sogar Erleuchtung zu erlangen. Hierbei werden die verschiedenen Einsichtsstufen nicht umgangen, sondern extrem schnell in wenigen Sekunden nacheinander durchlaufen.

⁴⁷ Begriffliche Gedanken tauchen wieder auf, wenn der Schüler aufhört, zu meditieren.

⁴⁸ Zeit, die nur der Vipassanā-Praxis gewidmet ist (ob im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen).

Um Erkenntnis derart schnell zu gewinnen, bedarf es allerdings einer großen Menge an Vollkommenheiten (Pāramitā) aus früheren Leben.⁴⁹

Bāhiyas augenblickliche Erleuchtung war kein Glück. In einer früheren Existenz hatte er zusammen mit ein paar Freunden mit Vorräten für einige Monate einen Berg erklommen, um Meditation zu praktizieren. Sie schworen sich, Nibbāna zu realisieren oder bei dem Versuch zu sterben und zerstörten ihre Leiter, sodass sie nicht mehr umkehren konnten. Bāhiya starb, bevor er Nibbāna erblickte, erlangte jedoch große spirituelle Fähigkeiten durch seinen starken Vorsatz. Dies war Teil des Grundes für seine rasche Verwirklichung, als er den Buddha traf.

Zu des Buddhas Lebzeiten gab es viele, die Erwachung durch das bloße Hören seiner Predigt erreichten. Da heutzutage jedoch das geistige Niveau im Allgemeinen niedriger ist als damals, sind sich die meisten Lehrer einig, dass formale Meditationspraxis notwendig ist, wenn man Nibbāna anstrebt.

Obwohl die absolute Wahrheit näher liegt als diese Seite, kann sie nicht gesehen werden, bis wir die gewöhnlichen Begriffe fallen lassen. Wir müssen sie jedoch nicht dauerhaft über Bord werfen. Der Buddha empfahl uns nicht, vorschnell alles Weltliche für das Absolute auf einen Schlag aufzugeben; wohl aber drängte er uns, die beiden nicht durcheinander zu bringen. Die begriffliche Wahrheit ist in ihrem Bereich richtig. Handelt es sich um Konventionelles, so der Buddha, sei es angemessen, seinen Regeln zu folgen. Doch obwohl die Weisheit das Protokoll abnickt, kennt sie doch die tiefer liegenden Tatsachen dahinter, wie die Sterne hinter verstreuten Dorflichtern.

Wer die Buddhalehre praktiziert, sollte die geistige Beweglichkeit entwickeln, zwischen der letztendlichen und der konventionellen Perspektive hin- und herzuwechseln. Unglücklicherweise ist die Unfähigkeit, diesen Wechsel zu vollziehen – selbst nur auf intellektueller Ebene – der Grund für viele Missverständnisse und sonderbares Verhalten bei Meditierenden. Am häufigsten wird die Lehre des Nicht-Selbst oder der Unpersönlichkeit missverstanden.

Nicht-Selbst (*anattā*) bedeutet, dass das, was wir ein Lebewesen nennen, nur ein vorübergehender, sich ändernder Zustand von Materie, Bewusstsein und Geistesfaktoren ist. Weder innerhalb noch außerhalb dieses Stromes von Phänomenen kann ein Selbst gefunden werden. Diese unpersönlichen Bestandteile können nicht nach

⁴⁹ „Pāramitā“ bedeutet eine Ansammlung heilsamer Qualitäten durch vergangene Taten. Die zehn Pāramitā sind: 1. Großzügigkeit, 2. Moralität, 3. Verzicht, 4. Weisheit, 5. Energie, 6. Duldsamkeit, 7. Wahrhaftigkeit, 8. Entschlossenheit, 9. Liebende Güte und 10. Gleichmut.

unseren Wünschen beeinflusst werden.

Wirklich, man kann sich nicht aussuchen, welche Anblicke man hat, oder welche Geräusche man hört. Kommt man um eine Ecke, trifft das Auge auf etwas Hässliches – es ist zu spät, um wegzuschauen. Manchmal hört das Ohr den Lärm von Hämmern oder den eines Motorrads oder eines bellenden Hundes, obwohl man diese Geräusche nicht hören will.

Wer kann mit den Fingern schnippen und angenehme Anblicke, Klänge oder Düfte aus der Luft zaubern? Manchmal können wir sie durch viel Mühe erlangen, aber nur, weil die Bedingungen gerade mit unseren Wünschen übereinstimmen, nicht weil wir diese Dinge durch bloßes Wünschen erreichen könnten.

Was den Körper betrifft: Wären unsere Knochen, Zellen und so weiter unser Selbst, oder gehörten sie wirklich einem selbst, bräuchten wir nur zu denken, „ich will lockiges Haar“, und das Haar würde unser Geheiß erfüllen. Bei dem Wunsch, zehn Zentimeter länger oder drei Kleidergrößen schmaler zu sein – voilà! Der Körperbau würde entsprechend gestreckt oder geschrumpft.

Gedanken und Gefühle sind, wie jeder Meditierende weiß, genauso unberechenbar. Sie gehören uns nicht in dem Sinn, dass wir sie zwingen könnten, so oder so zu sein. Versucht man, nur gute Gefühle zu haben, erkennt man bald, dass das nicht geht.

Manche glauben, die Lehre vom Nicht-Selbst würde uns der Ausbeutung ausliefern. Anattā zu realisieren bedeutet aber nicht, seinen Besitz dem erst-besten dahergelaufenen Scharlatan zu überlassen oder jemandem zu erlauben, uns zu verletzen, ohne ihn daran zu hindern. Wer Anattā wirklich versteht, wird nicht dumm, passiv oder leichtgläubig. Nicht-Selbst bedeutet nicht die Vernichtung oder Zerstörung des Selbst. Wir können ja nicht zerstören, was nie existiert hat. Das zu versuchen wäre absurd, als wolle man eine fiktive Stadt bombardieren.

Die Erkenntnis von Anattā durch einen Meditierenden kann nicht durch sein Maß an gesellschaftlichem Engagement abgeschätzt werden – ob er alleine lebt oder mit einer großen Familie, ein Ordensmitglied oder Haushälter ist, viel oder wenig Besitz hat. Diese äußeren Merkmale sind keine Messlatte für Erkenntnis. Viele Haushälter zu Buddhas Zeiten haben durch die Betrachtung des Nicht-Selbst die Erwachung erlangt und sind später zum Familienleben zurückgekehrt.

Ist das Verständnis von Anattā echt, wird man seine gewöhnlichen Verpflichtungen nicht scheuen. Ein Mönch oder eine Nonne haben Pflichten, genau wie ein Haushälter. Neben den anderen Pflichten ist er verantwortlich dafür, die Tugend-

regeln einzuhalten und seinen Geist zu entwickeln, womit er sich würdig erweist, Almosen zu erhalten. Egal, welche Verpflichtungen, ein richtiges Verständnis von Anattā führt nicht zu ihrer Vernachlässigung. Im Gegenteil – diese Person kann ihre Pflichten geschickter erfüllen, weil da weniger Ich-Gefühl ist, das sich einmischt.

Ein Lackmus-Test für das wahre Verständnis von Nicht-Selbst ist, sich zu fragen: Hat die Last des Leidens abgenommen? Hat sich das Anhaften an angenehme Sinneseindrücke verringert? Einsicht in Anattā, wenn es wahrhaftig ist, führt zwangsläufig zu weniger Leid. Dies ist die natürliche Folge einer geringeren Vernarrtheit in Anblicke, Klänge, Geschmacks- und andere Sinneseindrücke. Nicht, dass man gegen diese Anblicke oder Klänge eine Aversion hätte. Dieser Punkt wird oft missverstanden. Aversion kommt von Hass, einem Geistesfaktor, der durch die Vipassanā Praxis allmählich beseitigt wird. Die korrekte Praxis der Einsichtsmeditation kann nicht zu Aversion führen.

Es ist aber nur natürlich, wenn man die Leere und Vergänglichkeit von angenehmen wie unangenehmen Empfindungen sieht, dass das Interesse eines Meditierenden an ihnen schwindet. Wenn unsere Stimmungen nicht länger durch die versteckten Programme von Begierde und Abneigung kontrolliert werden, können wir uns in praktisch jeder Situation wohlfühlen. Der Geist ist dann wirklich unabhängig. Hierin muss man nichts befürchten, keine Vernichtung. Es ist nicht das Selbst, das beseitigt wird, nur eine Illusion. Die Person, die Nicht-Selbst klar sieht, wird gesünder und glücklicher, nicht das Gegenteil.

Solange wir in der Welt leben, sollten wir ihre gesellschaftlichen Regeln befolgen. Aber innerhalb dieses Bezugssystems gibt es viele Gelegenheiten, Nāma und Rūpa in der blanken Gegenwart zu erkennen. Und wenn sich diese Chancen bieten – während einer Meditationsstunde etwa – sollte der Geist alle Konventionen beiseite fegen und loslassen. *Was loslassen?* Alles: Namen, Erinnerungen, Erwartungen, Vorurteile, Gefühle, Beurteilungen.

Wie ein Lehrer einmal sagte, lass sogar die Idee loszulassen los. Dann wird der Geist „nicht einmal annehmen, ein Geist zu sein oder überhaupt irgendetwas. Mit anderen Worten, er wird sich nicht darauf versteifen, etwas wie auch immer Geartetes zu sein. Alles, was bleibt, ist ein reiner Zustand von Dhamma“ (Kor Khao Suan Luang, *Looking Inward*, S. 3).

Wenn wir die Konventionen wirklich fallen lassen könnten, wären ein paar Momente ausreichend. Es braucht nur eine Sekunde, um die Wahrheit zu erblicken und einen Grad an Weisheit zu erreichen. Hinterher kehrt das Bewusstsein zu der

begrifflichen Wahrnehmung zurück; doch der Geist vergisst nicht, was er sah. Hat er einmal das Bild von Nahem gesichtet, wird er die täglichen Szenen nie wieder auf die gleiche Weise betrachten wie zuvor.

Doch wenn wir versuchen, echte Phänomene mittels Vorstellungen zu verstehen, als seien erstere eine Art Bruchstück der letzteren, verdrehen wir die Dinge, denn sie sind so grundverschieden wie das Foto, Punkt für Punkt, von seinem Negativ. Oder es wäre, als vermischten wir unsere täglichen Begriffe mit der Teilchenwelt, etwa in der Erwartung, die Protonen in einem Essteller seien wie kleine fliegende Untertassen. Auf der körperlichen Ebene akzeptieren wir, dass Wesen und Dinge sich in Partikel auflösen, lediglich Böen des Zufalls, ohne auffindbare konventionelle Merkmale. Auf der Quantenebene würde man nicht erwarten, Mäuse oder Menschen zu finden. Genauso wenig gehört es sich, dauernd unter Steine zu schauen und zu fragen: „Wo sind all die Leute hingekommen?“, wenn man sich der absoluten Wahrheit nähert.

Einige Leute stellen sich vor, einen Mann oder eine Frau Nur zu Sehen würde bedeuten, dass man nur die Muskeln, Haut und Knochen wahrnimmt. Dies ist tatsächlich näher an der absoluten Wahrheit, als ein Wesen mit einem Selbst zu begreifen. Letztlich muss man aber weiter gehen, denn diese Körperteile sind immer noch Konzepte, nur weiter unten in der begrifflichen Leiter als die Vorstellung einer Person. „Wenn du die Knochen von Leuten siehst“, schrieb Achan Kor, „benennst deine Wahrnehmung sie: Das ist das Skelett einer Person. Das ist ihr Schädel ... Letztendlich gibt es gar keine Knochen ... Du musst in die Knochen eindringen, sodass sie zu Elementen werden. Sonst bleibst du auf der Ebene des Skeletts hängen ... Das zeigt, dass du nicht richtig ins Dhamma eingetaucht bist. Du bist an der äußeren Hülle hängen geblieben.“⁵⁰

Warum sind Muskeln und Knochen noch auf der „äußeren Hülle“? Wir stellen uns einen Muskel als etwas vor, das sowohl berührt als auch gesehen werden kann. Im absoluten Sinn jedoch kann materielle Form nur durch ein einziges der fünf Sinnes-tore wahrgenommen werden. Ein Geruch kann nicht gesehen werden; ein Klang nicht gerochen, ein Geschmack nicht gehört.⁵¹ Glauben wir, etwas könne gesehen und berührt werden, ist dieses Objekt keine letztendliche Wirklichkeit, sondern ein

⁵⁰ Kor Khao Suan Luang, *Reading the Mind*, S. 24. Zu dem Unterschied zwischen Vipassanā und Meditationspraktiken, die nicht über Muskeln und Knochen hinausgehen, siehe Mahāsi Sayādew, *Discourse on Hemavata Sutta*, S. 95.

⁵¹ Begriffliche Objekte werden nur durch das Geiststor erfahren. Jeder der fünf Sinneseindrücke kann durch zwei Tore erfahren werden, das entsprechende Sinnestor und das Geiststor.

Konzept. Der Ehrw. Kapilavaddho zeigte auf, dass man nicht berühren kann, was man sieht.

Letztendlich kann all das, was wir lieben oder hassen, ob ein Gegenstand oder ein Lebewesen (einschließlich einem selbst), in momentane Einheiten von Farbe, Klang, Geruch, Geschmack, tastbare Form, Bewusstsein und Geistesfaktoren zerlegt werden, wobei nichts übrig bleibt. Jeder dieser Impulse ist unpersönlich. Was wir „Mann“ oder „Frau“ nennen, ist nur eine Zusammenstellung getrennter Phänomene, die über die Zeit in verschiedenen Momenten erfahren werden. Die Erinnerung verbindet die Punkte und baut so eine geistige Formation.

Sogar beim Anblick deines Partners siehst du nur Farbe – aber der Geist formt die Tönung dreidimensional und bereichert das reine Rūpa mit blondem Haar und weinroten Lippen. Zusätzlich zu den Bildern erfährst du auch Geräusche, die du als die Stimme des Geliebten etikettierst. Schallwellen sind aber unpersönlich. Sie gehören keinem Paul und keiner Petra. Dann gibt es Berührung; in Wahrheit kannst du aber nicht die Hand des Liebsten berühren. du berührst nur Rūpa, körperliche Form aus Erde, Luft, Wasser und Feuer. Jene Elemente, die ihren eigenen Naturgesetzen folgen, können nicht zu jemandes Eigentum gemacht werden. Wie könntest du körperlich ein Selbst berühren?

Momente von Sehen, Hören und Berühren scheinen zur selben Zeit aufzutreten. Könntest du aber den Film verlangsamen, wüsstest du, dass sie nicht simultan sind. Du kannst zum Beispiel nicht im gleichen Moment eine Schar Gänse hören und sehen. Sehen und Hören sind getrennte Ereignisse, die eines nach dem anderen in rascher Abfolge aufflammen. Nur weil der Film so schnell vorüberzieht, scheinen ganze Herden von Phänomenen auf einmal zu landen.

In der begrifflichen Wahrnehmung scheinen Farbe, Klang, Duft, tastbare Form und Geschmack unterschiedliche Aspekte eines einzigen Objekts zu sein und nicht eigenständige Objekte. Nehmen wir an, wir halten eine Gardenie in der Hand, berühren die wachsiges Blätter und riechen den Duft. Der mysteriöse Wohlgeruch und die Weichheit unter den Fingern gehören zu (oder kommen von) *einem* Objekt – der Blume. So nehmen wir jedenfalls an. Vom Duft schließen wir zurück auf die Blüte als Ursprung – der Wurzel sozusagen, aus der das Parfum entsprang. Wird da aber nicht das Pferd von hinten aufgezäumt, eine Blüte mit einer Wurzel gleichzusetzen?

Rein rechnerisch kommen der Duft und die Weichheit zuerst. Sie sind die ursprünglicheren Einheiten, letztendlich real. Wenn die Blume später kommt, wie kann sie deren Quelle sein? Im Gegenteil, der Begriff „Gardenie“ wird aus ihnen hergestellt.

Der Geist verbindet die Punkte von Geruch und Weichheit in einem schnellen Wahrnehmungsmanöver und synchronisiert das Ganze zu einer Gardenie. Indem er jedoch eine Linie durch die tatsächlich getrennten Eindrücke gezogen hat, ist der Geist in seine eigene Falle gegangen, sodass er glaubt, jene Schöpfung habe eine Identität und sei objektiv real, durch welchen Glauben er letztlich Leiden erfährt.

Das einzelne konventionelle Objekt genannt Gardenie spaltet sich in mehrere absolute Objekte auf. Während wir bei der normalen Wahrnehmung nur *ein* Objekt erfahren, nämlich die Blume, sind es im ultimativen Sinne zwei: Duft und Berührung; drei, wenn wir das Rūpa der Farbe dazu zählen. Verfolgen wir den Wohlgeruch und die Weichheit zurück zu ihren Ursprüngen, merken wir, dass sich ihre Kausallinien nicht in einer Blüte vereinigen. Der Duft wird von einer anderen Ansammlung von Ursachen ausgelöst als die Weichheit. Jede Empfindung erblüht und verwelkt für sich allein im Raum eines einzigen Moments, getrennt von den anderen.⁵² Das gleiche gilt für Farbe, Klang, Geschmack und sogar für geistige Formationen.

Darüber hinaus tritt jede Art von Objekt durch eine andere Sinnestür ein. Durch welchen Eingang könnte eine Gardenie passen? Weichheit, die durch den Tastsinn erfahren wird, ist nicht die Blume; noch ist es der Duft, der durch die Nase erfasst wird. Die cremefarbene und grüne Tönung, die auf das Auge trifft, ist nur sichtbare Form. Welcher dieser Eindrücke ist die Blume? Da gibt es tatsächlich kein Sinnestor, durch welches eine Gardenie hereinschlüpfen könnte.⁵³

Letztendlich gesehen ist eine Gardenie eine Vorstellung, die sich ergibt, wenn der Geist mehrere Erinnerungen zusammenbindet – Erinnerungen zusammenhangloser Empfindungen. Oder man könnte es als zeitliche Brücke betrachten, die über die Kluft zwischen Geruch, Farbe und Berührung gespannt wird. Obwohl wir die Unterbrechungen in der Erfahrungskette nicht bemerken, das Aufhören zwischen den Momenten von Geruch und Berührung nicht sehen, ist die Lücke dennoch da. Sie kann von denen gesehen werden, die Achtsamkeit pflegen. Auf die gleiche Weise zieht der Geist sein Netz über die Erinnerung, wenn er eine Person sieht, sammelt die

⁵² Ein Objekt setzt das Vorhandensein eines Beobachters voraus (sonst wäre es nur ein unbemerktes Rūpa). Vom Standpunkt des Betrachters aus ist das im Augenblick bemerkte Objekt das einzige, was im Universum existiert. Alle Phänomene bestehen aber in Abhängigkeit von anderen Bedingungen. Farbe, Klang etc. sind aus den Elementen Luft, Erde, Feuer und Wasser aufgebaut.

⁵³ „Sinnestor“ bezieht sich hier auf die fünf Sinnestore. Eine Gardenie kann nur durch das Geisttor erfahren werden.

Echos vergangener Phänomene, um sie in einem einzigen Fang zusammenzuziehen. Das Ergebnis ist allerdings nur eine Geistesformation anstelle eines authentischen Gebildes. Das Gleiche gilt für eine Vorstellung genannt „ich“.

Und dennoch, auch wenn klar wird, dass im letztendlichen Sinne kein Selbst existiert, sollten wir nicht vergessen, dass in konventioneller Hinsicht die Welt voller Individuen ist, die alle gleichermaßen nach Glück streben wie wir. Schließlich sollte an keiner Ansicht, weder der absoluten noch an der konventionellen, gehaftet werden.

Einst, bei einem Meditationsretreat, kam eine Schülerin in großer Bedrückung zu Achan Sobin und sagte: „Ich existiere nicht.“ Achan Sobin lächelte und zeigte auf ihre Beine. „Was sind diese?“, fragte er. „Das sind Beine“, sagte sie. „Und was sind diese?“, fragte er, indem er auf ihre Hände zeigte. „Hände“. „Ja, Hände und Beine ... im gewöhnlichen Sinn kannst du sie berühren, oder nicht? Obwohl du beginnst zu erkennen, dass es dein Selbst nach der absoluten Wirklichkeit nicht gibt, existiert es sehr wohl im konventionellen Sinne, oder wie könntest du sonst in der Welt leben? Du isst, du schläfst, du gehst. Wahrheit ist wie eine Hand. Die andere Seite“, sagte er, indem er seine Handfläche nach oben drehte, „ist die letztendliche Wahrheit. Nur die Unterseite der gleichen Sache.“⁵⁴ Wir könnten hinzufügen, dass beide Wahrheiten existieren, wobei die konventionelle nur relativ wahr ist, die letztendliche aber absolut.

Es ist besonders wichtig, die absoluten Tatsachen von der Sphäre der gewöhnlichen Moral zu trennen, die in der herkömmlichen Welt gilt. Ist man dazu nicht imstande, kann dies zu ethisch unverantwortlichen oder gefährlichen Ansichten führen. „Es darf“, so Mahāsi Sayādew, „keine Übergriffe von dem einen zum anderen Bereich geben, etwa von der Ebene der Weisheit zur Ebene der Sittlichkeit.“⁵⁵

Der Buddha hat nie nahegelegt, dass diejenigen, welche die letztendliche Wahrheit sehen und aufhören, an Konventionen und Begriffen zu hängen, *über* den sittlichen Einschränkungen stehen und machen können, was sie wollen. Unglücklicherweise könnten einzelne Individuen, denen es an persönlicher Erfahrung des Dhamma mangelt, die höheren Lehren so entstellen, dass sie ihr Fehlverhalten damit rechtfertigen.

⁵⁴ Persönliches Gespräch mit der Autorin. Betreffs der Angst, aufzuhören zu existieren, siehe *Majjhima-Nikāya* 22.

⁵⁵ *Discourse on Hemavata-Sutta*, S. 96.

Wie Mahāsi Sayādew in *A Discourse on Hemavata Sutta* erklärt, wenden manche Leute ein, dass es keinen sittlichen Unterschied macht, ob man ein Hähnchen oder ein Stück Holz zerschneidet, da beide ja aus elementarer Materie bestehen. Dies ist klar gegen die Lehre des Buddha, welcher die Sittlichkeit als notwendige Grundlage für Weisheit verfocht.

Zu des Buddhas Zeiten lebte ein Mönch namens Arittha, der folgerte, dass Mönche, die das Gelübde des Zölibats abgelegt hatten, sehr wohl Kontakt mit Frauen haben dürften, da absolut gesehen ja kein Unterschied besteht, ob man eine Frau berührt oder eine Robe. Obschon es im letztendlichen Sinne wirklich keinen Unterschied gibt, ist da sehr wohl einer in konventioneller Hinsicht, was einen enormen moralischen Unterschied macht.

„Solche Trickserei ist schrecklich“, schreibt Mahāsi Sayādew; „... Jene, die solchen Lehrern vertrauen, sind in einem sittlichen Desaster.“⁵⁶

Der Dhamma, wenn falsch ergriffen, ist gefährlich. Der Buddha verglich ihn mit einer giftigen Schlange, die man statt am Hals am Schwanz packt. Sie kann sich umdrehen und einen beißen.



Kapitel 5

Der Himmel hinter den Bergen ist jetzt dunkel. Mit einem Summen geht das Verandalicht an und beleuchtet die Pappeln im Hof. Ihre Äste, die im Wind nicken, tüpfeln einen angrenzenden Zaun mit Schatten. Wird es wieder regnen? Nein, die Wolken haben sich aufgelöst. Da, im Himmel: Ein fallender Funke. Noch einer, und noch einer – ein Meteoritenschauer. Unten am langen Weg rollt eine Mülltonne laut klappernd an den Pappeln vorbei. Wohin das Auge schaut, tritt Bewegung auf: Im Himmel, im Hof; Bewegung von Blättern, Schatten und Sternen.

Am Rasenrand nicken blasse Cosmeen über einem Gewirr von Stielen. Diese Stiele sind leere Rohre, so hohl wie der Stamm eines Bananenbaums. „Formationen sind wie der Stamm eines Bananenbaums“, sagte der Buddha: Leer und substanzlos. „Form ist ein Schaumball, das Gefühl wie eine Seifenblase; Wahrnehmung eine

⁵⁶ *Sallekha-Sutta*, S. 273.

Sinnestäuschung und das Bewusstsein ein Taschenspielertrick.“ (SN 22:95)

Wahrnehmung ist eine Sinnestäuschung. Schatten wischen über verwitterte Bretter; durch den Geist streift ein Schatten von Zweifel. Könnte es sein, so kommt der Gedanke (die geschüttelten Blätter jetzt etwas anders betrachtend), dass all diese Bewegung – die wandernden Muster auf den Latten, die Äste, die rollende Mülltonne – könnte es sein, dass all diese sichtbare Bewegung auch eine Sinnestäuschung ist? Wir brauchen nicht die Buddhalehre, um zu wissen, dass die Sehwahrnehmung uns täuschen kann. Diese Anfälligkeit für Täuschung wird in Zaubershows und Taschenspielertricks ausgenutzt. Eine Täuschung kann auch unschuldig sein, etwa bei einer schweren Glasvase, die man anhebt. Sie fliegt in der Hand hoch, weil man das Gewicht überschätzt hat: Was wie Glas aussah, ist eigentlich Plastik.

Eine Hologramm-Rose sieht unheimlich echt aus. Obwohl man weiß, dass es ein nicht greifbares, von Lasern gezeichnetes Bild ist – hält man es neben eine echte Rose, wandert der Geist mehrmals hin und her, um zu versuchen, den Unterschied zu erkennen. Ein Kocher auf dem Herd sieht heiß aus, aber man kann Hitze nicht wirklich sehen. Man kann lediglich aus früherer Erfahrung schlussfolgern, dass ein glühend roter Kocher einem die Finger verbrennen könnte. „Festigkeit, Hitze und Bewegung“, so erklärt Mahāsi Sayādew, „können nur durch Berührung erfahren werden ... es ist ein allgemeiner Glaube, dass wir die Grundelemente durch das Sehen bestimmen könnten. Ein Stein oder eine Eisenstange sehen hart aus, ohne Zweifel, aber das beruht nicht auf dem Sehen. Es ist nur ein Rückschluss, der auf vergangene Erfahrung zurückgreift. Was wir durch das Sehen erkennen, ist nur die Erscheinung, die manchmal einen falschen Eindruck macht. Dies wird offensichtlich, wenn wir auf scheinbar festen Grund treten und in einen Sumpf stolpern, oder wenn wir uns verbrennen, indem wir irrtümlich eine heiße Eisenstange anfassen. (*Dependent Origination*, S. 80–81)

Es ist *eine* Sache, zu akzeptieren, dass wir Gewicht und Hitze nicht sehen können. Diese Wahrnehmungen, wie die meisten von uns wissen, basieren auf Schlussfolgerungen, die durch Gewohnheit automatisch ablaufen. Aber Bewegung an sich? Die Überzeugung, dass wir täglich Objekte rollen, fliegen und sich drehen sehen, scheint fest in unser Gehirn eingebrannt zu sein. „Und dennoch“, fährt der Sayādew fort, „wissen wir nur, dass ein Objekt sich bewegt, weil wir es erst hier und dann dort sehen, aber seine Bewegung ist nur geschlussfolgert“. (*Dependent Origination*, S. 81)

Einmal gab es einen Laienanhänger des Buddha, der ein Kissen vor den Augen eines Mönchs schüttelte und fragte, welche Elemente (Dhammas) dieser vergehen

sähe. Der Mönch antwortete: „Ich sehe das Element der Bewegung vergehen.“ – „Ehrwürdiger Herr“, sagte der Laie, „... wenn Ihr im Moment des Sehens achtsam seid, könnt Ihr nur erkennen, was mit der sichtbaren Form passiert. So könnt Ihr aus der Erfahrung nichts über das Element der Bewegung in diesem Moment wissen.“ Einsichtsmeditation gibt dem direkten Erfahren den Vorrang. Das Element der Bewegung kann nur durch den Körperkontakt erfahren werden.“ (*Dependent Origination*, S. 81)

Wenn aber letztendliche Wahrheiten (einschließlich der sichtbaren Formen) entstehen und vergehen, heißt das dann nicht, dass wir sehen, wie sie sich bewegen? Wir können durch die Einsicht Wirklichkeiten in einem einzigen Moment entstehen und vergehen sehen. Da eine absolute Realität sofort entsteht und vergeht, hat sie keine Zeit, sich zu einem anderen Ort zu bewegen, ehe sie erlischt.

Bei der normalen Wahrnehmung, so erklärt Mahāsi Sayādew, erscheint ein Mann, der auf einen zukommt, als eine einzige Form, die sich von Punkt A nach Punkt B bewegt. Es scheint nur *eine* Form da zu sein – die gleiche, die von einer Stelle zur anderen wandert. Ist die Einsicht aber gut entwickelt, kann man eine Abfolge von verschiedenen Formen entstehen und vergehen sehen, wenn sich eine Person oder ein Objekt nähert. Und jede verschwindet da, wo sie aufgetreten ist.⁵⁷ Um das zu verdeutlichen, stelle dir eine Serie von Feuerwerken vor, die wie in einer Dominoreihe nacheinander gezündet werden. Sobald ein Knaller abebbt, geht der nächste in der Reihe los. Sagen wir, jedes Feuerwerk habe die Form eines Drachen. Einem entfernter Stehenden würde es so scheinen, als fliege ein Lichterdrachen gen Süden. In echt erlischt aber jedes Feuerwerk da, wo es explodiert. Oder man denke an einen Zeichentrickfilm. Auf jedem Einzelbild ist die Comicfigur unbeweglich. Ändert man aber die Position in jedem Einzelbild geringfügig, kann man den Effekt erzielen, dass eine Person in den Sonnenuntergang reitet oder auf einen Abgrund zuläuft.

Der Meditierende mit starker Einsicht weiß: „absolute Wirklichkeiten bewegen sich nicht zu einem anderen Ort; körperliche Formen kommen nicht aus der Ferne näher, und gehen auch nicht aus der Nähe in die Ferne. Sie vergehen und verschwinden an der Stelle, wo sie zum Leben erwacht sind. Daher sind sie unbeständig,

⁵⁷ Der Sayādew beschreibt: „Während ein Mann sich aus einer Entfernung nähert, und wir benennen: ‚Sehen, sehen‘, verschwindet er immer wieder in einer Reihe von raschen, verschwommenen Ausblendungen.“ *Great Discourse*, S. 129.

leidvoll und Nicht-Selbst.“ (Mahāsi Sayāḍew, *Great Discourse*, S. 130)⁵⁸

Der Buddha sagte, wir sollten das Auge kennen. In uns scheint es eine Live-Kamera zu geben, dieses Auge und das angrenzende Ich. Der körperliche Augapfel ist aber nur ein Mechanismus – unbewusst, nicht neugierig. Das Auge hat kein Bedürfnis, zu sehen. Es ist der Geist, der Interesse am Sehen hat.

„Abhängig vom Auge und von sichtbaren Formen entsteht Augenbewusstsein (Sehen); Das Zusammentreffen der drei ist Kontakt“ (SN 12:43). Wer kann den Klang verhindern, wenn eine Trommel angeschlagen wird? Kümmert sich der Klang darum, ob du willst, dass er entsteht? Schallwellen werden als Folge davon, dass der Trommelschlegel die Trommel trifft, ausgesandt. Genauso ist Sehen unvermeidlich, wenn die richtigen Bedingungen zusammenkommen. Weil du diese Buchseite (konventionell gesprochen) siehst, weißt du, dass jene Bedingungen jetzt vorhanden sind. Das Auge zu verstehen heißt zu wissen, dass es nicht eine Verlängerung des Ego ist. Dem Auge ist es egal, ob du sehen willst oder nicht; ebenso der Farbe.

„Und was ist ohne ein Selbst und gehört keinem Selbst? Das Auge ... die Formen ... das Augenbewusstsein ... sind ohne ein Selbst und gehören keinem Selbst“ (SN 35:85). Ein Meditierender sollte erkennen, dass jeder Akt der Seh- oder Wahrnehmung ohne einen Handelnden auftritt. In dem Dreiklang von Auge, Bild und Sehbewusstsein kann kein Anführer gefunden werden, kein Selbst, das im Kontrollhäuschen sitzt und den Prozess steuert. Das Gleiche gilt für das Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und sogar das Denken.

Wie die Meteoriten, die über den Himmel streifen und weit über den Bergen verlöschen, sind die Materie-Teilchen im physischen Auge in ständigem Wandel, in jeder Sekunde sich bildend und auseinanderfallend. Deshalb: „Würde man sagen ‚das Auge ist das Selbst‘, so wäre das, als sagte man, ‚das eigene Selbst entsteht und vergeht, ist nicht stabil‘. Daher muss gefolgert werden, dass die unbeständige materielle Beschaffenheit des Auges Nicht-Selbst ist“ (Mahāsi Sayāḍew, *Great Discourse*, S. 83). Das Gleiche gilt für die Bilder selber. Wenn ein Meditierender nur Farbe sieht, erkennt er sie als Rūpa, einen unbeständigen Schwall von Sinnesempfindungen, den er nicht ergreifen oder kontrollieren kann.

⁵⁸ In *Fundamentals of Insight*, S. 35, erklärt Mahāsi Sayāḍew: „Normale Leute denken, es sei dieselbe Hand, die sich bewegt, die schon vor dem Beugen vorhanden war, und die auch danach da sein wird. Für solche ist sie unveränderlich. Das liegt daran, dass sie Materie nicht durchdringen können, wie sie in einer Abfolge entsteht. Man sagt, Vergänglichkeit werde durch Kontinuität verschleiert. Sie ist verborgen, weil man nicht meditiert über das, was entsteht und vergeht.“

Wie der Buddha sagte: Augenkontakt ist unbeständig, wechselnd, sein Zustand ist ein „anders werdender“ ... Dieser Augenkontakt, der durch eine vergängliche Beziehung entstanden ist – wie könnte er dauerhaft sein? Durch Kontakt bedingt, Ihr Mönche, fühlt man. Durch Kontakt bedingt beabsichtigt man. Durch Kontakt nimmt man wahr. Also sind jene Zustände ebenfalls im Fluss, vorübergehend, unbeständig und wechselnd. (SN 35:93)

Nicht nur das physische Auge und die Bilder, auch die geistigen Komponenten des Sehens sind immer in einem Prozess des Anderswerdens. Sobald wir einen Flecken Farbe erkennen, sprudelt dieser Wahrnehmungsprozess zusammen mit den zugehörigen Gefühlen und Erinnerungen hervor. Nichts daran kann festgehalten oder stabilisiert werden. „Die Wahrnehmungen, die vor einem Moment ein Objekt erkannten“, sagte Mahāsi Sayādew, „erreichen nicht den jetzigen Augenblick; sie verschwanden sogar schon während des Erkennens ... Die Wahrnehmungen, welche in der Zukunft Dinge erkennen werden, verschwinden auch zum Zeitpunkt des Erkennens, und sind daher unbeständig, leidvoll und Nicht-Selbst“. (*Great Discourse*, S. 137)

Was kann zu jedem gegebenen Zeitpunkt eigentlich sonst gefunden werden neben diesen veränderlichen Anhäufungen: Materie, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein? Letztlich ist das alles, woraus wir bestehen – leere Explosionen von Phosphoreszenz. Doch auch wenn diese ernüchternden Tatsachen wahr sind (oder weil sie wahr sind), wie kann es uns helfen, sich ihrer bewusst zu werden? Wenn alles wirklich unpersönlich ist, im Fluss und außer Reichweite gleitend, was kann durch das Nur Sehen, Nur Hören, Nur Wissen gewonnen werden?

Nur Sehen könnte als höchste Form der Sinneszügelung angesehen werden. Als Teil der Übung in Sittlichkeit praktizieren wir jeden Tag Mäßigung, indem wir uns nicht gestatten, bis zu einem Punkt der Besessenheit an Sinnesfreuden zu hängen. Durch Wachsamkeit an den Sinnespforten verhindern wir, dass der Durst nach angenehmen Farb-, Klang-, Geruchs-, Geschmacks- und Berührungseindrücken stärker wird. Ausgeprägtes Begehren beinhaltet immer Leiden, da das Verlangen selber unangenehm und aufwühlend ist. Mit der Zeit, wenn die Einsicht durch die Vipassanā Praxis feiner und schärfer wird, können wir den Geist in einem Zustand des Gleichmutes halten, geschützt vor den Schmerzen der Anhaftung, egal welche Art von Objekten durch die Sinnestore eintreten. Vergleichen wir diese Unabhängigkeit mit der hektischen Jagd nach Genuss, wird es offensichtlich, dass die Leichtigkeit des Nichtanhaftens höherwertig ist, und wir sind bestrebt, mehr und mehr jene Ver-

wicklungen aufzugeben. Wenn einem schließlich aufgeht, dass die Sinneseindrücke wirklich nicht angeeignet oder kontrolliert werden können, schwindet die naive Vernarrtheit in Objekte, welche durch die Sinnestore eintreten. Dann gibt es nichts anderes zu tun als loszulassen.

Wenn wir loslassen, verlieren wir kein Glück. Im Gegenteil, wir finden es. Das Leiden verringert sich drastisch, wenn der Geist aufhört, nach dem zu greifen, was nur der Hauch eines Schimmers ist. An seiner Stelle, so erzählen uns die Suttas, tritt wahres Glück einer ganz anderen Dimension, gekennzeichnet von Freiheit. Wir fangen an, eine innere Ruhe zu erleben, die nicht durch das Zerren heller und dunkler Ereignisse ins Schwanken gerät. Achan Sobin bemerkt: „Erst sorgst du für Achtsamkeit, dann wird die Achtsamkeit für dich sorgen.“

Wir fragen uns vielleicht, ob etwas, das kaum so lange andauert, um überhaupt bemerkt zu werden, als wünschenswert angesehen werden kann. „In der Tat scheinen (Geist und Materie) jedes Mal zu verschwinden, wenn man sie genauer anschaut“, schreibt der Ehrw. Sujīva. „Sie verschwinden so rasch, dass sie gar nicht da zu sein scheinen! ... Solche Erfahrungen enden letztlich in völliger Ablösung, im Erkennen des Leidens *und in dessen Beendigung*“ (*Wisdom Treasury*, S. 8, [Kursivschrift zugefügt]). Das dauerhafte Ausmerzen des Leidens – jeder Art von Kummer, die man sich denken kann – ist der letztendliche Gewinn des Nur Sehens. Indem wir nicht mehr von den Formen übermannt werden, werden wir sie übermannen:

„Und wie, Freunde, ist man frei von Lust? Hierin, Freunde, ist ein Mönch, indem er ein Objekt mit dem Auge sieht, nicht an liebreizende Objekte angehaftet, noch ist er unangenehmen Objekten abgeneigt ... sondern er verweilt, indem er die Achtsamkeit auf den Körper richtet und seine Gedanken sind schrankenlos. Dadurch erlangt er die wahrhaftige Erkenntnis der Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit ... Mehr noch, Freunde, indem er so verweilt, besiegt ein Mönch die (sichtbaren) Objekte, nicht die sichtbaren Objekte besiegen ihn.“ (SN 35:202)

Es gibt nichts Lohnenderes, das wir besiegen könnten, denn durch das Besiegen der Objekte besiegen wir Dukkha.



Kapitel 6

Wie kann unser Blickwinkel von konventionell auf absolut umschwenken? Wie können wir lernen, Nur zu Sehen, zu Hören und zu Wissen? Nicht durch Willensanstrengung allein. Jemand, der nie ein Klavier angerührt hat, kann nicht durch schiere Willenskraft einen Walzer von Chopin spielen. Die Formen so zu sehen wie der Buddha, mit dem Auge der Weisheit, hängt nicht vom Willen ab, sondern davon, die richtigen Bedingungen dafür zu schaffen. Wir können die Bedingungen dafür schaffen, indem wir unseren Geist mit Vipassanā trainieren.

Dieses Training ist in jedermanns Reichweite. Eine abgelegene Waldgegend oder Höhle ist nicht erforderlich. Einsichtsmeditation kann an jedem einigermaßen ruhigen Ort praktiziert werden, einem Zimmer in unserem Haus, einem Garten oder sogar im Büro in der Pause. Um Ergebnisse zu erzielen, sollten wir aber täglich meditieren. So wie eine musikalische Fertigkeit das Ergebnis stundenlangen Übens am Instrument ist, resultiert Nur Sehen aus der ständigen Pflege von weiser Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*), Achtsamkeit (*satī*) und Wissensklarheit (*sampajañña*). Das Ziel ist es, einige Momente mit überweltlicher Weisheit zu erzeugen.

Wie unterscheiden sich diese Faktoren: weise Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Wissensklarheit und Weisheit? Vor der Erfindung von Feuerzeugen und Streichhölzern konnte Feuer nur durch Anstrengung entfacht werden – die Anstrengung, zwei trockene Hölzer aneinander zu reiben. Wie Achan Sobin es erklärt, will der Meditierende Feuer entfachen – das Feuer der Weisheit. Seine Hölzer sind Nāma (Geist) und Rūpa (Materie). Seine Aufgabe ist es, sie kontinuierlich zu beobachten, von Moment zu Moment.

Weise Aufmerksamkeit hält seinen Geist bei der Sache und merkt, wenn er die „Stöcke“ zu schnell oder zu langsam reibt. Nach einiger Zeit erzeugt die Reibung Hitze. Solch schwache Hitze hat noch nicht die Kraft zu verändern – sie kann weder Wasser kochen noch einen Fisch braten. Die Hitze entspricht der Wissensklarheit, dem Anfang von Einsichtswissen (*vipassanā-ñāna*). Doch dieser Grad an Einsicht ist noch nicht stark genug, um Gier, Hass und Verblendung im Geist zu verbrennen.

Während der Schüler fortfährt, Objekte zu bemerken, kommt ein Moment, wo er in einem einzigen Augenblick von Nāma-Rūpa klar die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit oder das Nicht-Selbst sieht. (Das ist, als röche man den Rauch an den Stöcken). Es ist die Weisheit, die jene Charakteristika versteht, aber diese Weisheit ist noch innerhalb der weltlichen Sphäre. Schließlich kommen viele heilsame Faktoren in einem

Feuer zusammen, das die Fesseln verzehrt und den Schüler von einem gewöhnlichen Wesen zu einem Edlen verwandelt.⁵⁹ Mit dieser Erfahrung erlangt er überweltliches Wissen. In der Praxis sind weise Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und der Rest schwer auseinanderzuhalten, da sie zusammen wirken. Lasst uns einen genaueren Blick auf diese Faktoren im Rahmen eines Meditationsretreats werfen.

Wie gesagt, Vipassanā kann zu Hause für täglich dreißig Minuten oder länger geübt werden. Einige Meditierende praktizieren über längere Zeiträume in sogenannten Retreats, deren Länge zwischen einem Tag und mehreren Monaten betragen kann. Während dieser Zeit geben sie äußere Belange auf und widmen den gesamten Tag der Meditation. Alle körperlichen Aktivitäten werden verlangsamt. Sogar beim Essen, Duschen oder Zähneputzen behalten sie so viel Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment wie möglich. Ihr einziges Anliegen ist die Pflege von Achtsamkeit und deren unterstützenden Faktoren.

Achtsamkeit bedeutet bei der Vipassanā-Praxis diejenige geistige Eigenschaft, die jedes nur immer im jetzigen Augenblick auftretende Objekt bemerkt. Wie eine Kamera, die das Bild, das sie aufnimmt, nicht bewertet, registriert die Achtsamkeit lediglich eine Form. Weder beschreibt sie das Objekt, noch denkt oder spricht sie darüber. Achtsamkeit heißt nicht, über Sinneseindrücke nachzudenken, sondern sie lediglich mit reiner Aufmerksamkeit zu erkennen.

So wie ein Kleinkind eine Gehhilfe braucht, so auch die noch junge Achtsamkeit die Unterstützung der momentanen Konzentration. Obwohl diese nicht so stark ist, wie die Konzentration (*samādhi*) in der Ruhemeditation, reicht die momentane Konzentration für die Vipassanā-Praxis aus, da sie in der Lage ist, die fünf Hindernisse wirksam zu unterdrücken, als da sind: Sinnesbegehren, Abneigung, Schläfrigkeit, Unruhe und Zweifel.

„Es ist möglich“, bemerkt Mahāsi Sayādew, „direkt mit Einsichtsmeditation zu beginnen, ohne vorher die volle Konzentration eines Jhāna entwickelt zu haben.“⁶⁰ (Im Jhāna ist die Wahrnehmung der fünf Sinne aufgehoben, der Geist ist aber voll

⁵⁹ Erleuchtete Wesen werden als Edle bezeichnet. (Erleuchtung, *bodhi*, bedeutet, aus der Unwissenheit zu erwachen.) Die vier Arten der Edlen Personen sind: der Stromeingetretene (*sotāpanna*), der Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*), der Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*) und der Heilige (*arahant*). Auf jeder Stufe wird eine tiefere Schicht von Fesseln zerstört.

⁶⁰ *Practical Insight*, S. 58. Für Gründe, die diese Ansicht unterstützen, siehe Mahāsi Sayādew, desgl., S. 58–62 und *Progress of Insight*, S. 6–8 sowie Nyanaponika, *Heart of Buddhist Meditation*, S. 114–117.

bewusst.) Momentane Konzentration verhindert, dass der Geist vom Meditationsobjekt abschweift. Obwohl ein gewisses Ausmaß an Samādhi notwendig ist, verlangsamt ein Zuviel am Anfang den Prozess. Der Anfänger zielt darauf ab, Achtsamkeit und Konzentration auszubalancieren, indem er sie in gleichem Maße entwickelt. In den ersten Stufen der Praxis müssen diese zwei Faktoren angepasst werden, bis die Beobachtungsobjekte klar werden, wie man ein Fernglas einstellt, damit das Bild scharf im Visier ist.

Weise Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) ermahnt den Meditierenden, nur die Objekte der Gegenwart zu beobachten. Bemerkt der Meditierende ein Abschweifen des Geistes, ist es die weise Aufmerksamkeit, die ihn zum Hauptobjekt zurückbringt. Sie ist die Stimme, die ihm sagt, nicht dem Verlangen oder dem Hass zu folgen. Riecht der Meditierende Essen und denkt: „Ich habe Hunger! Wie lange noch bis zum Mittagessen?“ bemerkt die weise Aufmerksamkeit den Anflug von Mōgen und verhindert, dass die Begierde stärker wird. Tritt ein stechender Schmerz auf und verursacht Aversion, erinnert Yoniso Manasikāra den Schüler, den Schmerz zu betrachten, ehe er sich bewegt.

Der Geist schwelgt in der ersten Zeit des Übens oft in Erinnerungen oder verliert sich in einem Netzwerk von Planungen; doch weder Erinnerung noch Phantasie sind Objekte der Gegenwart. Um seine Aufmerksamkeit stabil zu halten, benennt der Anfänger die Phänomene mit einer Etikettierung im Geist. (Diese Technik ist nur eine vorübergehende Hilfe. Die Benennungen sollten fallen gelassen werden, sobald Wissensklarheit und Achtsamkeit stark genug sind.)

Eine Notiz im Geist – auch Etikettierung genannt – ist ein Wort oder ein kurzer Satz, der zur gleichen Zeit (im Stillen) gesagt wird, in der man das Objekt bemerkt. Sie beschreibt das Objekt im Allgemeinen, aber nicht im Detail. Das Hauptaugenmerk ist dabei auf dem reinen Phänomen anstatt auf den konventionellen Merkmalen. Hört man beispielsweise ein Geräusch, notiert man „hören“ statt „bellender Hund“. Tritt ein unangenehmes Gefühl auf, notiert man „Schmerz“ oder „Gefühl“ anstatt „stechender Schmerz in meinem Knie“.

Eine geistige Benennung sollte auf ein oder zwei Worte beschränkt sein. Ist sie zu lang, könnte schon ein anderes Objekt aufgetaucht sein, ehe man sie gesagt hat. Es sollte auch ein einfach zu merkendes Wort sein, damit man nicht lange im Geist danach suchen muss. Ein Objekt beim Vipassanā-Training mit einer geistigen Etikettierung zu benennen sollte nicht verwechselt werden mit dem Kennen des konventionellen Namens eines Objekts. Ersteres hilft, in der Anfangsphase die Achtsamkeit

zu unterstützen, was dann zu wachsender Einsicht führt.

Geistige Benennungen helfen einem, den Überblick über die Sinneseindrücke zu behalten, sobald sie erscheinen, damit nichts verpasst wird. Sie helfen zu verhindern, dass Abneigung auftritt, wenn man Schmerz fühlt, bzw. Begehren, wenn Vergnügen empfunden wird, sowie Verblendung bei einem neutralen Objekt. Sobald ein Objekt aber benannt ist, sollte es losgelassen werden. Sogar das Gefühl oder der Gedanke vom vorherigen Moment sollte nicht im Geist behalten werden. Jedes Phänomen sollte vergessen werden, sobald es bemerkt wurde.

Die Grundmethode ist es, die Bewegungen der Bauchdecke während der Atmung zu beobachten. Atmet man ein, dehnt sich der Bauch aus. Diese Bewegung wird „heben“ genannt. Beim Ausatmen zieht sich der Bauch zusammen. Das wird „senken“ genannt. Der Meditierende benennt die Bewegung stumm, während er sie beobachtet und notiert „heben, senken, heben, senken“.

Der Meditierende benennt nur, was in der unmittelbaren Gegenwart geschieht. Über das Senken nachzudenken, während die Bauchdecke bereits wieder das Heben begonnen hat, heißt in die Vergangenheit abzuschweifen, sich an ein bereits vergangenes Objekt zu erinnern. Wenn sich die Bauchdecke hebt, wo ist dann die senkende Bewegung? Kann sie gefunden werden? Kann sie nicht, da sie nicht länger existiert. Sie ist jetzt nur noch eine Erinnerung, kein reales Objekt der unmittelbaren Gegenwart. Nach ein oder zwei Sekunden endet die Einatmung und die Ausatmung beginnt. Jetzt ist die hebende Bewegung in der Vergangenheit und das Senken das gegenwärtige Objekt. Dieser neue Moment des Senkens ist nicht identisch mit irgendeinem der vorangegangenen senkenden Bewegungen. Es ist nicht das gleiche Phänomen, das wieder ins Blickfeld kommt, sondern ein völlig neugeborenes Ereignis.

Tatsächlich bilden die hebenden und senkenden Bewegungen keine fortlaufende Schleife. Die Bauchdecke muss für den Bruchteil einer Sekunde beim Heben innehalten, ehe sie sich senkt. Genauso muss sie beim Senken anhalten, ehe sie sich wieder hebt. Jeder Moment des Hebens und Senkens ist ein eigenständiges Ereignis. Wie Achan Sobin erklärt, ist der letzte Atemzug in der Vergangenheit. Der nächste Atemzug ist noch nicht aufgetreten. Nur der gegenwärtige Atemzug (oder Anblick, Klang etc.) ist real; nur dieser geschieht wirklich jetzt. Früher oder später wird der Schüler vergessen, die Bewegung zu beobachten und anfangen, über etwas nachzudenken. Wenn der Geist abwandert, sollte man benennen: „denken“, indem man das Wort im Geist sagt, und dann zum Notieren der Bauchbewegung zurückkehren.

Obwohl das Heben und Senken das Hauptobjekt darstellt, richtet der Meditierende seine Aufmerksamkeit nicht ausschließlich darauf. Jede Erscheinung sollte bemerkt werden. Tritt Juckreiz auf, notiert der Schüler: „jucken“. Bemerkt er einen Geruch, notiert er: „riechen“. Hört er ein Geräusch, benennt er: „hören“. Tritt ein schmerzhaftes oder ein Wohlgefühl auf, notiert er: „Schmerz“ oder „Wohlgefühl“. Ist er verwirrt, notiert er: „Verwirrung“. Egal, welches geistige oder körperliche Phänomen auftritt, erkennt der Meditierende es und lässt es wieder los.

Während eines intensiven Retreats wechselt der Schüler ab zwischen der Basismethode der Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke und einer gleich langen Zeitdauer mit Gehmeditation. Dabei ignoriert er das Heben und Senken und fokussiert nur auf die Bewegung des Fußes.

Es gibt einige Techniken, um schneller Einsicht zu entwickeln. *Eine* Strategie ist, das Gefühl von „ich“ so weit wie möglich fallen zu lassen und nur die Phänomene zu sehen. Statt zu denken: „ich fühle“, „ich höre“, „ich bewege mich“ sollte man nur notieren: fühlen, hören, bewegen. Bei einem Krampf im Bein würde man beispielsweise die Empfindung im Geist mit „Schmerz“ oder „Gefühl“ benennen, ohne sie als mein zu betrachten oder einem Körperteil zuzuordnen.

Anstatt die benannten Objekte (oder den Vorgang des Benennens) mit dem Ego zu identifizieren, sollte man seine Aufmerksamkeit zügeln. Man betrachte den Geist-Körper-Prozess wie eine Probe unter dem Mikroskop, die nichts mit einem selbst zu tun hat. Der falsche Glaube an ein Selbst kann zwar nicht durch bloßen Willen beseitigt werden; wenn man aber aufhört, ihn zu verstärken, wird man zwischendurch immer wieder feststellen, dass die Erfahrung von Moment zu Moment nur eine Reihe unpersönlicher Empfindungen ist, die von einem unpersönlichen Geist erfahren wird.

Es ist wichtig, immer nur *einen* Sinneseindruck auf einmal zu erfassen. Zwei Sinneseindrücke zusammen zerstreuen und verlangsamen die Aufmerksamkeit. Anstatt sich dem gesamten Strom der Erfahrungen auf einmal zuzuwenden, achtet der Schüler nicht auf Klänge, Anblicke oder Gerüche, während er die Bewegungen der Bauchdecke erfasst. Wenn er *hören* notiert, ignoriert er die Objekte der anderen Sinne. Während er kaut, beachtet er nur den Geschmack oder die Bewegung des Kiefers.

Nicht, dass er eine Stunde lang ausschließlich *ein* Objekt betrachtet, sondern immer nur ein Objekt pro Moment. Lenkt ein lautes Geräusch ihn vom Heben und Senken ab, wechselt er seine Aufmerksamkeit zum Klang und benennt einige

Momente lang „hören“, um dann zur Betrachtung der Bauchdecke zurückzukehren. Solange er das Hören benennt, achtet er nicht auf die Bauchbewegung. Der gleiche Vorgang gilt für alle Sinneseindrücke – Gerüche, Gedanken, Juckreiz, Gefühle, Schmerz und so weiter.

Die Erfahrung wird zu einer Reihe von getrennten Momenten wie Perlen an einer Kette, in der jeder Augenblick ein einziges Objekt enthält. Schaut der Schüler sich ein Ereignis nach dem anderen an, kann er immer klarer die drei Phasen jedes einzelnen Moments erkennen: Entstehen, Andauern und Vergehen. Wenn auf der anderen Seite ein Anfänger versucht, auf alles zu achten, was erscheint, bleibt das Benennen vage. Da seine Aufmerksamkeit auf mehrere Objekte gleichzeitig aufgeteilt ist, zeigt sich keines von ihnen besonders klar. Wenn er versucht, den ganzen Strom von Erfahrungen gleichzeitig zu erfassen, kann er oft nicht wissen, welches Objekt er eigentlich gerade benennt. In dem Fall ist es schwierig, das Entstehen und Vergehen irgendeines Teils des Stromes zu erkennen. Fokussiert er jedoch auf einen Tropfen nach dem anderen, sozusagen, kann er die jeweilige Erscheinung von ihrem Entstehen bis zu ihrer Auflösung verfolgen. Treten zwei oder mehr Objekte gleichzeitig auf, etwa eine Bewegung und ein Geräusch, sollte er das deutlichere beobachten, oder dasjenige, das mehr Begehren oder Hass auslöst.

Bei Vipassanā fokussiert man anders auf die Objekte als bei der Konzentrationspraxis, und wir müssen einen Weg finden, den Unterschied zu beschreiben. Nach Inspiration suchend wandert unser Blick im Raum umher und landet wieder auf Seurats Insel. Dieses Gemälde hat uns schon so viel gelehrt. Da ist der Mann mit dem Zylinder. Wir stellen uns vor, wie er seinen Stock schwingt, während er die fahrenden Boote verfolgt und dann plötzlich wie versteinert stehen bleibt, um die Lichtreflexionen zu beobachten, die sich im Wasser sammeln und verteilen.

Seltsam, während dieser Träumerei scheinen drei gelbe Punkte vom Gemälde auf den Holzboden zu fallen, wobei sie federnd landen. (Was ist das für ein Tagtraum?) Dann etwas anderes: unser Mann vom Gemälde lässt seinen Stock fallen und steigt etwas steif aus der Leinwand heraus, ein Bein nach dem anderen, wie ein Dieb durch das Fenster. Nachdem er die Halle anvisiert hat, bürstet er sich den Staub von den Ärmeln, wischt über seinen Hut, verbeugt sich in unsere Richtung und beginnt mit den drei gelben Punkten zu jonglieren, die jetzt die Größe von Golfbällen haben. Einen Augenblick später hört er auf zu jonglieren und starrt uns wortlos an. Was will er uns zu verstehen geben?

Natürlich! Jetzt fällt der Groschen. Hier ist unser Beispiel. Das Augenmerk eines

Jongleurs muss wie beim Vipassanā ein fang-und-lass-los sein. „Fokussiere und vergiss es“, lautet das Motto. Der Schüler muss beide Hälften dieser Maxime beherzigen, wenn er den größtmöglichen Nutzen aus seiner Praxis ziehen will. Zur ersten Hälfte: Der Jongleur muss auf den Ball fokussieren, um ihn zu fangen. Er muss wissen, wohin er seine Aufmerksamkeit richten soll und seinen Geist an dieser Stelle halten. Wenn der nächste Ball auf ihn zukommt, kann er nicht mehr an den letzten denken. Es wird ihm auch misslingen, wenn er durch ein Geräusch abgelenkt wird oder sein Blick abschweift.

So muss auch der Meditierende seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment halten, sonst wird er den Ball fallen lassen, das Jetzt verpassen und ein vergangenes Objekt betrachten. Wie schon gesagt, besteht jeder Moment aus drei Phasen: Entstehen, andauern und vergehen. Ein Heben der Bauchdecke zu beobachten dauert etwa zwei bis drei Sekunden (so lange dauert etwa ein Heben). Im Idealfall ist die Aufmerksamkeit in jedem Sekundenbruchteil dieses Bogens gleich gespannt, also während der gesamten Dauer der Bewegung. Es reicht nicht, nur die Entwicklung in der Mitte zu bemerken. Die Anfangs- und Endpunkte sollten ebenfalls beachtet werden. Der Schüler sollte den Vorgang aber nicht in Abschnitte zerlegen. Die gesamte Bewegung sollte glatt und ohne Pausen betrachtet werden. Dasselbe gilt für das Senken der Bauchdecke oder die Vorwärtsbewegung des Fußes etc.

Jetzt zu dem „vergiss-es“-Teil: Sobald der Jongleur einen Ball fängt, lässt er ihn wieder los – wie könnte er sonst den nächsten fangen? Seine Aufmerksamkeit klebt nicht fest. Er hält sie in Bewegung, indem sie von einem Objekt zum nächsten springt. Welcher Artist würde pausieren, um auf den Ball zu starren, den er gerade gefangen hat, nicht willens, ihn wieder herzugeben, da er dessen Farbe mag? Auf die gleiche Weise sollte der Meditierende das Objekt, sobald er es bemerkt hat, fallen lassen, andernfalls könnte er nicht das nächste Phänomen einfangen. Seine Aufmerksamkeit sollte nicht länger als einen Moment auf jeder Form verweilen.

Erscheint dasselbe Objekt – etwa ein Geräusch – erneut, nachdem es einmal bemerkt wurde, wird der Schüler es ein zweites Mal benennen, dann wieder loslassen und so fort. Er benennt „hören – hören – hören“ in einer Reihe von Momenten, wobei er nach jedem loslässt. Jetzt hissen wir rote Flaggen, denn es kommt ein subtiler und wichtiger Punkt, der beherzigt werden sollte.

Es wäre einfach, anzunehmen, das gleiche Objekt wiederholt zu betrachten unterscheide sich nicht von der Konzentrationspraxis, wo man die ununterbrochene Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt richtet. Es sind aber ganz verschiedene

Techniken. Ein Ding wiederholt zu betrachten, einen Moment nach dem anderen, ist Welten davon entfernt, den Geist nahtlos auf das Objekt fixiert zu halten. Im ersten Fall kann der Schüler sehen, wie der Geist sich bewegt, während die Aufmerksamkeit das Objekt verfolgt. Bei der Konzentrationspraxis kann er das nicht. Beim Vipassanā bemerkt er das Objekt einen Moment lang, lässt es dann los und beobachtet dieselbe Form, wenn sie wieder erscheint. Es ist die Erfahrung einer Serie von einzelnen Momenten, jeder einzelne der Reihe nach entstehend und vergehend.⁶¹ In der Konzentrationspraxis hingegen entlässt man das Objekt nicht am Ende jeden Moments, sondern hält daran fest. Indem man keine Bewegung wahrnimmt, fühlt man, als stehe die Zeit still.

Geist und Materie sind in ständigem Wandel. Nichts Bedingtes kann still bleiben, nicht einmal für eine Sekunde. Will er mit dem Fluss mitkommen, gibt der Schüler das alte Objekt auf, um das nächste in der Gegenwart entstehende Ding zu erwischen, selbst wenn es das „selbe“ Ding ist, das er einen Moment zuvor bemerkt hat. Das Motto lautet: Sehen – und loslassen. Man muss loslassen, um mit der Flut Schritt zu halten.

Eine andere Strategie, die besonders während eines Retreats wichtig ist, lautet: Kontinuität der Praxis. Ein einziger Tag kontinuierlicher Achtsamkeit ist mehr wert als eine ganze Woche unterbrochener Meditation. „Kontinuierlich“ bezieht sich nicht auf die Anzahl der Stunden, die man in formaler Meditation sitzt. Es bedeutet ununterbrochene Aufmerksamkeit bei allem, was man gerade tut.

Dies kann zum Beispiel an der Art und Weise gesehen werden, wie der Schüler seine Position ändert. Ein gewissenhafter Meditierender steht nicht abrupt auf. Bevor er seine Haltung verändert, bemerkt er die Absicht, sich zu bewegen. Dann erhält er die Aufmerksamkeit von Moment zu Moment auf den Wechsel vom Sitzen zum Stehen aufrecht, indem er den gesamten körperlichen Prozess in eine Reihe kleiner Bewegungen zerlegt. Der gleiche Vorgang findet statt, wenn er mit dem Gehen aufhört und zur Sitzmeditation zurückkehrt. Während des gesamten intensiven Retreats bewegt sich ein Schüler zu allen Zeiten achtsam und langsam, außer dann, wenn die Natur der Bewegung dies verhindert (Wasser ins Gesicht zu spritzen kann beispielsweise nicht langsam gemacht werden). Den ganzen Tag lang

⁶¹ Für den Vipassanā-Schüler schreibt Mahāsi Sayādew: „Ein angenehmer Anblick verschwindet, sobald er bemerkt wird. Da es aber das Auge und das Sehobjekt gibt, wird der Anblick erneut gesehen. Bei jedem Betrachten wird er bemerkt und verschwindet rasch.“ *Great Discourse*, S. 71. Das gleiche geschieht mit unangenehmen und neutralen Objekten.

benennt er jede körperliche Tätigkeit, wann immer er die Lage ändert, isst, auf die Toilette geht, abends zu Bett geht und so weiter. (Wir sprechen wohlgermerkt vom Retreat, im Alltag ist es nicht praktisch, sich so langsam zu bewegen.)

Es ist wichtig, die Absicht zur Bewegung zu beobachten, ehe man den Körper tatsächlich verändert. Diese Technik kann auf jede Tätigkeit angewendet werden. Bevor man die Hand ausstreckt, um eine Tasse zu ergreifen, sollte man das Auf-flammen des Verlangens bemerken, das den körperlichen Impuls auslöst. Verfolgt man die Absicht, kann man den Strom von Begehren, Abneigung und Verblendung erfassen, der „Geist“ genannt wird. Man kann aus erster Hand sehen, wie die Fesseln sich durch den Kontakt mit Objekten entzünden.

Wie schon erwähnt gibt es sechzehn Einsichtsstufen, die wir nun beschreiben wollen.⁶² Der Leser sollte sich aber darüber im Klaren sein, dass ein vorzeitiges Hören von diesen Einsichten bei ihm möglicherweise zu Erwartungen führt, die seinen Fortschritt verlangsamten. Aus diesem Grund schreibt Mahāsi Sayādew: „Es ist nicht gut, wenn ein Schüler, der unter der Anleitung eines Lehrers meditiert, mit diesen Stadien vertraut wird, bevor er anfängt, zu meditieren.“ (*Practical Insight*, S. 35) Meditierende mit einem Lehrer können also beim Kapitel sieben weiterlesen. Die folgenden Beschreibungen sind für jene ohne Lehrer gedacht, oder für diejenigen, die bereits einen recht hohen Einsichtsgrad erreicht haben.

Wissen ist entweder begrifflich oder praktisch. Da diese Beschreibungen unter die erste Kategorie fallen, sollten sie nicht als unfehlbare Anleitungen angesehen werden. Nicht alle Meditierende durchlaufen jede hier beschriebene Erfahrung,⁶³ und es können viele Dinge geschehen, die nicht aufgezählt sind.

Der Schüler sollte nicht versuchen, seine Erfahrungen einem vorgefassten Schema anzupassen. Der Geist kann uns alle möglichen Streiche spielen. Hat man von einer Erfahrung gelesen, versucht das Unterbewusstsein vielleicht, diese zu fabrizieren. Obwohl solche Illusionen nur Geistesformationen sind, kann der Meditierende selbst möglicherweise den Trick nicht vom echten Objekt unterscheiden.

Tritt beim Erreichen einer Einsichtsstufe Stolz auf, so sollte der benannt werden. Andererseits sollte der Schüler nicht entmutigt werden, wenn der Fortschritt nicht so

⁶² Mehr über die sechzehn Einsichtsstufen unter: www.vipassanadhura.com/sixteen.html

⁶³ Obwohl jeder Meditierende alle Einsichtsstufen durchlaufen muss, können die Ebenen von unterschiedlichen ungewöhnlichen Erfahrungen begleitet werden, die nicht jeder Schüler haben muss. Darüber hinaus haben einige Meditierende keine klare Sicht auf die Stufen 6–9, da sie sie so rasch durchlaufen. Siehe: *Practical Insight*, S. 41.

groß ist. Auch Enttäuschung sollte benannt werden, wenn sie auftritt. Der kluge Meditierende wird es vermeiden, sich in gefühlsmäßige Reaktionen verwickeln zu lassen. Er muss nur dem richtigen Pfad folgen, sodass der Fortschritt zwangsläufig eintritt.

Trotz der Gefahr von Rückschritten kann das Wissen über die Einsichtsstufen jedoch durch ihre Vorhersagbarkeit Vertrauen erzeugen. Das Vertrauen eines Meditierenden wächst, wenn er beginnt, einige der Dinge zu erfahren, über die er gelesen hat. „Die ersten vier Stufen sind so eingetreten, wie sie gesagt haben“, denkt er, „die anderen dann vielleicht ebenfalls“. Theoretisches Wissen kann manchmal helfen, damit ein Schüler nicht stecken bleibt. Vorabwissen etwa über die zehn sogenannten „Unvollkommenheiten der Einsicht“ können verhindern, dass der Schüler an diesen Zuständen anhaftet. Die Fallen von Euphorie, Enttäuschung und Selbsttäuschung können vermieden werden, wenn der Meditierende diese Information intelligent mit ständiger Selbstbeobachtung und gewissenhafter Ehrlichkeit nutzt.

Wenden wir uns jetzt den Einsichtsstufen selbst zu: Auf der ersten Ebene des Vipassanā erkennt der Schüler, dass Nāma, der Geist, verschieden von Rūpa, der Materie ist. Den ganzen Tag lang atmen wir ein und aus. Normalerweise erleben wir die Bauchbewegungen und ihre Beobachtung als ein nahtloses Geschehen, das in dem Begriff „ich“ enthalten ist. Diese Teile scheinen verschmolzen, einer vom anderen nicht unterscheidbar.

Mahāsi Sayādew erklärt uns, „... dass die materielle Form und der Geist, der sie erkennt ... ein und dasselbe zu sein scheinen. Dein Bücherwissen mag dir sagen, dass sie verschieden sind, aber deine persönliche Erfahrung kennt sie als ein einziges Ding. Schüttele deinen Zeigefinger. Siehst du den Geist, der beabsichtigt, zu schütteln? Kannst du zwischen dem Geist und dem Schütteln unterscheiden? Wenn du ehrlich bist, lautet die Antwort: nein.“⁶⁴

Auf der ersten Einsichtsstufe jedoch scheint die Erfahrung des Meditierenden allmählich aus zwei funktionell unterschiedlichen Teilen zu bestehen – Geist und Materie – statt aus einem einzigen Stück.⁶⁵ Er merkt zum Beispiel, dass die Bauchbewegung *eine* Sache (Rūpa) ist, ihre Wahrnehmung eine andere (Nāma). Dies gilt für jedes beobachtete Objekt, nicht nur die Bauchdeckenbewegungen. Betrachtet der Schüler ein Bild, so weiß er, dass das Auge und die Farbe Materie (Rūpa) sind,

⁶⁴ *Fundamentals of Insight*, S. 29.

⁶⁵ Mahāthera Matara Sri Ñānārāma, *Seven Stages of Purification*, S. 19.

während der Sehvorgang ein geistiges Ereignis (Nāma) ist. Das Gleiche trifft auf das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper, ihre entsprechenden Objekte und den Vorgang ihres Erkennens zu. „Für den Meditierenden, dessen Achtsamkeit und Konzentration gut entwickelt sind“, sagt Mahāsi Sayādew, „sind das Beobachtungsobjekt und die Aufmerksamkeit darauf so verschieden wie eine Wand und der Stein, der gegen sie geworfen wird.“⁶⁶ Dieses Wissen ist so bedeutsam, dass Achan Sobin einmal bemerkte: „Es gibt kein Vipassanā ohne Nāma und Rūpa“.

Auf der zweiten Ebene der Einsicht versteht der Meditierende die ursächliche Beziehung zwischen Geist und Materie. Manchmal fungiert der Geist als Ursache, manchmal die Materie. Der Körper kann sich nicht von alleine bewegen; zuerst muss die Absicht dazu vorhanden sein. Hebt man seinen Fuß, so ist der Geist die Ursache, die Körperbewegung (Materie) die Wirkung. Auf der anderen Seite kann beim Schmecken eines Aromas der Gedanke entstehen: „Lecker, davon will ich mehr haben“. In dem Fall ist die Materie (der Geschmack) die Ursache und die Geistigkeit (der Gedanke) die Wirkung.

Beim Erreichen der dritten Einsichtsstufe sieht der Schüler klar den Anfang, die Mitte und das Ende eines jeden festgestellten Objekts. So ist etwa die anfängliche, mittlere und Endphase jeder Bauchdeckenbewegung klar. Er versteht, dass Objekte nur einzeln entstehen können, und dass erst nach dem Vergehen des vorherigen Objekts ein neues erkannt werden kann. In diesem Stadium fängt der Schüler an, die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und das Unpersönliche von Geist und Materie zu sehen.

Die Unvollkommenheiten der Einsicht treten in der vierten Stufe auf. Diese Pseudo-Erleuchtungserfahrungen können den Schüler darin täuschen, dass er meint, er habe einen hohen spirituellen Grad erreicht. Achtsamkeit, Einsicht oder Gleichmut können sehr stark erscheinen. Der Schüler kann Freude, Verzückung oder Frieden empfinden oder ein helles Licht sehen. Er mag energisches Vertrauen in die Buddhalehre ausdrücken und „bis zum Tode“ praktizieren wollen.

Warum werden diese angenehmen Erfahrungen „Unvollkommenheiten“ genannt? Nicht, weil sie von Natur aus unheilsam wären. Wie alles andere auch bestehen sie aus momentanen Einheiten von Nāma und Rūpa. Selbst die Freude ist vergänglich. Der Meditierende könnte aber unterschwellig (oder offenkundig) an ihnen anhaften. Viele Schüler versäumen es, eine geistige Notiz von dem Licht oder der Freude zu machen, da sie glauben, für jene Objekte gelte diese Regel nicht. Bevor er aber die

⁶⁶ *Fundamentals of Insight*, S. 29.

Anhaftung nicht loslässt, kann der Schüler nicht zu einer höheren Einsichtsstufe fortschreiten. Später, mit Hilfe eines Lehrers oder durch sein eigenes reifendes Verständnis, begreift er: „Das strahlende Licht und die anderen von mir erfahrenen Dinge sind nicht der Weg. Das Entzücken über sie ist nur eine Verfälschung der Einsicht. Die Praxis, kontinuierlich das Objekt zu benennen, sobald es sichtbar wird – das alleine ist der Weg zur Einsicht. Ich muss nur die Arbeit des Betrachtens fortsetzen.“⁶⁷

Es ist ein gutes Zeichen, wenn der Schüler das Verlangen erkennen kann, die schöne Erfahrung auszudehnen. Ein geschickter Meditierender „erwägt weise, dass dieses Verlangen nicht in ihm aufgestiegen wäre, hätte er tatsächlich ein überweltliches Stadium erreicht. Also schlussfolgert er, dass dies unmöglich der Pfad sein kann und entlässt die Illumination mit einer geistigen Notiz.“⁶⁸ Wenn der Schüler fortfährt, Objekte von Moment zu Moment zu benennen, erachtet er die wonnige Erfahrung nicht länger als wichtig oder etwas Besonderes. Sein Augenmerk liegt nur noch auf dem gegenwärtigen Entstehen und Vergehen jedes Phänomens.

Auf dieser Höhe des Einsichtswissens (Nr. 4) beginnt die Wissensklarheit (*Sampajañña*), die momentane Konzentration als Hauptunterstützung für die Achtsamkeit abzulösen. Es ist die Wissensklarheit, die den Unterschied zwischen einem letztendlichen Objekt (*Nāma* oder *Rūpa*) und einem konventionellen erkennt. Die Wissensklarheit kann beispielsweise zwischen dem reinen Phänomen der Bewegung und dem Begriff „mein Bein“ oder „mein Bauch“ unterscheiden. Mit Hilfe von *Sampajañña* sieht der Meditierende, dass jede Bewegung ein unpersönliches Ereignis ist, nicht Teil seines Selbst.⁶⁹

⁶⁷ Mahāsi Sayādew, *Progress of Insight*, S. 20. Er schreibt auch: „der Meditierende sollte nicht über diese Geschehnisse nachdenken. Bei ihrem Erscheinen sollte er sie entsprechend benennen: Helles Licht ... Ruhe, Glückseligkeit und so fort. Diesen Erscheinungen zugetan zu sein ... und an sie anzuhängen ist eine falsche Einstellung. Die richtige Reaktion im Einklang mit dem Einsichtspfad ist, diese Objekte achtsam und mit Distanziertheit zu benennen, bis die verschwinden.“ (*Practical Insight*, S. 25–26) Der Meditierende, so schreibt der Ehrw. Mahātera Matara, sollte „mit Umsicht eine geistige Notiz von allen Unvollkommenheiten der Einsicht machen, sobald sie auftauchen. Meditierende, die diese Vorsicht vernachlässigen, indem sie denken, das seien doch schließlich gute Dinge, werden unweigerlich in Schwierigkeiten geraten, unfähig, in der Meditation fortzuschreiten.“ (*Seven Stages of Purification*, S. 39)

⁶⁸ Mahātera Matara Sri Nānārāma, *Seven Stages of Purification*, S. 36.

⁶⁹ „Die Sitzposition zu erkennen, ist *sati*, sie als sitzendes *Rūpa* zu erkennen, ist *sampa-jañña*.“ (Tullius, *Vipassanā Bhāvanā*, S. 38) Die vierte Einsichtsstufe hat zwei Stadien. Die zweite Phase der vierten Ebene wird „endgültiges Wissen der Betrachtung des Entstehens und Vergehens“ genannt,

Sampajañña arbeitet mit Achtsamkeit und weiser Aufmerksamkeit zusammen. Obwohl in den vorherigen Stufen schwach vorhanden, wird die Wissensklarheit ab der vierten Stufe ausgeprägter. Ist sie stark, braucht der Schüler nicht länger jedes Objekt im Geist mit einem Etikett zu versehen, um seine Aufmerksamkeit vom Abschweifen abzuhalten.

In der Tat ist die rasche Abfolge der Phänomene manchmal zu schnell zum Benennen. Wenn dies eintritt, erklärt Mahāsi Sayādew, sollte der Schüler nicht versuchen, jede Empfindung extra zu benennen. Stattdessen sollte er sie „allgemein bemerken. Will man sie benennen, reicht eine allgemeine Bezeichnung aus – so wie ‚fühlen‘, ‚wissen‘ etc. –“ (*Practical Insight*, S. 23). Zu dieser Zeit kann der Meditierende, statt auf die Bewegungen der Bauchdecke zu fokussieren, mit einer erweiterten Achtsamkeit wahrnehmen, was gerade an den sechs Sinnestoren auftritt.

Eben erwähnten wir einige Strategien, die dem Schüler helfen, raschere Einsicht zu gewinnen. Zusätzlich zu diesen Techniken sollte er genau verstehen, *was* beim Meditieren zu beobachten ist: „Das Objekt der Vipassanā-Meditation ist ein reales Objekt. Es ist nicht begrifflich oder vorgestellt wie etwa Formen, Worte oder Konzepte, also Mann, Auto, Haus, Blume und so weiter ... Reale Objekte sind Dinge, die nicht vom Geist ausgedacht sind; es sind wirkliche Phänomene mit ihren eigenen Charakteristika und Eigenschaften, die nicht relativ sind. Sie existieren, ob wir sie erkennen oder nicht ... Ein solches Objekt ist die Bewegung, die der Geist am Körper erfährt.“ (Ehrw. Sujīva, *Wisdom Treasury*, S. 8)

Geeignete Objekte für die Einsichtsmeditation fallen in vier Kategorien, genannt *die vier Grundlagen der Achtsamkeit*. Es sind dies: 1. der Körper, 2. Gefühle, 3. Bewusstsein, und 4. Geistobjekte. Sie können reduziert werden auf körperliche und geistige Phänomene (Rūpa und Nāma). In der Praxis können wir jedoch nicht immer das richtige Objekt betrachten, insbesondere am Anfang. Achan Sobin vergleicht die Arbeit des Objektbenennens mit einem Huhn, das am Boden nach Körnern pickt. Manchmal erwischt der Vogel das Futter, manchmal nicht.

Beispiele für Rūpa sind: die vier Körperhaltungen (subjektiv als Druck oder Bewegung gefühlt, einschließlich der Bauchdeckenbewegung), Farbe, Klang, Geruch

welche auftritt, nachdem der Schüler die Unvollkommenheiten der Einsicht durchlaufen hat. (s. Mahāsi Sayādew, *Progress of Insight*, S. 20) Der Schüler beginnt ab der letzten Phase der vierten Stufe, Nāma und Rūpa deutlich wahrzunehmen. Dies darf nicht mit der ersten Stufe verwechselt werden, in der er lediglich Nāma und Rūpa unterscheiden kann. Generell kann Nur Sehen ab der zweiten Phase der vierten Einsichtsstufe bis zur 12. Ebene auftreten.

und Geschmack. Beispiele für Nāma – Objekte sind: angenehmes und unangenehmes Gefühl; Bewusstsein mit oder ohne Gier, Hass oder Verblendung, wandernder Geist, Unruhe, Lust, Ärger und Schläfrigkeit.

Darüber hinaus sollte der Meditierende sich im Klaren sein, dass der jetzige Moment aus zwei untrennbaren Komponenten besteht, einem objektiven Phänomen (geistig oder materiell) und einem „Erkennenden“ (noch einmal: nicht ein Selbst, sondern unpersönliches Bewusstsein und Geistesfaktoren).⁷⁰ Es ist unmöglich, sich eines Objektes bewusst zu werden, ohne dass der Geist – der Erkennende – auch da ist. Der Geist ist da, wenn man eine blassblaue oder ockerfarbene Form sieht, denn es ist der Geist, der die Färbung erfasst. Umgekehrt kann aber ohne ein zu erkennendes Objekt auch kein Bewusstsein entstehen.

Um die Gesamtheit des jetzigen Moments zu begreifen, sollte der Schüler den Erkennenden und das Objekt gleichzeitig beobachten. Seine Aufmerksamkeit sollte auf beiden liegen, während sie zusammen in der Gegenwart entstehen. Das soll nicht heißen, er sähe zwei Objekte auf einmal. Diese Unterscheidung ist wichtig. Er beobachtet immer noch *ein* Objekt auf einmal; seine Aufmerksamkeit schließt aber den Geist mit ein, der die Form erkennt. Für jedes Objekt X ist das richtige Ziel der Achtsamkeit der Vorgang, bei dem X erkannt wird. Was der Schüler beobachtet, ist in anderen Worten der Geist, der ein Objekt erfasst. Er sieht dieses Zweigespann bei jeder Gelegenheit des Benennens.⁷¹

In den frühen Stadien der Praxis war das Objekt deutlicher als das Bewusstsein, das es erkannte. Wenn aber die Wissensklarheit stark genug anwächst, ist der Schüler in der Lage, den Erkennenden genauso lebhaft, oder noch lebhafter als das Objekt zu sehen. Im Vipassanā zielen wir darauf ab, den Geist besser zu sehen als den Körper, da die Adresse der Befleckungen in Ersterem liegt. Obwohl es nur ein subtiler Wechsel der Betonung ist, von der Beobachtung des Objekts an sich hin zum Beobachten des Geistes, der im Begriff ist, das Objekt zu erfahren, liegt in diesen

⁷⁰ Es ist kein Widerspruch, dass die erste Vipassanā-Einsicht das „Wissen von der Unterscheidung zwischen geistigen und körperlichen Prozessen“ heißt. Auf dieser Ebene weiß der Schüler, dass es zwei Bestandteile in jedem Moment gibt: Eine Form, die kein Bewusstsein hat, und der Geist, der sie erkennt. Es ist dieses aufkeimende analytische Wissen von Unbeständigkeit, das, wenn es entwickelt ist, letztlich die Wahrnehmung der Kompaktheit (Ghanasaññā) zerstört. Letztere, wenn sie nicht als Konzept erkannt wird, führt dazu, den Wesen und Objekten ein Selbst zuzuschreiben. Dennoch, man kann den Geist und das Objekt nicht völlig trennen, da nur ihr Kontakt den Erfahrungsmoment bildet.

⁷¹ Siehe Mahāsi Sayādew, *Satipatthāna Vipassanā*.

wenigen Graden Unterschied doch der Schlüssel zum Königreich.

Denke es dir so: wenn der Geist einem Spiegel entspräche, wäre das Objekt das Spiegelbild. Wie man das Spiegelbild nicht vom Spiegel ablösen kann, kann man auch das Objekt nicht vom Geist trennen. (Dennoch sind, wie jeder weiß, das Spiegelbild und der Spiegel nicht dasselbe.) Es ist eine Frage, worauf man fokussiert. Es ist ein bisschen so, als schaue man in den Spiegel entweder, um seine Haare zu kontrollieren, oder weil man den Spiegel vielleicht kaufen will. Im ersteren Fall liegt die Aufmerksamkeit auf dem Spiegelbild. Es ist einem wichtig, und man identifiziert sich damit. Beim Kauf eines Spiegels kümmert man sich jedoch nicht um die Schönheit oder Hässlichkeit des Spiegelbildes. Man begutachtet das gesamte Objekt einschließlich des Rahmens. Indem man aufgehört hat, sich um den Inhalt des Gespiegelten zu kümmern, löst sich der Geist davon ab. Es ist nur wichtig, dass das Bild klar, nicht welcher *Art* es ist.

Das ist ähnlich, als wenn man den Geist stärker beobachtet als das Objekt. Obwohl das Spiegelbild unverändert ist, fällt man nicht mehr auf den Schwindel herein, den es zeigt. Man ist nur noch mit der Richtigkeit des Bildes beschäftigt, dem Fehlen einer Verzerrung. Und obwohl einem der Inhalt gleich-gültig ist, kann man es nicht vermeiden, ihn zu sehen. Wie könnte man einen Spiegel sonst beurteilen? Gleichermaßen kann man, wenn man den Geist selber betrachtet, sozusagen das Erkennen verfolgt, nicht umhin, zu jedem Zeitpunkt ein Objekt zu sehen, da es in der Natur des Geistes liegt, etwas zu erfassen. Der wichtigere Teil des Duos ist aber der Geist, da hier die Gier, der Hass und die Verblendung residieren, nicht im Objekt. Wenn die Einsicht wächst, beginnt man, den Spiegel stärker wahrzunehmen als das Spiegelbild, und das mit zunehmender Feinheit.

In den anfänglichen Meditationsstadien werden die Objekte noch hinsichtlich ihrer konventionellen Bedeutung erfahren. Hört man ein Geräusch, denkt man „Hund“ oder „Vogel“, anstatt *hören* oder das Phänomen *Klang* zu benennen. Manchmal spricht das Bewusstsein den Namen nicht wörtlich aus, aber man fühlt ihn im Hintergrund summen, wie eine Fliege, die durch die Scheibe will. Später aber sieht man ein gewöhnliches Objekt – eine Tasse, einen Schuh, ein Kissen – und erkennt nicht sofort die Form. Hört man einen Klang, weiß man vielleicht nicht, ob es ein Vogel oder eine rostige Türangel ist. Ja, man mag es womöglich nicht einmal als Klang identifizieren im Gegensatz zu einem Anblick. Zu den Mahlzeiten erkennt man manchmal nicht, was man gerade isst. Auf dem Teller befindet sich nur Farbe, keine grünen Bohnen oder Reis. Anstelle von Hähnchen oder Käse schmeckt man einen

nicht identifizierbaren Ausbruch von Sinneseindrücken.⁷² (Neue Meditierende mögen überrascht sein, wenn sie das erste Mal eine Form sehen, einen Klang hören oder ein Aroma schmecken, ohne es zu erkennen; in den meisten Fällen werden sie jedoch noch nicht klar die Auflösung des Objekts wahrnehmen. Höhere Grade der Einsicht werden allmählich die Erfahrung des Nur Sehens begleiten.)

Fährt man fort, jeden Eindruck unvoreingenommen und ohne Anhaftung zu benennen, scheinen die bemerkten Phänomene klarer, aber auch feiner, und leer wie ein Kondensstreifen, der aus der Entfernung kompakt aussieht, sich aber als weniger und weniger solide erweist, je näher man ihm kommt: nur Nebelfetzen, die sich ständig auflösen. Das Körpergefühl, das Selbst und andere Konventionen treten in den Hintergrund, während sich die letztendlichen Charakteristika, die lange im Schatten der Unwissenheit verborgen lagen, in den Vordergrund schieben.

Statt der alltäglichen Merkmale, die dazu dienen, die Phänomene zu unterscheiden, beginnt man wahrzunehmen, was alle Objekte und der beobachtende Geist gemeinsam haben: ihre momentane Natur, ihre Substanzlosigkeit und ihren ständigen Wandel.

Eine Bauchdeckenbewegung oder der Bogen, den der Fuß beim Gehen beschreibt, die vorher einem einzigen Moment entsprachen, können jetzt aus mehreren Augenblicken bestehen, die sehr schnell entstehen und vergehen. Jeder von ihnen ist ein schneller, unpersönlicher Streifen, eine sich auflösende Linie, die durch den Raum saust und nichts mit dem Körper oder einem selbst zu tun hat. Der Schüler beobachtet Bewegung als getrennt von den körperlichen Gliedmaßen. Bewegung ist ein eigenes Phänomen, unabhängig vom Bein oder der Bauchmuskulatur. Ob der bewegte Teil ein Arm, ein Bein oder der Bauch ist, der Schüler nimmt nur einen Fluss wahr, den unpersönlichen Fluss von Nāma-Rūpa von Moment zu Moment. („Wenn man nicht die wahre Natur der Phänomene begreift“, schreibt Mahāsi Sayādew, „entsteht die Fehlannahme, das was sich hebt und senkt, sei die eigene Bauchdecke. *Es ist mein Bauch*, ist letztlich eine Illusion.“⁷³)

Obwohl noch angenehme und unangenehme Gefühle auftreten, verschwinden sie, sobald sie bemerkt werden. Vergangene Begebenheiten stören den Geist nicht länger. Sieht man etwas Gutes zu essen, tritt der gewohnte Ausbruch des Verlangens nicht

⁷² Mahāsi Sayādew schreibt: „Manchmal sagten Meditierende, dass sie beim Benennen des Phänomens ‚Schmecken‘ nicht in der Lage waren, die Art des gereichten Essens zu erkennen.“ *Mālukyaputta*, S. 44.

⁷³ *Bhara-Sutta*.

auf. Während eines Meditationsretreats sehnt der Schüler sich nicht länger nach der Pause, in der er mit einer Tasse Tee draußen spazieren kann. Vorlieben ebbend ab, bis er von angenehmen und unangenehmen Empfindungen unberührt bleibt. „Wenn ihr beim Sehen nur seht, beim Hören nur hört“, sagte der Buddha, „... werdet ihr erkennen, dass die Sinnesobjekte nichts mit euch zu tun haben.“ (SN 35:95).

Wird man nicht mehr gefühlsmäßig in diese Empfindungen verwickelt, erscheint es immer klarer, dass Anblicke, Klänge und Gedanken weder man selbst noch Teil von einem selbst sind, einem selbst gehören noch einem selbst widerfahren oder in einem geschehen. Bewegung, Farbe und alles andere sind weder innerhalb noch außerhalb eines „ich“, sondern freie Vibrationen im Raum. Auf Seite 40 hatten wir bereits die Einsicht genannt „Auflösungswissen“ beschrieben, welche die fünfte Stufe darstellt. Erreicht der Meditierende diesen Wendepunkt, sieht er die geistigen und körperlichen Erscheinungen wirklich von Sekunde zu Sekunde sich auflösen.

„Während das Auflösungswissen schärfer wird“, schreibt Mahāsi Sayādew, „ist der Geist in der Lage zu erfassen, dass sowohl das Gesehene Objekt als auch das Sehen mit gewaltigem Tempo verschwinden. Der Meditierende, der die Auflösung betrachtet, fühlt oft, als flattere das Bewusstsein, während es sich in nichts auflöst. Der Eindruck ist so verschwommen, dass die Person meint, etwas stimme mit ihrer Sehkraft nicht.“⁷⁴ (Dieser Zustand ist jedoch nur vorübergehend.) Als würde er rückwärts aus sich herauskriechen, sieht der Meditierende die Auflösung jetzt nicht nur in jedem Objekt, sobald er es bemerkt, sondern auch in jedem Moment des benennenden Bewusstseins. Auf diese Art und Weise befreit er sich nach und nach vom Dickicht der geistigen und körperlichen Formationen.

Die nächsten drei Ebenen (Nummer sechs bis acht) sind von einer tiefgreifenden Ernüchterung bezüglich des ganzen Lebens gekennzeichnet. Die momentanen Phänomene erscheinen abwechselnd furchterregend, gefährlich, fade und völlig unerwünscht. Dieser Zustand hat nichts mit der Angst oder Depression im Alltag zu tun. Er wird nicht von unerfülltem Verlangen verursacht, sondern entsteht durch eine wertfreie Einsicht in die instabile Natur von Geist und Materie. Solange er in diesem Stadium verweilt, empfindet der Schüler kein Vergnügen an Sinneseindrücken

⁷⁴ *Mālūkyaputta*, S. 18. – An anderer Stelle sagt er: „Die Phänomene zeigen keine Zeichen und verschwinden rasch ... Beim Heben und Senken etc., hat der Meditierende kein geistiges Bild der Bauchdecke, des Körpers oder des Fußes ... Wenn er oder sie das Beugen und Strecken benennt, hat er kein Bild der Hand im Kopf ... Er sieht nur das Verschwinden des benennenden Bewusstseins und des Objektes seiner Aufmerksamkeit als unzusammenhängende Einheiten.“ *Sallekha-Sutta*, S. 265.

jedweder Art. Selbst der exquisiteste Anblick, Klang, Geruch, Geschmack, Tasterindruck oder Gedanke erscheint enttäuschend. Da er klar die Wertlosigkeit aller geistigen und körperlichen Erscheinungen gesehen hat, bringt der Meditierende noch mehr Anstrengung auf, um sich zu befreien und Nibbāna zu erreichen, welches er nun als sein einziges Glück ansieht.

Dieses Bemühen wird in den nächsten beiden Einsichtsstufen neun und zehn noch beschleunigt. Indem Zu- und Abneigung schwinden, wächst der Gleichmut. Beim elften Einsichtswissen genannt „Gleichmut gegenüber den Formationen“ verschwindet der furchterregende Aspekt von Geist und Materie. Formationen erscheinen nicht länger gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm. Die Objekte, die den Geist des Meditierenden streifen, ob nach konventionellen Maßstäben attraktiv oder abstoßend, erscheinen ihm neutral. Auch in seiner geistigen Reaktion ist er „wertfrei und neutral gegenüber allen Formationen.“

Nun akzeptiert der Meditierende die kontinuierliche Abfolge von Erscheinungen ohne Abwehr oder Beteiligung, ohne die Absicht, sie zu manipulieren. Er ist desinteressiert, dennoch voll gegenwärtig. Die Achtsamkeit scheint flüssiger und natürlicher. Der Schüler hat sogar das Gefühl, überhaupt nicht zu praktizieren. Es ist nicht mehr notwendig, nach Objekten zu suchen und den Geist auf sie auszurichten. Der Vorgang des Benennens brummt von alleine vor sich hin, als sei er von irgendeiner Maschine betrieben. Objekte und ihr Erkennen scheinen selbstständig zu entstehen, als würden sie von einer Art kosmischem Förderband ausgeworfen. Das Benennen geschieht jetzt nicht nur unabhängig von ihm, so sieht es der Schüler, sondern trotz ihm. „Trotz“ ist bedeutsam. Zeitweilig möchte der Schüler vielleicht absichtlich an etwas denken, ist dazu aber nicht in der Lage; der Schwung der Beobachtungsmaschine lässt ihn nicht. Er will vielleicht aufhören zu üben und aufstehen, aber wenn die Achtsamkeit den Willen überrollt, fährt er fort zu sitzen.⁷⁵ Es war nie er selbst, der praktiziert hat, so versteht er jetzt, sondern die Gruppe heilsamer Geistesfaktoren. Sogar die Achtsamkeit ist unpersönlich, Nicht-Selbst.

Nun wollen wir einige Worte über die Absicht sagen. Je mehr wir die feinen Absichten erkennen, die hinter unseren Gedanken und Handlungen lauern, desto

⁷⁵ Mahāsi Sayādew erklärt: „Die Einsicht ist so flink und klar, dass der Meditierende sogar das momentane Unterbewusstsein zwischen den Wahrnehmungsprozessen erkennt. Er beabsichtigt etwas zu tun, etwa einen Arm zu beugen oder zu strecken, und bemerkt eifrig die Absicht, die dadurch abklingt mit dem Ergebnis, dass er einige Zeit lang nicht beugen oder strecken kann. In dem Fall sollte er die Aufmerksamkeit auf die Vorgänge an einem der sechs Sinnestore richten.“ *Practical Insight*, S. 28.

besser können wir tiefere Schichten von Unwissenheit abschälen. Während in der Meditation Erfahrung gesammelt wird, sehen wir uns allmählich der Ich-Konstruktion gegenüber. Versteckte Schichten von Willen, angetrieben von Begierde, Abneigung und Verblendung, werden vom Bewusstsein aufgedeckt und ans Licht gebracht. Anstatt lediglich das Leiden loswerden zu wollen, so finden wir jetzt heraus, praktizieren wir, um dezent das Ego zu stärken. Mit diesen verborgenen Programmen geht man genauso um wie mit jedem anderen Objekt, indem man sie benennt. Mehr müssen wir nicht damit tun. Die Verblendung wird automatisch vertrieben, wenn sie mit Achtsamkeit gesehen wird.

Sogar die heilsame Absicht, den Meditationsanweisungen zu folgen, sollte benannt werden. Wenn etwa die Absicht auftaucht: „Jetzt werde ich auf Rūpa achten“, sollte genau dieser geistige Vorgang bemerkt werden. Der Wunsch, Vergänglichkeit oder Nicht-Selbst zu sehen, sollte auch bemerkt werden, ebenso der Wunsch nach Erleuchtung. Erfahrung ist nicht mehr als ein psychophysischer Vorgang momentaner sich ändernder Bedingungen. Unsere Absichten, sogar jene bezüglich der Meditationspraxis, tauchen innerhalb dieses Stromes auf, nicht außerhalb davon. Im absoluten Sinne sind auch sie unpersönlich. Als solche sollten sie nicht als *ich* betrachtet werden.

Man mag sich fragen, wenn doch das Verlangen losgelassen werden muss, um Nibbāna zu erreichen, ob es dann nicht kontraproduktiv sei, zu meditieren, da wir es ja aus dem Verlangen heraus tun, frei zu sein? Dies scheint zunächst paradox. Wir müssen das Verlangen aber nur geschickt benutzen, um Verlangen zu beseitigen. Es gibt heilsame und unheilsame Wünsche, solche, die uns in der Schleife des Leidens halten und solche, die uns heraus zum Licht führen. Anfangs muss heilsames Verlangen benutzt werden, sonst würde man überhaupt nicht praktizieren. Die Einsichtsstufen können nur Schritt für Schritt entwickelt werden. In den höheren Stufen – aber erst dann – wird das Verlangen durch die schiere Kraft der Weisheit getilgt, die es zu entwickeln geholfen hat. (Wir sollten wissen, dass Arahants, vollerleuchtete Wesen, immer noch einen Willen (*cetanā*) haben, aber kein Verlangen im Sinne von Gier. Ihre Handlungen sind durch heilsame Eigenschaften wie Weisheit oder Mitgefühl motiviert.)

Um zu unserer Besprechung der Einsichtsstufen zurückzukommen: Wenn ein Schüler das Stadium des Gleichmuts gegenüber den Formationen erreicht, wird er kaum noch die freudigen Gefühle der früheren Ebenen empfinden. Obwohl er im vierten Stadium Freude und Verzückung empfunden hatte, „haben die höheren

Einsichtsstufen ... in denen der Meditierende nur das Vergehen sieht“, so Mahāsi Sayādew, „gewöhnlich nichts mit Freude zu tun“.76

Dies mag seltsam erscheinen. Wenn Gleichmut gegenüber den Formationen eine weiter fortgeschrittene Einsicht ist, sollte sie sich dann nicht froher anfühlen? Eine Empfindung, selbst eine angenehme, die nur den Bruchteil einer Sekunde andauert, kann nicht als ein Grund zur Freude betrachtet werden. Auf der vierten Einsichtsebene war das augenblickliche Verschwinden eines jeden geistig-materiellen Impulses noch nicht so klar. Zu dem Zeitpunkt jedoch, an dem er den Gleichmut erreicht, ist der Meditierende bezüglich der Gefühle desillusioniert, da er ihre Vergänglichkeit gesehen hat. Aus diesem Grunde hat er „große Begeisterung, Entzücken und Vergnügen aufgegeben ... Es gibt keine Freude, Überschwang, Glück oder Wohlgefallen mehr“. Vielmehr „verweilt er in der Betrachtung aller *sankhārā* (Formationen), die sich im Sehen, Hören und so weiter ausdrücken, mit völligem Gleichmut.“ (Mahāsi Sayādew, *Great Discourse*, S. 168)

Das soll aber nicht heißen, dass er entmutigt ist. Im Gegenteil, dieser Gleichmut scheint besser als das, was er auf der vierten Stufe erlebt hat. Überdies wird er schließlich Nibbāna erreichen, wenn er weiter praktiziert. Das Unkonditionierte ist nach Aussage derer, die es berührt haben, der Freude der niedrigeren Einsichtsstufen so weit überlegen, dass es keinen Vergleich damit gibt.

So wie das Bedürfnis, die Position zu ändern, durch Achtsamkeit beseitigt werden kann, genauso wird jede Empfindung, jedes Anhaften, automatisch durchtrennt, sogar das subtile Anhaften am Einsichtswissen. Ist der Geist praktisch frei von Anhaftung, fühlt der Meditierende, dass nichts es wert ist, sich darüber zu begeistern, nicht einmal die plötzlichen Erkenntnisse auf dem Weg. Dies ist der Anfang eines freien Geistes.

Obwohl wir die Wissensstufen in ansteigender Reihenfolge behandelt haben, folgt die Praxis kaum je einer einheitlichen Aufwärtskurve. Während es über Monate und Jahre einen allmählichen Fortschritt gibt, kommen die meisten Schüler innerhalb dieses großen Zeitrahmens einmal voran, fallen viele Male zurück und schreiten wieder fort. Selbst in den höheren Einsichtsstufen schwanken Achtsamkeit, Konzentration und Wissensklarheit je nach Bedingungen und können nicht durch schieren Willen stabilisiert werden. Diese Fluktuation besteht nicht nur im Großen, also von Tag zu Tag oder von Woche zu Woche, sondern auch auf der momentanen Ebene.

⁷⁶ *Sallekha-Sutta*, S. 20.

Beispielsweise könnte in einer dreißigminütigen Sitzung eine Serie von Momenten, in denen der Schüler Nāma-Rūpa sieht, von einigen Augenblicken allgemeiner Achtsamkeit unterbrochen sein. (Oder, häufiger, werden Zeitspannen allgemeiner Achtsamkeit mit einigen wenigen Momenten gesprenkelt sein, wo Nāma-Rūpa erkannt wird.) Selbst in einem Retreat kann ein Schüler rasche Wechsel erleben zwischen dem Wissen von Klang oder Berührung einerseits und andererseits den Momenten gewöhnlicher Achtsamkeit, wie z. B. dem Wahrnehmen von Hundebellen, seiner eigenen Hand oder den Zweigen und Blättern vor dem Fenster. Das Wechseln zwischen stärkerer und schwächerer *sati* und ist normal, ebenso wie gänzlichliches Abschweifen, und nicht anders zu erwarten.

Manchmal hilft es erst, wenn man den erbitterten Entschluss, achtsam zu sein, fallen lässt, damit *sati-pañña* einen Satz nach vorne macht, so wie es bei dem Ehrw. Ānanda der Fall war. Nach dem Tode des Buddha versuchte dessen persönlicher Begleiter Ānanda rechtzeitig vor einer wichtigen Versammlung von Arahants die Erleuchtung zu erlangen. Nachdem er sein Ziel bis zum Morgen des Treffens nicht erreicht hatte, gab er die Meditation auf und entschied, sich hinzulegen und auszuruhen. In den Bruchteilen von Sekunden zwischen Sitzen und Liegen erreichte er die Erwachung.

Die meiste Zeit schärfen wir nur die Klinge von Achtsamkeit und Weisheit, damit sie in einer künftigen Stunde scharf genug sein wird, mit einigen raschen Schnitten durch die Verblendung zu schneiden. Sogar auf der Ebene des Gleichmuts gegenüber den Formationen (Nr. 11) ist es kein Leichtes, die Achtsamkeit und Konzentration für mehr als einige Stunden konstant aufrechtzuerhalten.

Mahāsi Sayādew erklärt: „Auch denkt er (in diesem Stadium Nr. 11) in keiner Weise nach. Entwickelt er jedoch keinen ausreichenden Fortschritt, um die Einsicht in das ‚Wissen um den Pfad und die Frucht‘ (die erste Erleuchtungsstufe) innerhalb zwei oder drei Stunden zu erlangen, lässt seine Konzentration nach und Denken setzt ein. Andererseits, wenn er guten Fortschritt macht, erwartet er weiteres Vorankommen. Er wird so entzückt von dem Ergebnis, dass er einen Absturz erlebt ... Auf diese Weise kommen manche Meditierende abwechselnd voran und fallen zurück, und das mehrere Male.“ (*Practical Insight*, S. 34–35)

Der Meditierende kann diese Phasen des Auf und Ab minimieren, indem er das Denken oder die Vorfriede benennt, anstatt ihr zu folgen. Er sollte nicht entmutigt werden, egal wie oft er zurückfällt. „Trotz solcher Schwankungen im Weiterkommen“, schreibt Mahāsi Sayādew, „... wird er, sobald die fünf Heilskräfte (*indriya*)

Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit gleichmäßig entwickelt sind, bald ... Nibbāna realisieren“. (*Practical Insight*, S. 35)

Sayādew benutzt oft den Begriff „zwischen den Sequenzen“ oder „zwischen den Momenten des Bemerkens“, um auszudrücken, dass zwischen den einzelnen Vorgängen des Erkennens reiner Phänomene Überlegungen oder Gedanken auftauchen können. Dieser Ausdruck ist aus mehreren Gründen interessant. Das Ausmaß an Genauigkeit, auf das hingewiesen wird, erinnert uns daran, wie weit der Graben zwischen der alltäglichen Aufmerksamkeit und des bei Vipassanā entwickelten Gewahrseins ist. Letzteres ist von einer extremen Feinheit, eine Wahrnehmung, die das dünnste Scheibchen von Erfahrung bemerken kann. Er bringt uns auch in Erinnerung, dass die Arbeit des Objektebemerken in klar abgegrenzten Einheiten genannt „Momente“ stattfindet, und dass sich diese Momente zusammen mit ihren begleitenden Geistesfaktoren sehr stark unterscheiden können, und zwar übergangslos von einem zum nächsten.

Hat er einen Moment starker Achtsamkeit erfahren, erwartet der Meditierende, dass der nächste Moment genauso sein wird. Wenn einmal die Praxis nicht gut läuft, wird er deprimiert und glaubt, der Rückgang sei ein Dauerzustand. Bald aber lernt der Schüler, dass er nicht einmal vorhersagen kann, was im nächsten Augenblick passiert, dass er nicht wissen kann, ob die Achtsamkeit zurückbleibt oder vorausseilt. Obwohl man sicherlich Achtsamkeit kultivieren kann (wenn nicht, warum sollte man praktizieren?), so sind die mikroskopischen Umschaltungen der geistigen „Gänge“ nicht dem direkten Einfluss zugänglich; sie sind wieder einmal Nicht-Selbst.

Etliche Passagen in *Practical Insight Meditation* behandeln die Reaktionen der Schüler auf Gedanken, die zwischen den Erkenntnisvorgängen von Nāma-Rūpa auftauchen. „Während er dem reinen Betrachten der Objekte mehr Aufmerksamkeit schenkt“, schreibt Mahāsi Sayādew, „sollte der Meditierende ... auch diese Reflexionen beobachten, wenn sie auftreten, aber er sollte nicht bei ihnen verweilen.“ (S. 23). Dies ist eine Schlüsselstelle. Wenn ein Gedanke kommt, selbst einer über die Buddhalehre, ist der Meditierende in diesem selbigen Moment nicht beim reinen Beobachten. Im nächsten Moment kann dieser Gedanke aber selbst zum Beobachtungsobjekt werden. (Es sollte aber nicht auf den Inhalt des Gedanken fokussiert werden.) Auf diese Weise wird der Gedanke wegfallen, während der Schwung des Benennens voranrollt. Misslingt ihm jedoch das Bemerkens des Gedankens, wird er wahrscheinlich daran anhaften, wodurch das Denken unbemerkt weitergeht und mehr Verlangen, Abneigung und Verblendung entsteht.

Ertappen wir uns beim Denken, sollten wir nicht zurückgehen, um die Stelle zu finden, an der die Achtsamkeit verloren ging, oder versuchen, die Verbindungen in der Gedankenkette zu rekonstruieren. Wir können jene Gedanken nicht zurückbringen, um sie zu erkennen. Je länger wir bei vergangenen Objekten verweilen, desto mehr Nāma-Rūpas gehen in der Gegenwart vorbei. Besser, das Wirrwarr ganz fallen zu lassen, und sich dem neuen Jetzt zuzuwenden.

Ob ein Gedanke nach konventionellen Maßstäben gut oder schlecht ist, spielt in der Vipassanā Praxis keine Rolle. Stell dir zwei Meditierende vor: Der erste hat viele unheilsame Gedanken, lässt sie aber sofort wieder los. Der zweite haftet an heilsamen Gedanken über die Buddhalehre an. Welcher Schüler praktiziert richtig? Der erste. Im Alltag ist es natürlich besser, heilsame Gedanken zu pflegen. Aber in der Meditation haben alle Objekte den gleichen Wert.

Absolut gesehen ist ein Gedanke nur eine Art Bewegung, eine geistige Geste, nicht mehr. Wir können die Art der Gedanken, die auftreten, nicht kontrollieren. Wir können aber etwas bezüglich unserer Antwort tun. In der Vipassanā Praxis sollte an nichts angehaftet werden. Jeder Gedanke sollte losgelassen werden, sobald er benannt wurde.

Im täglichen Leben scheinen unangenehme Gedanken solide und dauerhaft, weshalb sie uns Kummer bereiten. Kann man aber einen Schritt vom Inhalt zurücktreten und die Gedanken als die vorübergehenden Sinnesreize ansehen, die sie sind, haben diese nicht mehr die Macht, uns zu stören. Gedanken haben dann keine Wirkung, da sie wie Wolken durch den Geist ziehen, kommen und gehen. Wird sich ein Meditierender früh genug eines Gedankens bewusst, verschwindet dieser. Dann wird ihm klar: „Der Gedanke bestand vorher nicht; er ist gerade jetzt erschienen und sofort verschwunden. Ich habe mir einen Gedanken zuvor als dauerhaft vorgestellt, da ich ihn nicht genau beobachtet habe. Jetzt, wo ich ihn betrachtet habe und verschwinden sah, weiß ich wahrhaftig, wie er wirklich ist, nämlich vergänglich.“ (Mahāsi Sayādew, *Great Discourse*, S. 115–116)

Wie wir früher sagten, kann das Nur Sehen nicht erzwungen werden. Und doch zielt ein Meditierender darauf ab, Nur zu Sehen. Der scheinbare Widerspruch ist genau das: scheinbar. Man kann vom Nur Sehen als Methode sprechen, wenn damit der wiederholte Versuch gemeint ist, zu benennen, welcher Anblick, Klang oder Tasteindruck auch immer sich im jetzigen Moment zeigt. Das richtige Ding aber erwischt einen überraschend. Es ist wie ein glorreicher Moment, wenn man beim Sport einen unmöglichen Ball hält oder eine tückische Klavierpassage ohne Hänger

spielt. Obwohl wir versuchen, Nāma und Rūpa im Gegensatz zu den konventionellen Realitäten zu beobachten, ist es die einzige Aufgabe des Meditierenden, zu praktizieren. Wann und wo er erfolgreich sein wird, hängt wie immer von Bedingungen ab.

Solange er aber korrekt praktiziert, ist der Erfolg ihm gewiss. Dem Schüler kann versichert werden, dass Einsichtswissen von selber aufsteigt, als unausweichliche Folge seiner Bemühung. Der Buddha hat dies garantiert.⁷⁷ Die Anstrengung erfordert aber keine übermenschliche Kraft oder zusammengebissenen Zähne. Es ist eine Frage der Ausdauer und Wiederholung: Ausdauer in der ganzen Unternehmung und Wiederholung, indem wir den Geist zurück zur Gegenwart bringen – Sekunde für Sekunde – und das Ganze mit einer gewissen Leichtigkeit.

Sind wir im Alltag eingespannt, wie schon gesagt, dann müssen wir oft Konzepte erkennen. Aber selbst in der formalen Praxis „können wir, obwohl wir immer versuchen, achtsam zu sein, dennoch nicht stets Realitäten zum Objekt haben“ (Ehrw. Sujīva, *Wisdom Treasury*, S. 8). Obwohl es unrealistisch wäre zu erwarten, dass wir auch in der formalen Meditation andauernd nur letztendliche Objekte beobachten, sollte dennoch kein Moment ausgeschlossen werden. Die Erfahrung rollt ja ständig auf uns zu, und alles, einschließlich einem Zweifel an der Lehre, der Absicht, achtsam zu sein, selbst ausgedehnte Ablenkungen, können und sollen unter die erweiterte Bemühung des Benennens fallen.⁷⁸

Stell dir Papier vor, das wir in eine Schnitzmaschine einführen. Man kann das Papier in einzelnen Bögen einlegen oder in Stapeln. Genauso ist es mit der Achtsamkeitsmaschine. Man kann ein großes oder kleines Stück auf einmal in den Schlitz stecken. Manchmal erscheinen viele einzelne Beobachtungsvorgänge ohne Unterbrechung. Zu anderer Zeit vergehen zehn Minuten mit Phantasieren, ehe man es bemerkt. Man sollte jeden Aussetzer bemerken, egal wie lange er dauert. Es sollte kein Papier auf dem Tisch liegengelassen werden. Das Schöne daran ist: sobald man den Aussetzer bemerkt, fällt der gesamte Erfahrungsstapel in die Maschine. Groß oder klein, es ist alles Futter für die Achtsamkeit.

„Manchmal“, so Achan Kor, „ist die Absicht da, nach innen zu schauen, aber es gibt auch Zeiten, wo keine Absicht da ist, und dennoch Wissen von alleine aufsteigt.“

⁷⁷ Der Buddha sagt in dem Satipatthāna-Sutta, dass derjenige, der ununterbrochene Achtsamkeit für sieben Jahre, Monate, Wochen oder Tage (abhängig von seinen Fähigkeiten) aufrechterhält, unzweifelhaft eine Erleuchtungsstufe erreichen wird.

⁷⁸ Nyanaponika Thera erklärt, dass Achtsamkeit als stetig angesehen werden kann, solange keine *unbemerkte* Pause dazwischen liegt. Siehe *Heart of Buddhist Meditation*, S. 105.

(*Looking Inward*, S. 48). Der nächste Einsichtsschritt geschieht genau auf diese Weise. Er braucht weder Stunden, Tage noch Wochen, sondern Sekundenbruchteile. In einem einzigen Moment erhascht der Schüler die Auflösung eines Nāma-Rūpa. Diese Auflösung ist klarer als zuvor, und zwar dramatisch. So, als sähe man ein Feuerwerk explodieren. Zugleich nimmt er deutlich die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit oder Ichlosigkeit durch direkte Anschauung wahr. Der Schüler ist überrascht, etwas Neues zu erblicken.

Das Objekt muss kein Anblick sein. Jedes absolute Phänomen tut es auch. Im Dhammapada heißt es: „Weit besser ist es, die geistigen und körperlichen Zustände entstehen und vergehen zu sehen und nur einen Tag zu leben, als niemals das Entstehen und Vergehen geistiger und körperlicher Zustände zu sehen und hundert Jahre zu leben.“

Achtsamkeit sieht nur das Objekt, Weisheit erkennt seine Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit auf klare Weise. Obwohl jeder Meditierende alle drei Charakteristika im Verlauf seiner Praxis wahrnimmt, wird nur *eine* Qualität davon in dieser hohen Einsichtsstufe herausragend. Welches Merkmal er sieht, hängt von seinem Temperament ab; wie die Facetten eines Kristalls sind aber alle drei Merkmale Aspekte einer einzigen Wahrheit.

Die eben beschriebene Erfahrung liegt im ersten von drei oder vier Momenten, die zusammen als „Aufbruchswissen“ (Nr. 12) bezeichnet werden.⁷⁹ Diese wenigen Momente stellen das Ende des weltlichen Vipassanā-Wissens dar. Als wir sagten, es seien nur wenige Momente des Nur Sehens nacheinander erforderlich, war es diese Einsicht, auf die wir uns bezogen. Nach dem letzten Moment in dieser Serie erkennt der Schüler laut den Schriften Nibbāna zum ersten Mal.⁸⁰

Im Aufbruchswissen ist die Geschwindigkeit noch höher als beim raschen Entstehen und Vergehen der Phänomene, die bis dahin erfahren wurde (was mit dem

⁷⁹ Es können bis zu zehn Momente sein. Siehe Mahāsi Sayādew, *Great Discourse*, S. 172.

⁸⁰ Der letzte Geistmoment in dieser Reihe heißt „Anuloma“, was „Anpassungswissen“ bedeutet (Stufe 13 auf einem 17-stufigen Modell. Aufbruchs- und Anpassungswissen sind normalerweise zusammengefasst. Mahāsi Sayādew zählt sie als getrennte Erkenntnisse). Als nächstes kommt ein einzelner Moment genannt: „Wechsel der Abstammung“, (*gotrabhū*), der den Übergang eines Weltmenschen zu einem Edlen (Nr. 13) darstellt. Der Schüler erkennt Nibbāna in einem Moment, der „Pfadwissen“ (Nr. 14) genannt wird. Nibbāna wird für zwei oder drei Momente während des „Fruchtwissens“ (Nr. 15) erfahren. Ist die Ebene 13 erreicht, folgen die beiden nächsten Einsichten sofort und unausbleiblich. Zum Schluss kommt das Wissen der Rückschau (Nr. 16). (Nr. 13–16 entsprechen Nr. 14–17 im 17-Stufenmodell.)

Auflösungswissen begann). Ist das Stadium des Gleichmuts gegenüber den Formationen voll entwickelt, so erklärt Mahāsi Sayādew, wird der Meditierende „sehr schnelle und klare Einsichten erfahren. Eine besondere Art des Wissens tritt auf, das sehr rasch erscheint ... Wenn dieses schnelle Vipassanā zu Ende geht, wird Nibbāna realisiert.“ (*Great Discourse*, S. 171–172)

Die meisten Meditierenden fallen auf das Stadium des Gleichmuts zurück, nachdem sie den ersten Moment des Aufbruchswissens erleben. In diesem Fall sind die Weisheit und ihre unterstützenden Faktoren noch nicht stark genug, um den Sprung zu Nibbāna zu schaffen. Diese Art von Schüler muss weiterhin Achtsamkeit und Weisheit kultivieren. Jedoch ist der Vorgeschmack des Anpassungswissens ein Schwellenerlebnis, welches das Vertrauen des Meditierenden in die Buddhalehre sehr stärkt.

Ein Meditierender, der dieses Stadium erreicht, wird „*culla sotāpanna*“ genannt, also kleiner Stromeingetretener. Diese Person kann gewöhnlich in ihrer nächsten Existenz nicht mehr im den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren werden, oder nach anderen Autoren sogar in den nächsten drei Leben. Fährt er fort zu meditieren, ohne in der jetzigen Existenz Erleuchtung zu erlangen, ist es wahrscheinlich, dass er es in einem der nächsten Leben wird.

Nach einigen Momenten des Aufbruchswissens gehen die Stäbchen in Flammen auf: Der Schüler realisiert für ein paar Augenblicke Nibbāna. Die Abfolge ist wiederum sehr kurz, nur „einen Augenblick, von so kurzer Dauer wie ein einziger Gedanke des Benennens.“ Während der Erfahrung von Nibbāna hören Nāma und Rūpa auf. „Nibbāna ... ist leer von Formationen, da es ihr Ende bedeutet.“ Die Weisheit vertilgt die niederen Fesseln, die nie wiederkehren, um den Geist zu quälen.⁸¹ Anschließend kehrt der Geist zum weltlichen Bewusstsein zurück und hält Rückschau, was aufgetreten war. Das ist das letzte Stadium des Einsichtswissens (Nr. 16).

Auch nach dem Erreichen der ersten Erleuchtungsstufe, obwohl jemand ein Edler geworden ist und nie mehr auf den Status eines gewöhnlichen „Weltlings“ zurückfallen kann, fluktuieren seine Achtsamkeit und Konzentration in gewissem Ausmaß. Nimmt ein Edler Schüler die Vipassanā-Praxis nach der Erleuchtungserfahrung wieder auf, so schreibt Mahāsi Sayādew: „... erscheinen die körperlichen und geistigen Prozesse ihm recht grob, nicht so fein wie zuvor im Wissen um den Gleichmut

⁸¹ Mahāsi Sayādew, *Progress of Insight*, S. 33. Die auf der ersten Erleuchtungsstufe zerstörten Fesseln sind: 1. Persönlichkeitsglaube; 2. Zweifel an der Buddhalehre; 3. falscher Glaube an Riten und Rituale. (desgl.)

gegenüber den Formationen (Nr. 11). Warum ist das so? Dies liegt daran, dass das jetzt vorhandene Wissen die Natur vom Wissen um das Entstehen und Vergehen (Nr. 4) hat. Wenn edle Schüler ... die Einsichtspraxis wieder aufnehmen ... tritt anfangs normalerweise das Wissen vom Entstehen und Vergehen auf.“⁸² In anderen Worten, nach dem Erreichen der höchsten Einsichtsstufe und dem Stromeintritt (in den Strom zu Nibbāna) kann ein Schüler wieder bis auf die vierte Ebene zurückfallen.

Sayādew erklärt weiter: „Die Entwicklung von der Einsicht des höheren Pfades ist in der Tat nicht so einfach wie die Einsicht, die zur bereits erlangten Frucht gehört. Es ist eigentlich etwas schwierig, *denn Einsicht muss erneut entwickelt werden*. Wiederum ist es nicht so sehr schwierig wie ganz am Anfang der Praxis. An einem einzelnen Tag oder sogar in einer einzigen Stunde kann er das Wissen vom Gleichmut gegenüber den Formationen erlangen.“⁸³ [Kursivschrift wurde hinzugefügt.]

Der Stromeintritt ist das Resultat des vorangegangenen Bemühens des Schülers. Als kletterte man vier Leitern hoch, muss für jede Erleuchtungsstufe neue Anstrengung aufgebracht werden. Daher „muss Einsicht erneut entwickelt werden“. Der Stromeingetretene bleibt daher nicht immer auf Ebene elf, wenn er meditiert. Er muss sich oft auf seinem Weg wieder hocharbeiten, ob das eine Stunde oder einen Tag der Praxis braucht. Was nicht schwankt, ist die Tatsache, dass er Nibbāna gesehen hat. Er weiß aus eigener Erfahrung, dass Nibbāna wirklich existiert. Darüber hinaus ist er sicher, es innerhalb von sieben Leben dauerhaft zu erreichen. Während gewöhnliche Wesen endlos durch den Samsāra kreisen und sich nie einer angenehmen Wiedergeburt sicher sein können, hat der Stromeingetretene den Kreis durchbrochen. Das ist das Ziel der Einsichtsmeditation.

Ein gefeierter Pianist könnte das gleiche Stück an einem Abend hervorragend spielen und am nächsten nur passabel. Die Augenblicke der Brillanz, wo er sich selbst zu übertreffen scheint, können nicht erzwungen werden. Nicht einmal er selber kann sagen, warum er am Donnerstag besser ist als am Sonntag, und doch, obwohl niemand das Datum nennen kann, würde die Traumvorführung niemals ohne die Jahre der Übung stattfinden. Ebenso wenig kann der Meditierende vorhersehen, wann Weisheit auftritt, sie kann aber jederzeit aufflammen, wenn die richtigen Bedingungen versammelt und bereit sind.



⁸² Desgl. S. 34.

⁸³ Desgl. S. 36. „Erlangen der Frucht“ bezeichnet das Realisieren von Nibbāna.

Kapitel 7

Als wir erneut auf Seurats Druck schauen, bemerken wir etwas Seltsames: Die beiden Aspekte des Bildes – die Parkszenerie und die unpersönlichen Punkte – bewirken gegensätzliche Reaktionen. Treten wir zurück, um das Gemälde von der Ferne zu betrachten, sehen wir Bäume, Segelschiffe, Kleidung, aufwändiges Blattwerk und Rasenflächen, die glitzernd sprießen. Die Namen bilden Grenzen der Identität wie Farbquadrate auf einer Karte. Auf diesen Unterscheidungen beruhend sind wir bereit, Vergleiche anzustellen, zu sagen, dass wir das Gras und die Bäume mögen, nicht aber das Boot und die Pfeife.

Stehen wir hingegen dicht davor und nehmen nur Partikel wahr, entstehen keine derartigen Vorlieben. Wie könnten sie auch? Die Merkmale *eines* Fliegendrecks sind dieselben wie die jedes anderen. Es ist nicht so, dass einige Punkte hübsch sind und andere hässlich. Sie sind gleich fade, ohne Unterschied in dem, worauf es ankommt. Große Leidenschaft für einen Punkt oder tiefe Abneigung gegen einen anderen ist unvorstellbar. Erst, wenn sie in Gruppen innerhalb der Abgrenzung eines Namens auftauchen, scheinen sie Verschiedenheit zu erlangen und bewirken so Bevorzugen. Nur in ihrer Gesamtheit führen sie zum Anschein eines Unterschiedes.

Würde man die Punkte wie Beeren vom Bild pflücken – etwa ein Pünktchen aus dem Himmel und ein anderes aus dem Wasser – könnten wir sie auseinanderhalten? Wo wäre denn die „Seeheit“ des Seepunktes und die „Himmelheit“ des Himmelpunktes? Die Schönheit und die Identität entstehen erst, indem man einen Schritt in die Vergangenheit macht. Geht man in die Gegenwart, verschwinden sie. Auf den einzelnen Flecken kann der Geist keinen prunkvollen Turm von Begierden bauen, da diese keine Leidenschaften hervorrufen. Auch ist die ultimative Erfahrung unfruchtbare Erde für Anhaftung. Ebenso wenig kann die Abneigung Beweismaterial gegen solch neutrale Entladungen von Phänomenen vorbringen, die lediglich erscheinen, um im gleichen Augenblick wieder dahinzuscheiden.

Ist das nicht das große Geheimnis der Nichtanhaftung? Sobald man die begriffliche Bedeutung eines Dings bestätigt hat, haben sich bereits Vorstellungen von gut und schlecht eingeschlichen, und es ist zu spät, nicht anzuhafte. Ist man aber in der Lage, die reinen Phänomene von den Konzepten zu trennen und dann nur erstere zu beobachten, so ist es nicht nur einfach, die Anhaftung zu unterbrechen, es ist sogar unvermeidlich. Sie wird gar keine Chance haben, zu entstehen. Jedes Nāma-Rūpa springt unglaublich schnell hervor, lange bevor der beobachtende Geist ein Etikett

daran hängen kann.

Wenn der eintrübende Effekt der Verblendung beseitigt ist, können wir das vor unseren eigenen Augen sehen. Wenn Phänomene so gesehen werden, wie sie wirklich sind, unterscheidet sich der wunderschöne Moment nicht von dem schrecklichen. Und obwohl jeder Moment des Nur Sehens gerade mal einen Augenblick andauert, ist sein Wert nicht verloren; die Momente summieren sich. Aneinandergereiht bilden sie unsere Brücke in die Freiheit.

Es ist also angebracht, die reinen Phänomene zu beobachten, bevor der Geist sie mit Namen krönt, mit Aufschriften, die zu Unrecht Vergnügen oder Schmerz andeuten. Der Versuch, einen bereits vergangenen Moment des Anhaftens zu entwirren, verwickelt einen auf der anderen Seite noch mehr. In der Zwischenzeit stürmt ja schon eine neue Bewegung, ein Anblick oder Klang auf einen ein. Wird man ihn erwischen, oder denkt man dauernd an den anderen, der wie Papier in Flammen aufging?

Weil es doch das Ziel ist, alles Anhaften aufzugeben und alle Objekte wertfrei zu betrachten, müssen wir da nicht das Verlangen unterdrücken, wenn wir eine liebliche Form sehen? Eine künstlich erzwungene Reaktion ist nicht die Lösung. Könnte man die Formen klar sehen, würde sich der Gleichmut von alleine einstellen. Das Ziel buddhistischen Geistetrainings ist es, zu verhindern, dass Verlangen und Abneigung überhaupt aufkeimen, indem man sie bei der Wurzel packt. Selbst, wenn man seinem Verhalten einen makellosen Formschnitt gäbe, kämen doch weiterhin unheilsame Gedanken und Handlungen hervor, solange man die Verblendung noch nicht ausgerottet hat.

Sieht man aber die Formen als das an, was sie sind, nämlich leere Schwingungen, dann weichen Verlangen, Hass und Verblendung. Fasst man versehentlich einen heißen Glasteller an, lässt man ihn sofort fallen. Erfasst der Geist wirklich den jetzigen Moment, lässt er ihn sofort los. Indem man ihn vor seinen Augen verpuffen sieht, geht das Loslassen automatisch. Es ist weder Denken noch Absicht dabei beteiligt. Man sieht einfach, dass es da keinen Angriffspunkt zum Anhaften gibt. Macht es einen Unterschied, ob das Trugbild Veilchen oder Violine genannt wird? In jedem Fall löst es sich auf, ehe man es als lieblich, schrecklich oder irgendetwas anderes kennzeichnen kann.

Was ist aber mit jenen Objekten, die mehr oder weniger neutral sind? Was etwa mit der Wand, an die wir Seurats Druck gehängt haben? Sieht man sie an, fühlt man so lala, weder Zu- noch Abneigung. Tritt dennoch Anhaftung auf? Obwohl kein Ver-

langen nach neutralen Anblicken aufwallt, ist es dennoch nicht so, als sähe man Nāma-Rūpa. Angesichts einer Wand ist man sich doch eines relativ dauerhaften Objekts bewusst. Statt sie als einen Ausbruch von „Weiße“ zu verstehen, der in einem Augenblick entsteht und vergeht, sieht man sie als Ding an, das zweihundert Jahre lang stehen bleibt. Obwohl letztere Wahrnehmung im konventionellen Sinne richtig ist, stellt sie keine absolute Wahrheit dar. Im täglichen Leben neigen wir dazu, neutrale Objekte zu ignorieren. Nāma-Rūpa hingegen, das weder gemocht noch verabscheut werden kann, ist doch unmöglich zu ignorieren. Ist es deutlich, so ist man aufmerksam wie nie zuvor, denn man hat etwas entdeckt, das man noch nie zuvor in seinem gesamten Inventar an konventionellen Anblicken und Klängen erfahren hat.

Wird die Welt für diejenigen, welche die letztendliche Wahrheit gesehen haben, zu einem schlichten, unveränderlichen Beige, alle Unterscheidungsmerkmale verwaschen? Kann man noch Kaffee und Milch auseinanderhalten, Ehepartner und Schwester, Korn und Spreu? Keine Sorge. Wenn jemand auf einen Stift zeigt, wirst du immer noch wissen, dass er „Stift“ genannt wird und nicht „Tasse“. Die Bezeichnungen sitzen auf einem Bord, bereit, heruntergeholt zu werden, wenn man sie braucht. Arbeit und Konversation gehen weiter wie zuvor, aber mit einem Unterschied: Der Geist fühlt sich leichter an, mit der Möglichkeit, die Konventionen je nach Bedarf aufzunehmen oder fallen zu lassen. Objekte verschwinden nicht auf ewig, wenn man sie gemeistert hat; aber man macht seinen Weg durch den Irrgarten geschickter ohne die Last der Anhaftung.

Die völlig befreite Person, so sagen uns die Texte, versteht die Konventionen noch. Mit ihrem begrifflichen Bewusstsein weiß sie wohl, wie jeder andere auch, dass blütenübersäter Weißdorn hübscher ist als eine müllübersäte Straße.⁸⁴ Aber auch während sie die Schönheit des blühenden Strauches würdigen, bleibt ihr Geist ohne Vorliebe. Es ist das Anhaften an die Schönheit - die Parteilichkeit, die verlöscht.

Noch wichtiger: Eine erleuchtete Person erkennt noch die ethischen Unterscheidungen und lebt entsprechend. Hat man die Verblendung durchdrungen, heißt das nicht, dass man in einem Reich der reinen Sinneswahrnehmung verloren ist, in dem die Handlungen keine moralische Bedeutung mehr haben. Während unerleuchtete Wesen, wenn sie ausreichend provoziert werden, immer zu unheilsamen Taten wie Stehlen und Töten in der Lage sind, kann ein erleuchteter Mensch niemals eine

⁸⁴ Es wird gesagt, dass Arahants Begriffe bilden, aber ohne falsche Ansicht. Ein Arahant weiß, wann er ein Konzept erlebt, und wann eine letztendliche Wirklichkeit.

solche Tat begehen, egal wie stark die Provokation ist. Überdies ist das ethische Verhalten des Letzteren mühelos, da es von einer innewohnenden Reinheit des Geistes herrührt.

Während gewöhnliches Volk nur *einen* angenehmen Sinneseindruck mit einem *anderen* vergleichen kann, da es nichts kennt, was diese Kategorie übersteigt, wird gesagt, dass eine erleuchtete Person die am höchsten gepriesenen Gefühle mit Nibbāna vergleicht und findet, dass es überhaupt keinen Vergleich gibt. Unsere Vorlieben für bestimmte Anblicke, Berührungen und Geschmacksnoten würden jemandem, der frei von Verblendung ist, als töricht erscheinen. Wer könnte sich für Perlenimitate erwärmen, wenn er einen echten 24-Karäter besäße? Wir aber sind die naiven Kinder, die ihr Leben auf vergoldetem wertlosem Blech aufbauen. Sinnesobjekte erregen und deprimieren den gewöhnlichen Geist im Wechsel. Der Geist eines Arahant kann dagegen nicht durch das wechselnde Schauspiel von guten und schlechten Sinnesempfindungen bewegt werden.

Mahāsi Sayādew schreibt: „Wenn der Meditierende die völlige Auslöschung aller psychophysischen Phänomene sieht, die entstehen und vergehen, weiß er, dass dies das höchste Glück ist. Er weiß auch, dass verglichen mit Nibbāna die entstehenden und vergehenden Phänomene schmerzhaft sind.“⁸⁵

Nāma-Rūpas, so sagt der Buddha, sind *vergänglich, unbefriedigend* und *unpersönlich*, ohne ein Selbst. Dukkha ist Nāma-Rūpa. Nāma-Rūpa ist Dukkha. „Dukkha“ verweist auf das, was unbefriedigend ist, da es nicht andauern kann. Selbst das, was wir am meisten lieben, ist vergänglich, so momentan wie die Lichter, die sich auf der Flussoberfläche brechen. Unpersönlichkeit (*anattā*) bedeutet, dass es keine Phänomene gibt (einschließlich der Nāma-Rūpas, die wir als „ich“ betrachten), die durch irgendjemandes Willen erzeugt, verlängert oder zerstört werden können. Unempfindlich gegenüber allen Einflüssen treten sie nur dann in Erscheinung, wenn die rechten Bedingungen zusammenkommen. Nāma-Rūpa, das keine eigene Identität hat, kann nicht als dieses oder jenes konventionelle Ding definiert werden. Drückt eines dieser Merkmale dem Geist seinen Stempel auf, bleibt dieser Eindruck bestehen.

Zuvor glaubte man, dass Formationen langlebig und vergnüglich seien, durchwoben mit Identität und Bedeutung. Plötzlich ist alles das Gegenteil von dem, was es war. Man ist aber nicht enttäuscht von den neuen Funden. Erscheint das paradox?

⁸⁵ *Sallekha-Sutta*, S. 153.

Man ist nicht enttäuscht, da das bloße Sehen dieser Eigenschaften das Band der Anhaftung kappt. Und damit endet die Leidensmaschinerie. Es wird gesagt dass, wenn die Welt zurückkehrt, man ihr dann anders gegenübertritt, so als sei einem ein Schatz gegeben, der nicht zerstört oder verloren werden kann. Wie radikal könnte ein Blick auf absolute Wahrheit unsere Perspektive ändern?

Eine Geschichte soll dies illustrieren. Ein Mönch wanderte des Morgens auf seiner Almosenrunde, als eine wohlgekleidete Dame auf der Straße an ihm vorüberging, in Richtung des Hauses ihrer Verwandten. An jenem Morgen hatte sie mit ihrem Mann Streit gehabt. Im Vorbeigehen lächelte sie den Mönch an und ließ ihre Zähne sehen. Was hätten du und ich gesehen, als sie lächelte? Eine freundliche Dame? Ein Detektiv hätte vielleicht ihre Art und Weise bemerkt, über die Schulter zurückzuschauen. (Wurde sie verfolgt? Und all diese Goldkettchen, waren die gestohlen?) Und was hätte ein Künstler gesehen? Vielleicht die hübschen Proportionen ihres Gesichtes, die Schatten der Falten ihres Saris, während er überlegte, wie man sie in Farbe umsetzen könnte.

Hat der Mönch dasselbe gesehen, als er die Frau ansah? Einige Minuten später kam der Ehemann der Frau die Straße hochgelaufen. Als er den Mönch erblickte, fragte er: „Ehrwürdiger Herr, habt Ihr eine Frau auf dieser Straße gehen sehen?“ Worauf der Mönch erwiderte: „Ob es ein Mann oder eine Frau war, die vorbeiging, habe ich nicht bemerkt; nur so viel: Auf dieser Straße gehen ein Haufen Knochen.“ Um wie viel Grad unsere Perspektive sich drehen kann!

Aber vielleicht denkt ihr: „Wer wollte die Welt schon als einen wandelnden Friedhof sehen?“ Denkt ihr, dem Mönch wäre der Sinn für Schönheit abhanden gekommen? Sein Blickwinkel scheint dem Leben, dem *joie de vivre* entgegengesetzt, das wir hegen und bewundern, sodass wir uns fast schämen, wenn wir es nicht besitzen. Vielleicht klingt es schrecklich oder negativ oder schrecklich negativ.

War es das aber für den Mönch? Er hätte uns vielleicht gefragt: „Wer würde es bedauern, eine Plastik-Perlenkette gegen eine echte einzutauschen? Würde er den Verlust des Wertlosen betrauern? Wäre er nicht überglücklich, etwas von wirklichem Wert gewonnen zu haben?“ Beim Anblick der Zähne der Frau hatte er den Code geknackt: In dem Augenblick der Durchdringung, indem er die Wertlosigkeit von Nāma-Rūpa erkannte, wurde der Ältere ein Vollerleuchteter, der alle Form überwunden hat. Verblendung war ausgelöscht. Er sah, so können wir annehmen, dass alles, was er bisher als Glück angesehen hatte, in Wahrheit nur Stress darstellte, ohne irgendetwas Wünschenswertes darin. Und was die Welt als unerfreulich ansieht –

nämlich Befreiung von allen Objekten – erkannte er jetzt als das höchste Gut. Indem er diese Dinge sah, fielen die letzten Fesseln von ihm ab. Letztendliche Wahrheit ist das extreme Gegenteil der konventionellen Wirklichkeit.

Im *Samyutta-Nikāya* lesen wir: „Diese (angenehmen Sinneseindrücke) werden von Göttern wie von Menschen als ‚Sukha‘ (Glück) angesehen. Wenn sie vergehen, so wird es als schmerzlich empfunden. Die Auflösung des Körpers erscheint den Edlen als Sukha. Alles, was die Welt für gut hält, sehen die Weisen anders. Was andere Menschen ‚Sukha‘ nennen, das nennen die Heiligen ‚Dukkha‘ (Unbefriedigendes); was der Rest als solches bezeichnet, das kennen die Edlen als Glück ... hierin sind diejenigen verwirrt, die nicht weise sind ... Blindheit eignet ihnen, die nicht das Licht sehen können.“ (SN 3:12)

Obwohl die Leinwand des Samsāra uns umgibt, sind da überall Fenster. Sogar ein kurzer Blick auf jemandes Zähne oder das Gemälde eines Parks könnte vor unseren Augen zerbersten und das Licht des Dhamma durch den Geist gießen. Jene, die beharrlich die Erscheinungen betrachten wie sie sind, werden in den Strom Richtung Nibbāna eintauchen, den Strom, der gegen die Wogen von Farbe, Klang, Berührung, Geschmack, Geruch, Gefühl und Gedanke fließt, welche die tägliche Flut darstellen. Nibbāna, dauerhaftes Glück, ist die vierte letztendliche Wahrheit. Im Gegensatz zu Nāma-Rūpa ist es unveränderlich, während hier (im konventionellen Reich) die Zeit den Raum auf ihrem Bogen vorangerollt hat.

Wir können wohl auf das Buddhahild in dieser Halle blicken, doch bedeutet das nicht wirklich, den Buddha zu sehen. Diese Art des Sehens ist gleichbedeutend mit Blindheit. Der Buddha sagte: „Wer den Dhamma sieht, sieht mich; wer mich sieht, sieht den Dhamma“ (SN 22:87). Sehen heißt, Nāma-Rūpa entstehen und vergehen zu sehen, und dann das unkonditionierte Element, Nibbāna. Dies zu sehen ist wahrlich augenöffnend, wie in der Formel der Suttas zum Ausdruck gebracht wird, den Worten derer, die die Schauung erlangt haben: „Der Dhamma wurde auf vielerlei Weise vom Erhabenen dargelegt, als würde Umgestürztes aufgerichtet, Verborgenes aufgedeckt, als würde dem Verirrten der Weg gezeigt, als würde im Dunkeln eine Lampe hochgehalten für diejenigen, die Augen haben, um die sichtbaren Formen zu sehen.“ Der Dhamma – das ist es, was wir sehen müssen, wenn wir uns vom Leiden befreien wollen. Jedermann, so sagt der Buddha, ist in der Lage, ihn zu sehen. Jeder hat die Mittel, sich vom Dukkha zu befreien.

Jetzt ist der Tee kalt geworden. Die Dunkelheit kommt mit einem Kohlestift, um das Bild in der Halle durchzustreichen. Und so wird sie es auch später in den Museen mit den Marmorfußböden tun, mit den großen Gemälden selbst und mit den stillen Räumen, in denen sie hängen. Nach und nach wird sie die ganze Erde, auf der diese Räume stehen, verdunkeln, und am Ende auch die Sterne. Eine leere Schiefertafel wird auf die nächste Runde warten. Doch wie oft haben wir weggesehen, während Milliarden von Nāma-Rūpas auf- und untergegangen sind? Lasst uns also umdrehen und den jetzigen Moment anschauen. Wer weiß? Dieser mag der eine sein, der den Ausweg zeigt, um einen Spalt zu brechen heraus aus dem Strom von Dukkha, hin zur Freiheit, die wie die offene See auf uns wartet.



ANHANG 1

Der Wahrnehmungsprozess im Einzelnen

Wir haben zuvor einen Vorgang erwähnt, bei dem der Geist vom Sehen der Farbe einen Sprung macht zur Wahrnehmung einer Taube, Teetasse oder Margerite. Diesen Prozess zu veranschaulichen hilft uns, das Nur Sehen zu verstehen. Bei der normalen Wahrnehmung scheint es, als würden wir ein Objekt erkennen, sobald es in unsere Sichtlinie kommt. Sehen und Erkennen sind simultan. Und dennoch, die Buddhalehre sagt uns, dass die Gleichzeitigkeit eine Sinnestäuschung ist, ein Taschenspielertrick mit Lichtgeschwindigkeit.

Untersuchen wir das Bewusstsein genauer, entdecken wir, dass es kein nahtloses Band ist. Stattdessen ähnelt es einem laufenden Film. Obwohl wir es als durchgehend betrachten, ist es doch in Wahrheit aus einer Serie kaum wahrnehmbarer Einzelbilder zusammengesetzt wie im Film. Jedes Einzelbild in unserem Wahrnehmungskino wird Geistmoment (*citta-kkhana*)⁸⁶ genannt.

⁸⁶ *Citta*, Bewusstsein, ist extrem schnell. Nichts im Universum, sagt der Buddha, kommt ihm an Geschwindigkeit gleich. Bezüglich der Kontinuität einer Folge von Geistmomenten schreibt Mahāsi Sayādew: „Jegliche zwei aufeinanderfolgende Bewusstseinsmomente sind getrennte Einheiten, aber da sie zu demselben Bewusstseinsstrom gehören, sprechen wir von demselben Individuum während des ganzen Tages, Jahres, ja des ganzen Lebens.“ (*Dependent Origination*, S. 29)

In der laufenden Wahrnehmungsshow erscheint das Sehen immer einige Bilder eher als das Erkennen. Um ein anderes Gleichnis zu benutzen, können wir uns den Bewusstseinsstrom wie eine Folge von Zügen vorstellen. Ein Zug besteht aber nicht aus einem Stück, sondern aus mehreren Wagen. Genauso besteht ein gegebener Bewusstseinszug aus einzelnen Momenten.

Damit ein normaler Sehvorgang geschehen kann, müssen mehrere Züge vorbeifahren. Unter gewöhnlichen Umständen können wir die jeweiligen Züge nicht unterscheiden, geschweige denn die darin enthaltenen Waggon. Dieser fortlaufende Vorgang wird als ein einziges Ereignis wahrgenommen, als wären die Züge wie in einem Teleskop ineinander gesteckt. Lasst uns jetzt die Abfolge der Züge auseinanderziehen und die einzelnen Wagen untersuchen.

Wenn eine sichtbare Form auf die lichtempfindliche Materie des Auges trifft – Aufmerksamkeit und ausreichend Licht vorausgesetzt – löst das eine Serie von Geistmomenten aus. Jeder Geistmoment entspricht, wie gesagt, einem einzelnen Waggon im Zug. Jedoch tritt ein Gedankenzug nicht *im* Geist auf sondern *ist* der Geist. Es gibt keinen Wahrnehmer außerhalb davon. Während jeder Waggon im geistigen Zug aufsteigt, stellt er in dem Moment die Gesamtheit der geistigen Phänomene dar.

So, wie die echten Waggon eines Zuges nicht zufällig aneinandergehängt werden, sondern eine Reihenfolge haben von der Lok vorne bis zum Dienstwagen am Schluss, erscheinen auch diese Wagen in einer festen Reihenfolge. Anders als bei wahren Zügen kann jedoch immer nur ein einziger Geistmoment (Citta) zur gleichen Zeit auftreten. Sobald ein Citta erscheint, verschwindet er wieder und löst den nächsten in Folge aus, bis der Zug vollständig ist.

Wir können keinen der Waggon auslassen oder deren Reihenfolge ändern. Daraus lernen wir, dass wir unsere eigenen Bewusstseinsmomente nicht kontrollieren können, da es unmöglich ist, irgendeinen der Schritte zu überspringen.

Nach dem letzten Wagen beginnt ein neuer Gedankenzug.⁸⁷ In einer Minute zwischen tausende von Zügen vorbei. Aufgrund dieser unglaublichen Geschwindigkeit, die uns Gleichzeitigkeit simuliert, scheinen wir an mehrere Dinge gleichzeitig denken zu können, „von Kohlköpfen zu Königen“. Aber in Wahrheit können wir nur *eine* Sache auf einmal erkennen. Andere Impulse, die auch hindurch wollen, müssen warten. Während ein Zug passiert, muss sogar der König an der Kreuzung warten.

⁸⁷ Zwischen allen Bewusstseinszügen treten einige Momente von Unterbewusstsein auf, genannt *bhavanga*, (wörtlich Lebens-Strom). *Bhavanga cittas* treten auch im Tiefschlaf auf.

Der erste Zug: Der Augentorprozess

Lasst uns zunächst die einzelnen Waggon anschauen, die den sogenannten Augentorprozess umfassen, eine Serie von 17 Geistmomenten, die stets auftreten, wenn du etwas siehst. Dies ist *eine* Art von Sinnestorprozess (die anderen heißen Ohren-, Nasen-, Zungen- und Körpertorprozesse).

Ein Augentorprozess ist der erste Zug im Sehvorgang. Er wird gewöhnlich von mehreren weiteren Zügen gefolgt. Stell dir vor, du siehst, um in Begriffen zu sprechen, eine Taube.

Die passive Phase

Wir nehmen nicht sofort die *Taube* wahr. Während der ersten drei Waggon wacht der Geist aus einem schlafähnlichen Zustand (dem *bhavanga*) auf und wendet sich der Farbe, dem sichtbaren Objekt zu. Hiernach führen die Geistmomente 4 bis 8 folgende Funktionen aus: 4. Aufmerken und Hinwenden zur Farbe, 5. die Farbe sehen (der Moment des Sehbewusstseins, *cakkhuvīñña*), 6. Empfangen der Farbe, 7. Prüfen der Farbe und 8. Feststellen der Beschaffenheit der Farbe.

Das bringt uns etwa bis zur Mitte des Zuges, einem zentralen Punkt. Der achte Wagen, das feststellende Bewusstsein, beurteilt das Objekt und entscheidet, ob es angenehm, unangenehm oder keins von beiden ist. (Aber der Geist erkennt noch nicht dessen Form in Begriffen.) Da der ganze Zug 17 Momente vereint, müssen noch neun Wagen passieren. Beachte, dass bisher weder Zu- noch Abneigung aufgekomen sind. Die acht Geistmomente, die bislang auftraten, sind ethisch (kammisch) neutral, weder heilsam noch unheilsam.⁸⁸ Wenn Achtsamkeit den Prozess am nächsten Wagen abfangen kann, können in diesem Zug weder Gier noch Hass oder Verblendung auftreten. Wenn die Achtsamkeit ausbleibt, steigt die Verblendung ein. Dann aber ist es zu spät für die Achtsamkeit, den gegenwärtigen Zug noch zu erreichen. Sie muss auf den nächsten warten.

Während der Meditationspraxis selber jedoch können die meisten von uns nicht genau wissen, wann ein Gedankenzug endet und ein anderer beginnt, oder welcher Geistmoment gerade erlebt wird. Eine gewöhnliche Person kann den Gedankenpro-

⁸⁸ Diese acht Geistmomente sind entweder resultierende oder sogenannte inoperative (unwirksame) *cittas*. Da sie weder heilsam noch unheilsam sind, erzeugen sie kein kammisches Resultat.

zess nicht mit diesem Ausmaß an Präzision wahrnehmen.⁸⁹ Dies ist auch nicht nötig. Während der Praxis müssen wir unsere Aufmerksamkeit nur immer wieder auf das Objekt zurückbringen, das im gegenwärtigen Moment erscheint, immer und immer wieder. Eine theoretische Abhandlung des Bewusstseinsprozesses hilft dem Schüler aber, mehr Vertrauen in die Methode der Einsichtsmeditation zu erlangen. Man sollte jedoch nicht glauben, jeder Geistmoment könne in der Praxis mit dem Grad an Genauigkeit identifiziert werden wie hier im Text.

Zurück zu unserem Zug: Wie gesagt, Achtsamkeit kann einen Bewusstseinsprozess unterbrechen, bevor Verblendung auftritt und damit verhindern, dass Verlangen und Hass erscheinen. In dem Fall ist der gesamte Zug frei von diesen Faktoren, nicht nur ein Wagen.

Warum ist es so wichtig, der Verblendung vorzubeugen? Unwissenheit oder Verblendung ist die grundlegende Ursache für das Unglücklichsein. (Obwohl die Begriffe Unwissenheit (*avijja*) und Verblendung (*moha*) sich überschneiden, erklärt Achan Sobin, dass sich Unwissenheit auf vergangene Geisteszustände bezieht, Verblendung dagegen auf den jetzigen Moment, wo das Bewusstsein ein Objekt empfängt.) Wann immer Verblendung da ist, sind auch Anhaftung und falsche Ansicht zu einem gewissen Grad vorhanden – und damit Leiden.

Verblendung löst Verlangen und Abneigung aus, und dadurch nehmen wir die an den Sinnesportalen auftauchenden Objekte falsch wahr. Weil die Unwissenheit deren echte Natur verschleiert, sehen wir völlig instabile Phänomene als dauerhafte Wesenheiten an. Blind gegenüber der Wertlosigkeit der Formationen greifen wir gewohnheitsmäßig nach ihnen und produzieren neues Kamma, das zu Wiedergeburt führt. Mit der Geburt kommt weiteres Leiden und Tod (das Ende von Geburt ist nicht Tod oder das Nichts, sondern *Nibbāna*). So halten wir den Kreislauf von *Dukkha* in Gang. Die Lösung ist das Auslöschen von Verblendung, was wiederum Verlangen und Anhaften beseitigt. Wenn das Verlangen verschwunden ist, kann kein Leiden mehr auftreten.

⁸⁹ Nach Mahāsi Sayādew kann ein erfahrener Meditierender jedoch, wenn er Nur Sieht, einzelne Züge als getrennte Bewusstseinsereignisse unterscheiden. Einzelne Wagen können allerdings von den meisten Schülern nicht erkannt werden, obwohl der Erleuchtungsprozess eine Ausnahme sein mag: Zum ersten Mal in der Erfahrung des Meditierenden treten mehrere Einsichtsstufen (13–15) in einem einzigen Zug im Zeitraum von Sekundenbruchteilen auf. Jedes Wissen dauert nur ein, zwei oder drei Waggons lang, und der Meditierende kann sich später oft genau an jedes einzelne erinnern.

Wir haben den Begriff Kamma, oder Karma, verwendet. Denken wir einen Moment über seine Bedeutung nach. Landläufig wird darunter Schicksal oder eine Art kosmische Vergeltung für eine vergangene Tat verstanden. Der Begriff Schicksal hat aber keinen Platz im buddhistischen Denken. Kamma bedeutet hier eine willentliche Handlung, ob im Geist, durch Worte oder Taten.

Willentliche Handlung ist eine verursachende Kraft, die ein Ergebnis hervorruft. Die Resultate einer solchen Handlung werden „Vipāka“ genannt. Kammische Resultate erfolgen als Sinneswahrnehmung: Angenehme und unangenehme Anblicke, Geräusche, Geschmäcker, Berührungen, Gerüche und Geistesobjekte – in anderen Worten, unsere täglichen Sinneserfahrungen.⁹⁰

Deshalb sind das, was landläufig als Kamma bezeichnet wird, also gute und schlechte Ereignisse, die uns scheinbar ohne Grund überfallen, für einen Buddhisten kammische Resultate. Diese guten und üblen Vorfälle entstehen also aus unseren vergangenen Handlungen, nicht durch Schicksal oder eine ewige Macht.

Darüber hinaus bezieht sich Kamma nicht nur auf momentane, enorme Verletzungen des Moralkodex wie stehlen oder töten bzw. auf der heilsamen Seite auf heroische Akte, wie etwa ein Leben zu retten. Nach der Buddhalehre erzeugen wir ständig mit den trivialsten täglichen Handlungen und Gedanken gutes und schlechtes Kamma. Da Kamma im Geist erzeugt wird, braucht es keinen sichtbaren Ausdruck, um zu zählen.

Weil absichtsvolle Gedanken kammisch sind, erzeugen sie ein Resultat. Es gibt aber unterschiedliche Grade von Kamma, die starke oder schwache Ergebnisse zeigen. Das Resultat eines einzigen Gedankens mag nicht wahrnehmbar sein, während das eines Tötungsaktes meist sehr groß ist. Wohl gemerkt, das, was eine Handlung kammisch gewichtig macht, ist die Stärke der Absicht. Jemand, der versehentlich ein Leben nimmt, erntet nicht das schmerzhaft Resultat desjenigen, der absichtlich tötet. Kamma durch Gedanken sollte aber nicht abgetan werden, wie wir gleich besprechen werden. Nun zurück zum Gedankenzug, den wir am Punkt des feststellenden Bewusstseins verlassen haben.

⁹⁰ Streng genommen ist der *vipākacitta* (der resultierende Geistmoment) das kammische Ergebnis, nicht das Sinnesobjekt selbst. Der *Vipākacitta* muss aber ein Objekt erfahren.

Die aktive Phase

Bis zu diesem Punkt war der Wahrnehmungsprozess im Wesentlichen passiv. Die ersten acht Geistmomente sind kammisch neutral, was bedeutet, dass die Person kein neues Kamma macht, sondern nur auf verschiedene Weise die präsentierte Form ergreift.

Nachdem das feststellende Citta (Nr. 8) eine Entscheidung über die Farbe getroffen hat, wird es von 6 oder 7 Geistmomenten genannt Impulsionen (*javana*) gefolgt.⁹¹ Diese stellen den aktiven Teil der Wahrnehmung dar. (Wie der Abidhamma-Kommentar erklärt, „bezieht sich *Javana* auf die aktive Seite der jetzigen Existenz und die passive Seite der künftigen Existenz“.)⁹² Vom Standpunkt des Meditierenden aus sind sie die wichtigsten Waggons des Zuges. Die Impulsionen sind die Momente, in denen neues Kamma erzeugt wird, heilsames wie unheilsames. In diesen Momenten reagieren wir auf die wahrgenommene Form. Das Problem ist, wir antworten oft ungeschickt: mit Verlangen oder Abneigung. Der Geist, indem er etwa von einem Anblick oder Geräusch an den Sinnestoren angezogen oder abgestoßen wird und entsprechend reagiert, verursacht unheilsames Kamma, welches *Dukkha*, unbefriedigt Sein aufrechterhält.

Impulsionen erscheinen in jedem vollständigen Zug, ob er eine Sinneswahrnehmung darstellt, wo man etwas hört, sieht, riecht, schmeckt oder tastet (also einem Sinnestorprozess), oder einen sogenannten Geiststorprozess, in dem man ein geistiges Objekt wahrnimmt. In jedem Zug entsteht nur bei diesen 6 oder 7 Waggons neues Kamma. Es wäre unmöglich, z. B. im Moment des Augenbewusstseins (Moment Nr. 5, *cakkhuvīñña*) Kamma zu erzeugen.

Jetzt können wir den Ausdruck Nur Sehen genauer verstehen. Dem Abidhamma zufolge bedeutet Nur Sehen, den Zug von Cittas mit Achtsamkeit bei der ersten Impulsion zu unterbrechen und dadurch zu verhindern, dass in diesem Zug unheilsames Kamma erzeugt wird.⁹³ Genauso sollte natürlich Nur Riechen, Nur Hören usw. verstanden werden.

An der Stelle, an welcher der Buddha Bāhiya anwies: „Wenn du siehst, sollst du nur sehen.“, liest sich die Übersetzung von John Ireland: „Im Gesehenen ist nur das

⁹¹ Für ein Objekt, das einen starken Eindruck am Sinnestor macht. (Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, S. 82.)

⁹² Rhys Davids, *Compendium of Philosophy*, S. 248.

⁹³ Gemeint ist Vipassanā-Achtsamkeit.

Gesehene.“ Das heißt, es wird nur das sichtbare Objekt vorhanden sein, im Gegensatz zum sichtbaren Objekt plus den Kilesas (geistige Verunreinigungen). Der Kommentar führt aus, dass, gerade wie das Augenbewusstsein selbst ohne Gier, Hass und Verblendung ist, so auch die folgenden Impulsionen frei davon sein sollten. Daher bedeutet „lediglich das Gesehene“ Impulsionen ohne Gier, Hass und Verblendung.

Jeden Bewusstseinsprozess mit Achtsamkeit zu unterbrechen, bevor Verblendung, Aversion oder Verlangen auftreten, ist nach Mahāsi Sayādew der Kern der Bāhiya-Lehrrede. „Wenn man sieht“, schreibt er, „muss man am feststellenden Gedankenmoment stoppen und alle Phänomene mit Achtsamkeit benennen. Es ist dasselbe wie zu sagen: „Wenn du siehst, dann sollst du nur sehen“. (*Mālukyaputta*, S. 16–17)

Das Wort „feststellend“ braucht einige Erklärungen. In jedem Sinnestorprozess tritt laut dem Sayādew die Achtsamkeit beim feststellenden Moment (Nr. 8) auf. Die Ansicht, dass Achtsamkeit so früh im Zug auftreten kann, ist etwas unorthodox, jedoch wird sie von mindestens einem zeitgenössischen Abidhamma-Lehrer geteilt.⁹⁴ Die vorherrschende Meinung ist, dass Achtsamkeit nicht vor der ersten Impulsion (Waggon 9) auftritt, wie bereits erwähnt. In jedem Fall kann Achtsamkeit *nicht später als* bei der ersten Impulsion erscheinen. Das liegt daran, dass alle sieben Impulsionen gleichförmig antworten müssen. Die erste legt dies fest. Entsprechend ihrer Zu- oder Abneigung beziehungsweise Indifferenz folgen auch die anderen sechs. So wie die erste Impulsion mit Verblendung, Verlangen oder Hass gefärbt ist, ebenso der Rest. Wenn aber die erste mit Achtsamkeit geladen ist, sind es die anderen automatisch auch.

Sobald es an Achtsamkeit mangelt, ist Verblendung während der Impulsionen vorhanden und die Bedingungen für Dukkha, dem Unbefriedigtsein, häufen sich. Beobachtet man auf der anderen Seite ein Objekt mit Achtsamkeit, dreht man die Kompassnadel in Richtung Erwachung. Wenn *sati* einen Anblick oder einen Klang so erfährt, wie er ist, ohne die Voreingenommenheit von Verblendung oder Verlangen, dann beginnt der Meditierende das Kamma zu erzeugen, welches zum Ende von Kamma führt, und zwar heilsamem wie unheilsamem. Jede Serie von Impulsionen mit Achtsamkeit ist ein weiterer Schritt auf dem Pfad zur Befreiung.

⁹⁴ Achan Sobin Namto. Im Gespräch mit der Autorin erklärte er, dass die Achtsamkeit zwar nicht die Aufgabe habe, die Verblendung im Moment des feststellenden Bewusstseins zu stoppen, dass sie aber sehr wohl in der Lage sei, „das Objekt in diesem Citta anzupassen“.

Nach weltlichen Maßstäben sind Handlungen aus liebender Güte heraus heilsames Kamma mit angenehmen Resultaten, wohingegen Akte aus Zorn oder Hass unangenehme Effekte produzieren. Aber die guten Resultate durch heilsames Kamma sind nur vorübergehend. Um Nibbāna zu erreichen, welches von Dauer ist, müssen wir den Prozess, weltliches Kamma – auch heilsames – zu erzeugen, gänzlich stoppen. Dies erfordert eine Art von Kamma, das „weder schwarz noch weiß“ ist, wie der thailändische Lehrer Ajahn Cha sagt. Das Ziel der Buddhalehre ist, ein Kamma jenseits von Glück und Leid hervorzubringen, und das wird Frieden bringen."⁹⁵

Obwohl viele positive Geistesfaktoren zur Befreiung beitragen, sind es die Achtsamkeit und die Weisheit, welche die Verblendung während der Impulsionen direkt blockieren. Als Klinge, welche die Runden des Kamma durchtrennt, ist Sati-Pañña von höchster Wichtigkeit.

Da wir wissen, dass unser Verhalten Folgen hat, versuchen die meisten von uns, hilfreiche anstelle von schädlichen Handlungen zu begehen. Wir sind sehr bedacht bei körperlichen Handlungen, die andere sehen können. Was ist aber mit den Folgen rein geistiger Handlungen? Was mit den unzähligen Anflügen von Zu- und Abneigung, hunderte am Tag, die normalerweise ignoriert werden? Vielleicht sehen wir diese Gedanken nicht einmal als Handlung an. Aber sobald der abgelenkte Geist ein Objekt mag oder nicht mag, haben wir eine Handlung begangen, egal ob der Körper sich bewegt hat oder nicht. Da unsere Aufmerksamkeit und unser Klarbewusstsein schwach sind, bemerken wir gar nicht das Sehnen im Geist. Es mag schwierig sein zu verstehen, warum diese Anflüge von Wollen uns betreffen sollten. Unter der normalen Wahrnehmungsschwelle erscheinen sie sogar ihren Eignern als harmlos. Aber sind sie das? Im Buddhismus ist Willen, wie gesagt, die primitivste Art der Handlung, und als solche hat er Resultate, die zu uns zurückkehren.

Das heißt nicht, wir könnten durch den Wunsch, einem anderen (oder uns selbst) zu schaden, dies auch bewirken. Das zu meinen wäre abergläubisch. Es wird kein Amboss auf uns niederfallen, weil wir einen Moment gewünscht haben, der-und-der wäre aus dem Weg. Wir werden nicht verarmen, weil wir ein Hemd klauen, oder krank, weil wir Nachtisch begehren. Sollten diese Dinge auftreten, wäre es nicht aufgrund eines abschweifenden Gedankens, sondern durch eine Ansammlung unzähliger Bedingungen. Die weise Person hat eine realistische Ansicht, die ihren Gedanken weder mehr noch weniger Macht zuschreibt als gerechtfertigt.

⁹⁵ *Everything arises, everything passes away*, S. 62–63.

Jedoch wird der gelegentliche Gedanke zur Gewohnheit, wenn er sich wiederholt. Wiederholte Gedanken prägen Charakterzüge und diese Tendenzen können die Umstände unserer Wiedergeburt bestimmen. Gewohnheit ist eine Kraft, mit der man rechnen muss.

Der Hauch von Zu- oder Abneigung hat aber noch einen weiteren Effekt, nämlich geistigen Nebel, der sich über Wochen, Monate und Jahre im Geist ansammelt. Tatsache ist, wann immer Achtsamkeit abwesend ist, erzeugen wir Verblendung, Verlangen oder Aversion während der Impulsionen in jedem Wahrnehmungs-Zug. Jeder Moment für sich mag harmlos sein, aber millionenfach am Tag erzeugt ist der kumulative Effekt enorm. Solange *sati* die Situation nicht im Griff hat, umgibt Unwissenheit den Geist in Schichten von Verzerrung, die das Licht des Dhamma blockieren und verhindern, dass wir die vier Edlen Wahrheiten sehen.

Diese Wahrheiten erscheinen klar bei der ersten Erleuchtungsstufe. Es sind diese vier Tatsachen, die wir erkennen müssen, um das Ende des Leidens zu erreichen. Es läuft also auf Folgendes hinaus: Um von Leiden frei zu sein, muss man die Verblendung gerade lange genug daran hindern, aufzusteigen um einen Blick auf die Vier Edlen Wahrheiten zu werfen. Wie lange ist „lange genug“? Nur ein paar Momente, wenn die unterstützenden Faktoren da sind.

Die flüchtigen Vorlieben, die den Geist durchschütteln, sind im gewöhnlichen Sinne moralisch nicht schädlich. Aber sie sind ungeschickt, da mit Verblendung eingefärbt. Jede absichtliche Handlung durch Verblendung ist ein kammischer Same. Und die Frucht? Weitere Existenz im Samsara, d. h. mehr Momente von Nāma-Rūpa. Übrigens, jemand mag sich fragen, wie Kamma oder Fähigkeiten wie die Vollkommenheiten akkumulieren können, wenn jeder Geistmoment in einem Augenblick entsteht und vergeht. Jeder Geistmoment wird von Geistesfaktoren begleitet, welche heilsame oder unheilsame Eigenschaften enthalten. Wie das Bewusstsein selbst werden auch die gegenwärtigen Geistesfaktoren von den vorangegangenen bedingt. Sagen wir zum Beispiel, ein Vogel fliegt hundert Meilen zu einer geschützten Stelle, legt ein Ei und stirbt gerade, bevor das Jungtier schlüpft. Wenn das Küken geboren ist, beginnt es sein Leben an dem neuen Ort. Es muss nicht den Hundertmeilenflug seiner Mutter wiederholen. Obwohl der junge Vogel ein anderes Wesen ist als seine Mutter, ist es von ihren vergangenen Handlungen betroffen. Ähnlich wird jeder neue Geistmoment von den vorherigen beeinflusst. Auf diese Weise werden heilsame und unheilsame Tendenzen gestärkt. Die Erinnerung an vergangene Taten wird von dem Geistesfaktor Wahrnehmung (*Sañña*) bewahrt. Auch er entsteht und vergeht von

Moment zu Moment, aber jedes neue Entstehen enthält die Erinnerung an das geistige Kontinuum bis zu diesem Punkt.

Um zu unserem Bewusstseinszug zurückzukehren, den wir bei den Impulsionen (das sind die Geistmomente, in denen neues Kamma erzeugt wird) verlassen hatten: nach dem Passieren der sieben Impulsionen treten zwei Geistmomente genannt Registrierung auf. Das beendet den Augentorprozess.

Fassen wir zusammen, was bisher geschah: Der Kontakt zwischen dem Auge und einer sichtbaren Form löste einen Bewusstseinszug mit Namen Augentorprozess aus, der aus siebzehn Geistmomenten besteht. Der erste Teil des Zuges bestand aus kammisch neutralen Momenten, der letztere aus sieben kammisch aktiven Impulsionen (plus zwei Registrierungen, die kammisch inaktiv sind).

- | | | |
|-----------------|---|---|
| kammisch passiv | { | 1. Erstes Bhavanga
2. Zweites Bhavanga
3. Drittes Bhavanga
4. Hinwendung zum Sinnestor
5. Sehen des Objekts
6. Empfangen des Objekts
7. Untersuchen des Objekts
8. Feststellen der Natur des Objekts |
| kammisch aktiv | { | 9. Erste Impulsion
10. Zweite Impulsion
11. Dritte Impulsion
12. Vierte Impulsion
13. Fünfte Impulsion
14. Sechste Impulsion
15. Siebte Impulsion |
| kammisch passiv | { | 16. Erste Registrierung
17. Zweite Registrierung |

Während des Augentorprozesses sieht das Bewusstsein nur die sichtbare Form. Es erkennt sie noch nicht. Obwohl siebzehn Momente vergangen sind und du am Ende des ersten Zuges bist, musst du den Punkt, an dem du die *Taube* wahrnimmst, erst noch erreichen. Dafür braucht man noch mehrere Bewusstseinszüge. (Erinnere dich, wir dehnen eine Erfahrung in Zeitlupe, die sonst nur eine Mikrosekunde dauert. In Echtzeit passieren tausende von Zügen in einem Lichtblitz).

Der Zweite Zug: Der Anpassungs-Geisttorprozess

Nach dem Ende des Augentorprozesses beginnt ein neuer Zug genannt „Geisttorprozess“. Er heißt „Anpassungs-Geisttorprozess“, weil er dem vorherigen Sinnes-torprozess entspricht. Die Farbe, die im Augenprozess gesehen wurde, ist zum Zeitpunkt, zu dem der Geisttorprozess beginnt, schon verschwunden. Aber die Wahrnehmung (Sañña) fotokopiert die Form, und diese Kopie wird zum neuen Objekt. Dieses erscheint vor dem Geisttor und löst den neuen Bewusstseinszug aus.

Obwohl dieser zweite Zug weniger Geistmomente hat als der erste, ist der Ablauf im Wesentlichen gleich. Das Bewusstsein wacht auf und wendet sich dem Objekt zu. Danach tritt eine Serie von Impulsionen auf, welche heilsames oder unheilsames Kamma erzeugen. Zuletzt tritt die Registrierung auf. Um nur einen flüchtigen Blick auf eine Taube zu werfen, sind schon dutzende von Geistmomenten vorbeigerollt, und der Prozess ist noch nicht vorbei.

Auch wenn die Achtsamkeit ihre Gelegenheit im vorigen Zug verpasst hat, besteht immer noch eine Chance für das Nur Sehen, hier im ersten Geisttorprozess aufzutreten. Denn der Geist hat die Form noch nicht mit konzeptionellem Wissen verändert. Das Objekt ist immer noch eine absolute Wahrheit und kein Konzept.

Mahāsi Sayādeḥ führt aus: „Wenn das Augenbewusstsein seine Arbeit getan hat (d. h. wenn der Augentorprozess beendet ist), übernimmt das Geistbewusstsein, aber es ist noch nicht in der Lage, das Sehobjekt zu unterscheiden, etwa nach männlich oder weiblich⁹⁶. In diesem Stadium ist das Wissen noch auf der Ebene der absoluten Realitäten (Paramattha), wie auch beim vorigen Augenprozess.“ (*Mālukyaḥputta*, S. 14)

Obwohl die sichtbare Form selbst schon verschwunden ist, stellt die wahrgenommene Kopie im ersten Geisttorprozess eine verlässliche Reproduktion dar. Sayādeḥ schreibt: „Wenn du den Sehprozess verpasst, wie er gerade (im Augentorprozess) auftritt, versuche den ersten Gedankenmoment des Geistprozesses zu erwischen.⁹⁷ Wer diesen Moment erhaschen und die absolute Realität der Formen bemerken kann, könnte die Auflösung sowohl des Sinnesobjekts als auch des Augenbe-

⁹⁶ Die Begriffe „männlich und weiblich“ stehen als Abkürzung für jegliche begriffliche Konzepte. „Taube“ etc. kann dafür ersetzt werden.

⁹⁷ Der erste Gedankenmoment des Geistbewusstseins weist wahrscheinlich auf die erste Impulsion hin. Aber nochmal, in Wirklichkeit kann das Fassen des richtigen Moments nicht durch reine Intention gelingen, sondern geschieht automatisch, wenn die Achtsamkeit stark ist.

wusstseins im Moment des Sehens bemerken“ (*Mālukyaputta*, S. 29). Dasselbe gilt für das Hören, Riechen, Schmecken und Berühren. „Benenne mit Achtsamkeit den Augenblick, in dem du hörst (benenne, sobald der Hörprozess auftritt oder, falls dies misslingt, sobald der Geisttorprozess einsetzt, d. h. der erste Geisttorprozess)“ (*Mālukyaputta*, S. 33).

Um unsere Definition des Nur Sehens zu verfeinern: Es bedeutet, einen Wahrnehmungsprozess mit Achtsamkeit zu unterbrechen, und zwar entweder während des Sinnestorprozesses selber oder am ersten Geisttorprozess. In jedem Fall muss die Achtsamkeit bei der ersten Impulsion auftreten, nicht später.

Doch selten sind wir achtsam genug, um den Moment sogar im ersten Geisttorprozess zu erwischen. Nimm einen Stein, der in einen Teich geworfen wird: lange, nachdem er versunken und außer Sicht ist, bewegt sich das Wasser noch in kreisförmigen Wellen, sodass sie das Ereignis widerspiegeln. Genauso wenig endet (wenn die Achtsamkeit nicht Einhalt gebietet) die Auswirkung eines Objekts nach einer Serie von Geistmomenten. Sogar, wenn das Objekt schon verschwunden ist, hallt sein Einfluss in Wellen durch den Geist, indem es viele Gedankenzüge auslöst (aus dem Auge, nicht aus dem Sinn).

Die Züge 3 bis 8: Erkennen des Objekts

Ohne Achtsamkeit, die den Schwung stoppt, können viele Bewusstseinszüge durch den ursprünglichen Augenkontakt ausgelöst werden. Das bringt uns zum dritten Zug, den zweiten Geisttorprozess. Zu diesem Zeitpunkt beginnt nach und nach das Erkennen. Jetzt ist das Objekt des Bewusstseins nicht länger eine sichtbare Form oder ihre Kopie, sondern ein Konzept. Während dieses Ablaufs ergreift der Geist das Objekt als Ganzes. Er vereint die beiden vorangehenden Züge zu einer Einheit. Es ist wie beim Ventilator. Schaltet man ihn an, scheinen seine Blätter, die zuvor klar getrennt waren, zusammenzulaufen.

Mahāsi Sayā dew erklärt: „Wenn es misslingt, das Objekt achtsam im ersten Moment des Geistbewusstseins zu sehen, wird der zweite Gedankenzug ausgelöst. Zu dieser Zeit beginnt begriffliches Denken (*paññatti*) über die Kontur oder die Form des Objekts einzusetzen, und im dritten Gedankenzug wird es fest etabliert. Die Person ist jetzt in der Lage, z. B. männlich von weiblich zu unterscheiden. Dieses klare Erkennen betrifft sowohl die Form als auch den Namen, sodass Konzepte von Name und Form entstehen.“ (*Mālukyaputta*, S. 15)

Wenn die Achtsamkeit den Moment vor dem zweiten Geisttorprozess nicht erwischt, besteht eine hohe Chance, dass aufgrund der verdeckenden Auswirkung der Unwissenheit die wahren Merkmale des Objekts verzerrt werden. Weiter im obigen Text zitieren wir:

„Dieses Konzept entsteht natürlicherweise in rascher Abfolge während des zweiten und dritten Geisttorprozesses, aber es ist ein Konzept, das durch Unwissenheit (*avijjā*) gewonnen wurde, welche die wahre Natur des Objekts verbirgt. Die Kommentare sagen, Unwissenheit habe die Tendenz zu verbergen. Eine Grundübung in der Meditation ermahnt den Meditierenden, jedes Mal zu beobachten und zu benennen, wenn er einer absoluten Wahrheit gegenübersteht, bevor die Unwissenheit den Begriff bildet.“⁹⁸ (*Mālukyaputta*, S. 15)

Was ist nun aber die wahre Natur, die von der Unwissenheit kaschiert wird? Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit. Ziel der Einsichtsmeditation ist es, den Geist von Verblendung und anderen unheilsamen Geistesfaktoren zu läutern. Diese Unreinheiten, so erklärt Mahāsi Sayādew, gewinnen erst ab dem zweiten und dritten Geisttor-Zug richtige Kraft. Daher die Wichtigkeit, *vor* diesem Punkt mit Achtsamkeit anzuhalten.⁹⁹

Sogar nach Abschluss des zweiten Geisttorprozesses hat man die Form noch nicht vollständig in begrifflicher Hinsicht identifiziert. Mindestens fünf weitere Züge müssen vorüberrollen, um die Taube zu erkennen.¹⁰⁰ Ab diesem Punkt entsteht jeder weitere Zug am Geisttor.

Die Aufgaben der nächsten fünf Züge (wir sprechen von ganzen Zügen, wohl-gemerkt, nicht von einzelnen Wagen) sind:

1. die Farbe zu erkennen;
2. das Wesen zu erfassen;
3. das Wesen zu erkennen;
4. den Namen zu erfassen und schließlich
5. den Namen zu erkennen.

⁹⁸ Dies gilt nicht für Arahants, da sie die Verblendung beseitigt haben. Andere Edle Schüler und erfahrene Meditierende können auch Konzepte ohne Verblendung erkennen, aber nicht immer.

⁹⁹ Siehe *Great Discourse*, S.74–75.

¹⁰⁰ Laut Ledi Sayādew. Siehe Bhikkhu Bodhi, *Manual of Abidhamma*, S. 164

Nur Sehen möglich	}	1. Sinnestorprozess	(17)
		2. anpassender Geisttorprozess	(12)
konzeptuelles Wissen	}	3. zweiter Geisttorprozess – Ergreifen des Objekts	(12)
		4. dritter Geisttorprozess – Erkennen der Farbe	(12)
		5. vierter Geisttorprozess – Ergreifen des Wesens	(12)
		6. fünfter Geisttorprozess – Erkennen des Wesens	(12)
		7. sechster Geisttorprozess – Ergreifen des Namens	(12)
		8. siebter Geisttorprozess – Erkennen des Namens	(12)

Die Zahlen ganz rechts stellen die einzelnen Wagen in jedem Zug dar. Zählt man sie zusammen, kommt man auf rund einhundert Bewusstseinsmomente in einem einfachen Wahrnehmungsakt.

Zusammenfassend müssen sieben oder acht Züge ihren Weg durch den Nebel bahnen, und erst wenn der letzte vorbei ist, kommt Licht in die Sache, und die Taube wird erkannt. Um jedoch zum Namen des Objekts zu gelangen, haben wir uns von der ursprünglichen Erfahrung wegbewegt. Paradoxerweise entfernt man sich umso weiter von der reinen Farbe, die im Augenprozess gesehen wurde, je mehr Züge passieren, also je länger man über das Objekt nachdenkt.

Sobald eine neue Serie unheilvoller Impulsionen über dasselbe Objekt läuft, auch wenn man die Form nur erinnert, werden mehr Verblendung, Verlangen und Hass aufgewirbelt. Vielleicht erinnert man sich immer und immer wieder an einige Worte oder Bilder, bis sie im Geist festhängen. „Wenn man nicht beim Sehen, Hören usw. stoppt“, schreibt Mahāsi Sayādew, „wird der Geist an Leidenschaften haften, und sobald man diese Sinnesobjekte erinnert, rufen sie Lust, Ärger oder Verblendung hervor.“ Auf der anderen Seite, „wenn wir die Phänomene ‚Sehen‘, ‚Hören‘, ‚Riechen‘, ‚Schmecken‘, ‚Tasten‘ und ‚Denken‘ bemerken, wie jedes von ihnen auftritt, werden wir ihre wahre Natur erkennen und mit dieser Erkenntnis können wir das Begehren zusammen mit seinem Unterstützer, der Verblendung, auslöschen.“¹⁰¹

Jedes Mal, wenn wir etwas sehen, läuft der gleiche Prozess mit den siebzehn Geistmomenten ab. Millionen von Gedankenzügen werden jeden Tag von Sehobjekten und anderen Sinneseindrücken ausgelöst. Die einzige Möglichkeit, dadurch

¹⁰¹ Mahāsi Sayādew, *Bhara-Sutta*.

aufsteigende Verblendung zu verhindern, ist mittels Achtsamkeit. Aber nochmals, erst in der zweiten Hälfte eines Wahrnehmungszuges können geistige Verunreinigungen aktiviert und gestärkt werden. Der reine Seh-, Riech-, oder Tastvorgang erzeugt kein Kamma.

Ob du eine Form namens Hahnenkamm oder Hahnenschwanz siehst, der Moment des Sehens¹⁰² tritt immer mit der gleichen Art von Bewusstsein auf, dem sogenannten Augenbewusstsein (*cakkhuvīññāna*). Darüber hinaus ist das Gesehene Ding immer dasselbe: Farbe (*rūpayatana*). Das Auge kann weder Klang, Geschmack noch Geruch sehen. Das Hör- oder Riechbewusstsein bedarf anderer Objekte zum Entstehen.

Die Augenöffnung kann keine derlei Dinge zulassen wie Tauben, Flugzeuge oder Drachen. Da das Augentor nur *eine* Art von „Gast“ empfangen kann, sind die verschiedenen Details der sichtbaren Formen – ihre kennzeichnenden Konturen und Muster – absolut gesehen irrelevant. Vom letztendlichen Standpunkt aus sind die Charakteristika *eines* Farbflecks identisch mit denen eines jeden *anderen*. Der einzige Unterschied besteht darin, dass sie zu verschiedenen Zeitpunkten auftreten.

Die Bewusstseinsseinheit (Citta), die ein bestimmtes Bild sieht, hat keine andere Funktion, als in diesem Moment zu sehen. Sie erstirbt augenblicklich. Sie bleibt nicht bestehen, um ein Geräusch zu hören, eine Berührung zu spüren usw. Sie kann nicht einmal den Gedanken bilden, dass sie ein Bild sieht. Dieser Gedanke, wenn er auftritt, wird von nachfolgenden Cittas ausgeführt, die auch jeweils hoch spezialisiert und unvorstellbar kurz sind. Nirgends in diesem Prozess können wir ein andauerndes „Zwischenbewusstsein“ finden, welches größere Erfahrungstücke über die Zeit hinweg erlebt. Wie Mahāsi Sayādew ausführt, glauben die meisten Leute, es sei dasselbe „ich“, welches sieht, hört und fühlt ... aber der Meditierende, der diese Phänomene aufmerksam betrachtet, weiß, dass jeder Akt des Sehens, Hörens, Berührens und Wissens eine Neuentstehung ist.

Eine Taube wahrzunehmen, das merken wir jetzt, ist nicht dasselbe wie das Sehen einer sichtbaren Form. Sehen geschieht in einem Augentorprozess, während das Erkennen einer Taube ein begrifflicher Vorgang ist, der *nach* dem eigentlichen Sehen auftritt, und zwar mittels mehrerer Geisttorprozesse.

¹⁰² „Moment des Sehens“ bezieht sich hier auf das eigentliche Citta des Augenbewusstseins (Wagen Nr. 5), nicht den gesamten Augentor-Zug.

Visuelle Wahrnehmung ist nur *eine* Art von Sinnestorprozess. Jedes Mal, wenn ein Geräusch, ein Geruch, ein Geschmack oder eine Berührung das entsprechende Sinnestor (Ohr, Nase, Zunge, Körper) streift, wird ein Ablauf wie der oben beschriebene in Gang gesetzt. Der einzige Unterschied ist, dass es statt des Augenbewusstseins dann Hör-, Riech-, Schmeck- oder Körperbewusstsein ist. Und sobald man ein geistiges Objekt hat, muss der Bewusstseinsstrom der Reihenfolge eines Geiststorprozesses folgen.¹⁰³

Nachdem man die Taube erkannt hat, beginnt der Wahrnehmungsprozess von vorne. Der Geist gewahrt ein neues Objekt, ein neues Sehobjekt, Geräusch, Geruch, Geschmack oder Berührung, an einem der Sinnestore. Der Ablauf ist so rasch, dass man in einer Sekunde hunderte von Sinneseindrücken haben kann.

Zusammenfassend kann in einem Wahrnehmungsakt das Nur Sehen, Nur Hören etc. im eigentlichen Sinnestorprozess oder am Anpassungs-Geiststorprozess auftreten, jedoch nicht in den späteren Geiststorprozessen.

Die Erkennungsphase des Wahrnehmungsprozesses, in der man das Objekt durch seinen konventionellen Namen identifiziert, kann jetzt auch genauer definiert werden. Das Erkennen geschieht in Stufen, angefangen im zweiten Geiststorprozess (dem dritten Zug), besteht also aus allen Bewusstseinszügen, die nach dem ersten Geiststorprozess kommen. In genau diesen Gedankenzügen entwickelt sich das begriffliche Wissen.

Wie wir uns erinnern, war ein Teil der Anleitung an Bāhiya und Mālukyaputta: „Beim Denken sollst du nur denken.“ Aber ist ein Gedanke nicht bereits konzeptuell? Was heißt: Nur Denken? Das Wesentliche an der Bāhiya-Instruktion ist, jedes Objekt mit Achtsamkeit und Wissensklarheit zu bemerken, sobald es mit dem Bewusstsein in Kontakt kommt – und zwar am frühestmöglichen Punkt seines Eintritts durch die Sinnestore. Dadurch hindert man den Geist, an den Sinneseindrücken anzuhängen. Bis jetzt haben wir von Konzepten immer nur in Bezug auf Sinnestorprozesse gesprochen, also vom gegenwärtigen Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten (man sieht eine Form vor sich und erkennt sie als Tasse).

Der Geist selber ist aber das sechste Sinnestor. Manche Objekte treten direkt im Geist auf, ohne vorher durch das Augen-, Ohren-, Nasen-, Zungen- oder Körpertor gekommen zu sein. Wenn ein Vorstellungsobjekt das Geiststor in einem unabhängigen

¹⁰³ Jedoch wird in der Bewusstseinsserie während der Erleuchtung der Pfadmoment direkt vom Fruchtmoment (dessen Resultante) im selben Zug von Cittas gefolgt. In diesem Fall sind die sieben Javana Cittas funktionell nicht identisch, wie in einem weltlichen Bewusstseinsprozess.

Prozess betritt, haben wir eine andere Situation, als wenn es infolge eines Sinnestorprozesses aufträte.¹⁰⁴

Sogar in seiner primitivsten Form ist ein spontan am Geisttor entstandener Gedanke bereits ein Konzept, ein begriffliches Objekt. Was sollte man dann tun? Ignorieren oder betrachten? Als erstes sollte man verstehen, dass diese Art von Konzepten durch andere Bedingungen ausgelöst wird als Gedanken, die auf einem Sinnestorprozess basieren. Letztere, lassen wir sie uns „Sinnesvorstellungen“ nennen, müssen erst im Laufe mehrerer Züge entwickelt werden, wie wir am Beispiel der Taube gesehen haben. Es ist der Endzustand einer Reihe von Abläufen in der (relativen) Gegenwart.

Obwohl die Taube eine Vorstellung ist, war das ursprüngliche Wahrnehmungsobjekt, das die Serie von Zügen auslöste, kein Konzept sondern eine visuelle Form. Sieben oder acht Züge mussten passieren von dem Zeitpunkt an, als die Farbe das Augentor betrat, bis die Taube erkannt wurde. Das Objekt des ersten Zuges war ein Rūpa. Das Objekt im letzten Zug war ein Konzept. Zu irgendeinem Zeitpunkt dazwischen wurde das Objekt gewechselt (dieser Wechsel trat im dritten Zug auf).¹⁰⁵

In einer Art existentiellen Hütchenspiel, betrieben durch Unwissenheit, beginnen wir mit einer absoluten Wahrheit und enden mit einer begrifflichen. Bemerkten wir das initiierende Rūpa nicht, nehmen wir an, der Begriff sei von Anfang an da gewesen. Wir denken, die Taube sei das ursprüngliche Objekt gewesen. Indem wir nur die Taube erkennen, bleiben wir unwissend bezüglich des Rūpa, das die Serie von Zügen ausgelöst hat.¹⁰⁶ (Die meisten Meditierenden jedoch werden erkennen, dass der Begriff nicht das ursprüngliche Objekt war.)

¹⁰⁴ „Das Geisttor ist das *bhavanga*, das Lebenskontinuum.“ Ein unabhängiger Geisttorprozess tritt auf, wenn eines der sechs Objekte ganz von alleine in Reichweite des Erkennens kommt, also nicht als Folge eines unmittelbar vorangegangenen Sinnestorprozesses.“ Bhikkhu Bodhi, *Manual of Abidhamma*, S. 164. Die Übersetzung des Bāhiya-Sutta von John Ireland liest sich: „Im Erkannten wird nur das Erkannte sein“. Der Ausdruck „Im Erkannten“, so erklärt der Kommentar, bezieht sich auf das aufmerkende Bewusstsein eines Geisttorprozesses. Wahrscheinlich ist damit ein unabhängiger Geisttorprozess gemeint. Wie wir wissen, geht die Bāhiya-Anleitung vom Sehen weiter zum Hören usw. Da das Hören einen neuen Sinnestorprozess darstellt, keine Fortsetzung des vorherigen Augentorprozesses, ist es wahrscheinlich, dass mit „im Erkannten“ der initiale Prozess einer neuen Bewusstseinsreihe gemeint ist und nicht ein mit dem vorigen Prozess zusammenhängender.

¹⁰⁵ Tatsächlich zerfällt Rūpa am Ende des Sinnestorprozesses.

¹⁰⁶ Über die Art und Weise, wie „das Bewusstsein uns Zauberkünste spielt“, siehe Mahāsi Sayādew, *Great Discourse*, S. 77.

Während jedes Wahrnehmungsvorganges gibt es zwei Chancen für die Achtsamkeit, einzugreifen und die reinen Sinneseindrücke zu registrieren: Im Sinnestorprozess und im ersten Geisttorprozess. Wenn sich aber jemand nur einer Taube bewusst ist, obwohl er Achtsamkeit walten ließ, dann war jene wohl nicht stark genug, um an einem von diesen beiden Punkten zu stoppen. Sie hat nur das Schwanzende des Wahrnehmungsvorgangs erwischt, wo die Farbe bereits durch die Vorstellung ersetzt worden war.

Ein Gedanke oder Begriff hingegen, der das Geisttor *spontan* betritt, kann durch ganz unterschiedliche Ursachen entstehen, die kaum oder gar nichts mit der Stärke der Achtsamkeit zu tun haben. Einige solche Faktoren, die einen unabhängigen Geisttorprozess auslösen, sind die Macht des Kamma, Störungen der Körpersäfte, Einflüsse einer Gottheit, Erkenntnis etc.¹⁰⁷

Egal, wie achtsam man ist, man kann das Aufkommen eines durch Kamma bedingten Gedankens nicht verhindern. Hier gibt es keine Möglichkeit für die Achtsamkeit, den Geistesstrom zu unterbrechen, bevor das Konzept gebildet wird, da das ursprüngliche Objekt bereits begrifflich ist. Der Gedanke sollte als Nicht-Selbst hingenommen werden – etwas, worüber man keine Kontrolle hat – dann benannt und sofort losgelassen.

Der Ratschlag gegen das Bilden von Konzepten beabsichtigt, uns daran zu hindern, einem ursprünglichen Objekt eine Vorstellung überzustülpen. Wenn aber das Objekt von vorneherein ein Konzept ist, sollte man es nur benennen, sobald es auftritt und nicht länger darüber nachdenken. Solange man sich von dem Begriff keine Vorstellung macht, folgt man durchaus der Anweisung des Buddha an Bāhiya. „Bei den verschiedenen Geistobjekten verfährt man genauso“, schreibt Mahāsi Sayādew, „dass man einhakt, sobald das Geistbewusstsein aufsteigt, ohne Begriffe zu bilden.“

Während der Meditation sollte man aber nicht versuchen herauszubekommen, ob ein Gedanke aus mangelnder Achtsamkeit oder spontan entstanden ist. In jedem Fall ist die Methode die gleiche: Den Gedanken nur benennen, sobald man ihn bemerkt, wie man jedes andere Objekt benennen würde, ohne weiteres Denken hinzuzufügen. Wie Mahāsi Sayādew erklärt, „soll jeder Gedanke benannt werden, sobald er entstanden ist, damit die Neigung zu den Geistesbefleckungen keine Chance hat, zu entstehen. Und wenn die Befleckungen abnehmen, nehmen auch Kamma und seine Resultate ab.“

¹⁰⁷ Bhikkhu Bodhi, *Manual of Abidhamma*, S. 164 (Zitat von Ledi Sayādew).

Wie schon erwähnt, ist es nicht nur das Objekt, welches entsteht und vergeht, sondern auch das erkennende Bewusstsein selbst. Der erfahrene Meditierende wird durch die Beobachtung des Denkvorganges nicht vom Inhalt der Gedanken gefesselt. Taucht ein Gedanke auf, fokussiert er automatisch auf das Beobachten. Indem er sich nicht in dessen Inhalt verwickeln lässt, ob angenehm, gewalttätig, intelligent oder dumm, sieht er die Vergänglichkeit eines jeden Bewusstseinsmoments. Was der Meditierende erfährt, ist die reine Denkkempfindung, die nichts anderes als eine geistige Bewegung darstellt. „Während er oder sie so benennt“, schreibt Mahāsi Sayādew, „entsteht keine Anhaftung. In anderen Worten: Achtsamkeit vertreibt Lust oder Leidenschaft. Unter diesen Umständen entsteht Bewusstsein einfach, ohne darüber hinaus zu gehen. Dies ist im Einklang mit der Anweisung: ‚... Wenn du denkst, dann denke nur‘“.

Werfen wir noch einmal einen Blick auf den Begriff „inhalten“ oder, wie Mahāsi Sayādew es manchmal nennt, „den Geist anhalten“. Die Bāhiya-Formel besteht laut Bhikkhu Ñānananda im Anhalten auf der Ebene der Sinneseindrücke, ohne von ihnen in die Irre geleitet zu werden.¹⁰⁸ Jetzt sollte klar sein, dass der Geist durch Anhalten bei den reinen Sinneseindrücken nicht mit Verlangen oder Ablehnung reagieren und damit in Leiden geraten kann.

„Den Geist anhalten“ bedeutet nicht, dass das Bewusstsein buchstäblich verschwindet. Stell dir vor, du hältst einen Wasserstrahl mit der Hand auf. Unsichtbare Kräfte drücken das Wasser dennoch aus dem Schlauch, aber es kommt nicht weit. Obwohl es hier und da zwischen den Fingern durchspritzt, kann das Wasser nicht in einem meterweiten Bogen bis zum Rand des Hofes schießen. Es bleibt hier bei deiner Hand. Auf die gleiche Weise, obwohl der Druck vergangenen Kammas Geistmomente (Cittas) erzeugt, bleibt das Bewusstsein genau hier im jetzigen Moment, wenn Sati die Wucht des Verlangens unterbricht. Geistmomente entstehen zwar genauso weiter, aber sie verlieren sich nicht in einem langen Strom in die Vergangenheit oder in die Zukunft.

Wenn ein Objekt durch eines der Sinnestore eintritt, beginnt das, was man einen kognitiven Strang nennen könnte, eine aufeinanderfolgende Reihe von Zügen, ausgelöst von diesem Sinneseindruck.¹⁰⁹ Wie wir gesehen haben, waren acht Züge nötig,

¹⁰⁸ Bhikkhu Ñānananda, *Concept and Reality*, S. 31.

¹⁰⁹ Rhys Davids (Kompendium der Philosophie, S. 34) weist auf „komplexe Gruppen von Prozessen“ hin. Es gibt eine gemeinsame verursachende Verbindung zwischen bestimmten Gruppen nachfolgender Züge, und um zweckmäßig über sie zu sprechen, haben wir diejenigen „Stränge“

um eine Taube zu erkennen. Entschuldigt den etwas seltsamen Vergleich, aber diese acht Züge ergeben zusammen einen Bewusstseinsstrang. (Zuvor haben wir Wagen zu Zügen zusammengebunden, jetzt binden wir Züge zu Strängen.)

Der Geist hält aber nicht immer nach acht Zügen an. Anders als bei einem einzelnen Bewusstseinszug hat ein Strang kein festes Ende.¹¹⁰ Im täglichen Leben können achtzig oder hundert Züge durch einen einzigen Sinnesreiz ausgelöst werden. In Abwesenheit von starker Achtsamkeit verlängern Verblendung und Begehren den Strang, bis ein anziehenderes Objekt die Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Sobald jedoch die Achtsamkeit einschreitet, endet dieser Bewusstseinsstrang. Es kommen andere Bedingungen, die einen neuen kognitiven Strang auslösen. Das Besondere der Achtsamkeit ist ihre Macht, die Kraft der Verblendung und des Verlangens zu brechen, welche den gewöhnlichen Geist dazu zwingen, obsessiv in bestimmten Gedanken zu verweilen, auch wenn diese Leiden erzeugen.

„Da Sinnesobjekte im Meditierenden keine Geistesbefleckungen hervorrufen“, so bemerkt Mahāsi Sayādew, „hat er keinen Grund, sie (die Objekte) in Erinnerung zu rufen, sodass die Befleckungen aufgegeben werden“ (*Mālukyaputta*, S. 23). Im Grunde ist „innehalten“ und „loslassen“ dasselbe.

Was aber geschieht mit dem Bewusstsein, das „innehält“? Was erkennt es? Da gibt es immer ein anderes Objekt, bereit, an einem der Sinnestore empfangen zu werden. Der Geist fängt mit einem neuen Geräusch oder einem neuen Anblick an. Ein neuer Strang beginnt. Wenn *sati* verantwortlich ist, wendet sich der Geist leicht dem nächsten Phänomen zu, frei von den versteckten Programmierungen durch das Verlangen, ohne den Wunsch, nach etwas Besserem zu suchen oder die neue Form zu ergreifen. Der Geist nimmt einfach die nächste Empfindung auf.

genannt, die sich auf einen anfänglichen Sinnestorprozess (bzw. einen unabhängigen Geiststorprozess) und dessen nachfolgende Prozesse beziehen. Nur direkt nachfolgende Prozesse sind gemeint. Wenn der Geist zu einem Objekt X zurückkehrt, nachdem er zwischenzeitlich Objekt Y betrachtet hat, zählen die neuen Cittas über X nicht als Teil des ursprünglichen Stranges. Innerhalb eines Stranges sind aber wohl Bhavanga Cittas zwischen den Zügen.

¹¹⁰ Während der Kommentar feststellt, dass etwa sieben nachfolgende Prozesse auftreten müssen, um einen Sinneseindruck zu erkennen, scheint es theoretisch aber keine Obergrenze für die Anzahl solcher Prozesse zu geben. Wie Rhys Davids erklärt, kann in einem tatsächlichen Wahrnehmungsmoment jede Stufe der Begriffsbildung viele Male wiederholt werden.

Hier treten innerhalb von acht Zügen vier verschiedene Stränge auf. Sobald Sati Einhalt gebietet, beginnt ein neuer Strang. Vergleiche dies mit einer Serie, in der Sinnes-Konzepte gebildet werden. In dem Fall gehören alle Züge zu einem Strang:¹¹²

Diagramm 2

1. STP [rrrrrrrrrrrrrrrrrrrr]	2. AGP [rrrrrrrrrrrrrrrrrr]	3. GP [cccccccccccc]	4. GP [cccccccccccc]
5. GP [cccccccccccc]	6. GP [cccccccccccc]	7. GP [cccccccccccc]	8. GP [cccccccccccc]

c = Citta, das ein Konzept erkennt
GP = nachfolgender Geisttorprozess

Natürlich sind nicht alle Vorstellungen durch unheilsame Geistesfaktoren motiviert. Wie wir wissen, ist das begriffliche Denken notwendig für weltliche Aufgaben wie das Reparieren einer Straße, das Essenkochen, das Schreiben eines Briefes etc. Wenn die Verpflichtungen gegenüber Arbeit und Familie mit dem richtigen Verständnis erledigt werden, sind die Gedanken dabei heilsam.

Sogar ein Arahant, ein vollerleuchtetes Wesen, mag längere Zeit begrifflich denken, z. B. während er einen Lehrvortrag hält. Aber im Gegensatz zum gewöhnlichen Weltling wäre sein oder ihr Geist nicht unter dem Zwang der Befleckungen, dies zu tun, und würde die Konzepte auch nicht missverstehen. Die besessene Macht des Verlangens, die den gewöhnlichen Geist zwingt, den Strang länger und länger zu spinnen, fehlt beim Arahant vollständig. Die Motivation zur Begriffsbildung kommt vielleicht von dem Geistesfaktor Weisheit oder Mitgefühl. Ein Anblick oder ein Geräusch beeinflussen den Geist eines Heiligen nicht dergestalt, dass eine lange Serie von Zügen erzeugt werden muss.

Erfahrung ist ein andauerndes Sperrfeuer von Farben, Geräuschen und anderen Reizen, welche unsere Sinnestore bombardieren. Bei mangelnder Achtsamkeit auf diese Phänomene werden Stränge von Zu- und Abneigung ins Leben gerufen wie eine

¹¹² Laut dem Kompendium der Philosophie kann der Geist im Falle einer gewöhnlichen Wahrnehmung den Sinnestorprozess und die Anpassungs-Geisttorprozesse viele Male wiederholen, bevor er zur Begriffsbildung voranschreitet. Im frühen Teil dieses Prozesses könnten also Serien von Zügen wie in Diagramm 1 erscheinen. Dies würde sich aber von dem Fall unterscheiden, wo der Geist unter dem Einfluss von Sati-Pañña eine aufeinanderfolgende Reihe verschiedener Sinnestorprozesse erlebt, jede mit einem neuen Objekt und ohne Unterbrechung durch begriffliches Denken.

endlose Kette von Taschentüchern aus der Tasche eines Zauberers. Diese Impulsionen und die aus ihnen entspringenden verbalen und körperlichen Handlungen sind neues Kamma, welches das Rad des Leidens am Laufen hält. Wenn aber Sati-Pañña (Achtsamkeit und Weisheit) die Verblendung aufhalten können, auch nur für ein paar Momente, so ist der Nutzen ungleich größer als jeder weltliche Gewinn.

Glücklicherweise ist die Praxis der Geistesbetrachtung so einfach wie die Theorie komplex ist. Die Theorie des Bewusstseins zu besprechen, wie wir es hier getan haben, kann uns helfen, den Hintergrund vom Nur Sehen zu verstehen. Aber, wie wir schon sagten, im Moment, in dem wir einen Farbfleck sehen, können und brauchen wir nicht zu wissen, ob wir beim fünften, neunten oder vierzehnten Geistmoment sind.¹¹³

In der Praxis brauchst du das Objekt nur in dem Moment zu benennen, in dem du es bemerkst. Dann halte da an. Beschreibe und bewerte es nicht. Gib ihm keinen Namen. Lass das Phänomen sofort fallen und geh weiter zum nächsten. Erfassen und loslassen. Dieses Vorgehen unterbindet die Tendenz des Geistes zu wandern, da das Bewusstsein nur *ein* Objekt auf einmal aufnehmen kann. Weil der einströmende Fluss von Formen nie aufhört, wird immer ein Objekt auf dich zukommen. Du wirst nie erleben, dass du nach dem Loslassen eines Objektes in der Luft hängst mit nichts zu betrachten.

Die gute Nachricht: Du musst nicht alle unheilsamen Impulsionen unterbrechen oder sie dauerhaft unterbinden. (Lediglich die Arahants haben völlig aufgehört, ethisch gewichtige Impulsionen, heilsame wie unheilsame, hervorzubringen.)¹¹⁴ Nur einen einzigen Moment mit Weisheit zu betrachten, wie er entsteht und vergeht, ist ein Segen, der auf zukünftige Leben übergreift. Und wenn man absolute Realitäten nur wenige Momente klar sieht, mag dies reichen, um Erleuchtung zu erlangen.

Obwohl es nicht einfach ist, den Bewusstseinszug mit Achtsamkeit zu unterbrechen, wird jeder, der bis zum Ende des Pfades Vipassanā praktiziert, dies sicher tun und so die Leidensmaschine zum Halten bringen. Obwohl wir mehrere Leben damit zubringen mögen, den Boden für das Erwachen zu bereiten, geschieht die eigentliche Erfahrung, wie die Edlen Jünger berichten, wie ein Blitz. Ist man in den Strom zu Nibbāna eingetreten, gibt es kein Zurück mehr. Der endlose Kreislauf der künftigen

¹¹³ Obwohl gewöhnliche Leute dies nicht wissen können, sagt man, der Buddha sei dazu in der Lage gewesen, wie auch einige Edle Schüler.

¹¹⁴ Wenn Arahants ein Objekt erkennen, erfahren sie auch sieben Impulsionen; aber jene Cittas sind inoperativ, also weder heilsam noch unheilsam und produzieren kein Kamma.

Geburten im Samsāra, welcher bisher kein sichtbares Ende hatte, ist unterbrochen. Ein Stromeingetretener kann nicht öfter als sieben Mal wiedergeboren werden.

Um den Sehprozess zusammenzufassen: Farbe wird als erstes durch das Augentor erfahren. Zu dem Zeitpunkt sieht man kein Wesen oder Ding, weiß nicht, ob es Taube oder Flugzeug genannt wird. Danach wird eine Fotokopie an das Geisttor gesendet. Über den Zeitraum mehrerer Bewusstseinszüge (jetzt alles Geisttorprozesse) beurteilt, erinnert und erkennt der Geist die Form und bildet einen Begriff. Jedes Mal, wenn sich ein weiterer Geisttorprozess an das Objekt mit Zu- oder Abneigung erinnert, wird mehr Kamma erzeugt. Um Nibbāna zu erreichen, muss man den Kamma erzeugenden Prozess abschneiden.

Der Buddha sagte: „Mālukyaputta! Wenn du mit den Objekten, die du wahrnimmst, nichts zu tun hast, wirst du nicht auf ihnen Fuß fassen.“ (SN 35:95)

Wie Mahāsi Sayādew erklärt: „Wenn ein Meditierender Verlangen und egoistische Ansichten loslässt, und sich von den Vorstellungen von ‚ich‘, ‚mein‘ und ‚selbst‘ befreit, kann er nicht in den Sinnesobjekten hängenbleiben.“ (*Malukkyaputta*, S. 24)

Indem er versteht, dass kein Selbst hinter dem ablaufenden Schauspiel der Sinneseindrücke steht, wird der Meditierende aufhören, sich darin mittels Zu- oder Abneigung und Anhaften zu beteiligen.

Folgen wir der Anleitung des Buddha an Mālukyaputta und Bāhiya, so können auch wir Befreiung erreichen. „Wenn er ein sichtbares Objekt anschaut, dann sieht ein Meditierender es einfach und fühlt, dass er es sieht, ohne es sich vorzustellen. Damit endet das Leiden. Wer so praktiziert, dem wird nachgesagt, dass er Nibbāna nahe ist.“ (SN 35:95)



ANHANG 2

Eine Meditationsübung

Beachte: Diese Anleitung soll keinen Ersatz für einen qualifizierten Lehrer darstellen. Jeder, der ernsthaft an Einsichtsmeditation interessiert ist, sollte irgendwann einen Lehrer finden, der individuellen Rat bieten kann.

Setz dich auf den Boden mit gekreuzten Beinen, den rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel ruhend. Ist diese Position unbequem, kannst du im Schneidersitz sitzen oder einen Stuhl benutzen. Behinderte oder chronisch Kranke können die Übung im Liegen machen. Wählst du eine sitzende Position, leg deine Hände in den Schoß, die Handflächen nach oben gerichtet, die rechte Hand auf der linken. Im Liegen leg die Hände auf den Bauch, eine auf die andere, oder zur Seite. Schließe die Augen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bauch, vier oder fünf Zentimeter über dem Bauchnabel. Finde den Punkt, der am klarsten erscheint. Schau nicht wirklich auf den Punkt, sondern richte deinen Geist darauf. Der Punkt sollte auf der senkrechten Mittellinie des Körpers liegen.

Während du einatmest, dehnt die Bauchdecke sich aus; beim Ausatmen zieht sie sich zusammen. In der Meditation werden diese Bewegungen „heben“ und „senken“ genannt. Sie hören nie auf sich abzuwechseln, solange du lebst.

Während die Bauchdecke sich hebt, beobachte die Bewegung vom Anfang bis zum Ende. Wenn sie sich senkt, ebenso. Das ist alles. Beobachte nur immer weiter die hebenden und senkenden Bewegungen. Du brauchst nichts mit ihnen zu machen. Erkenne sie nur, ohne sie zu bewerten oder zu beschreiben.

Beschränke deine Aufmerksamkeit auf das, was in der unmittelbaren Gegenwart auftritt. Denke nicht an die Vergangenheit oder die Zukunft – denke an gar nichts. Lass die Sorgen, Belange und Erinnerungen los. Entleere den Geist von allem außer den Bewegungen, die gerade jetzt auftreten. Aber denke nicht über die Bewegungen nach; erkenne sie nur mit unvoreingenommener Aufmerksamkeit.

Den Geist auf die Bewegungen gerichtet zu halten ist nicht so einfach, wie man denkt. Sei geduldig und beurteile dich nicht, selbst wenn der Geist oft abschweift. Denke daran, dass du eine neue Fertigkeit erwirbst. Wenn du Klavierspielen lernst, würdest du auch nicht sofort Perfektion erwarten. Genauso wenig solltest du das in

der Meditation. Lass dich durch langsam erscheinenden Fortschritt nicht entmutigen. Solange du bei der Praxis bleibst, ist der Erfolg sicher.

Anfänger sollten die Bauchbewegungen mit einer Etikettierung im Geiste benennen (s. Seite 68 für eine ausführliche Erläuterung des geistigen Benennens). Während die Bauchdecke sich hebt, sage im Geist das Wort „heben“. Während sie sich zusammenzieht, sage „senken“. Fahre fort, „heben, senken, heben, senken“ zu benennen, von Moment zu Moment.

Sage die geistige Etikettierung nur einmal pro Bewegung. Während der hebenden Bewegung etwa würde man das Wort „heben“ einmal sagen, und es so lange ausdehnen, wie die Einatmung dauert. Neunzig Prozent der Aufmerksamkeit sollte auf der Bewegung und nicht auf dem Benennen liegen. Das Ziel bei Vipassanā ist es, das Objekt selber zu sehen, nicht das Wort.

Das geistige Benennen sollte mit der Bewegung zeitlich zusammenfallen. Manchmal wirst du dich dabei ertappen, wie du „senken“ sagst, nachdem das Heben begonnen hat und umgekehrt. In dem Fall bist du nicht mehr beim jetzigen Moment. Fang dann einfach noch mal an, indem du bemerkst, was tatsächlich jetzt passiert. Wenn es schwierig ist, die hebenden und senkenden Bewegungen wahrzunehmen, lege beide Hände auf den Bauch, um dir zu helfen, die Bewegung klarer zu fühlen.

Richte die Aufmerksamkeit auf die Bewegung, die kinästhetische Erfahrung von Bewegung statt auf die Bauchdecke selber. Bewegung wird subjektiv als ein Druckgefühl wahrgenommen. Diese Empfindung wechselt von Moment zu Moment. Die Bauchdecke sollte nicht mit dem inneren Auge gesehen werden. In dieser Übung verfolgt man nur die Bewegungen. Stelle sicher, dass du natürlich atmest; versuche nicht, den Atem irgendwie zu beeinflussen.

Du brauchst die Bewegungen nicht zu kommentieren: „Diese senkende Bewegung hat länger gedauert als die vorige. Diese hebende Bewegung war nicht so klar wie die anderen“, und so weiter. Nimm nur jede einzelne Bewegung mit reiner Aufmerksamkeit wahr und lass sie wieder los. Es ist nicht nötig, die Erfahrung zu formulieren oder zu beschreiben.

Die hebenden und senkenden Bewegungen sind unpersönliche Erscheinungen. Du solltest sie mit einer losgelösten, wissenschaftlichen Einstellung ansehen. Bogenschützen benutzen eine Zielscheibe zum Üben. Die Objekte in der Meditation sind Ziele für die Pfeile der Achtsamkeit. Das Heben und Senken ist ein bewegtes Ziel für die Achtsamkeit.

Die Bewegungen der Bauchdecke zeigen sich dem Geist, um betrachtet zu werden. Sie sind Rūpa (körperliche Form), und es ist Nāma (der Geist), der sie sieht. Der Geist, den du *deinen* Geist nennst, ist kein Selbst, sondern eine unpersönliche Fähigkeit, deren Funktion es ist, sich einer Sache bewusst zu werden.

Klänge, Gerüche, Anblicke

In dieser Übung dient das Heben und Senken als primäres Objekt. Dennoch sollten andere Objekte auch bemerkt werden, wenn sie erscheinen. Versuche, nichts deiner Aufmerksamkeit entgehen zu lassen (es ist jedoch zu erwarten, dass Anfänger viele Lücken im Gewahr Werden haben). Hörst du zum Beispiel einen Hund bellen, bemerke den reinen Klang und benenne es „hören“ (bezeichne es nicht speziell als „bellender Hund“). Lenke deine Aufmerksamkeit dann wieder auf das Primärobjekt. Wirst du eines Duftes gewahr, sag für ein, zwei Momente die geistige Benennung „riechen“ und gehe dann zum Heben und Senken zurück. Du brauchst den Geruch nicht zu identifizieren.

Deine Augen werden üblicherweise bei dieser Übung geschlossen sein, sodass du nicht viel Gelegenheit haben wirst, zu sehen. Manchmal wirst du vielleicht wünschen, die Augen zu öffnen, wenn die Konzentration zu stark wird. Oder du willst die Position wechseln, wobei du wahrscheinlich die Augen öffnest. Wirst du dir einer Farbe bewusst, benenne einfach „sehen“ und kehre zum primären Objekt zurück. Es ist egal, welches Bild im konventionellen Sinn es ist. (Noch einmal, die geistige Notiz wird still gesagt im Moment der Objektwahrnehmung und nicht hinterher ergänzt.)

Wandernder Geist

Hast du bemerkt, dass der Geist vom jetzigen Moment abgeschweift ist, benenne „denken“ und lenke die Aufmerksamkeit erneut auf die hebenden und senkenden Bewegungen. Rege dich weder darüber auf noch verurteile dich dafür, wenn der Geist abwandert. Das zu tun bedeutet nur noch mehr verlorene Momente und bringt dich noch weiter weg vom unmittelbaren Jetzt. Du solltest dich nicht fragen: „Wie lange habe ich jetzt schon mit Denken zugebracht? Wann habe ich aufgehört, das Heben und Senken zu beobachten?“ Das sind noch mehr Gedanken, und in dieser Zeit betrachtet man immer noch nicht das Heben und Senken. Wird man inmitten einer Gedankenkette des Denkens gewahr, sollte man an diesem Punkt loslassen und die Geschichte unbeendet lassen. Widerstehe der Versuchung, einem Gedankenzug bis zu einem Ergebnis zu folgen (es gib nie ein Ergebnis beim Denken).

Achte nie auf den Inhalt eines Gedankens, sei er gut oder schlecht. Du brauchst dich nicht schuldig zu fühlen, wenn unheilsame Gedanken auftreten. In der Vipassanā Praxis werden alle Objekte, ob angenehm oder unangenehm, heilsam oder unheilsam, als gleich erachtet. Wichtig ist, ob man zurücktreten kann und sehen, was allen Erscheinungen einschließlich den Gedanken gemeinsam ist, nämlich das Fehlen von bleiben-Können. Ob gut oder schlecht, Gedanken sind vergänglich. Sie dauern nur einen Augenblick, ehe sie sich auflösen.

Es ist wichtig zu verstehen, wie man Gedanken richtig beobachtet, denn, so erklärt Mahāsi Sayādew, Gedanken und Berührungsobjekte (besonders das Gefühl der Bewegung beim Heben und Senken) sind die häufigsten Objekte der Betrachtung. Selbst schmerzliche Gedanken sollten benannt und losgelassen werden, ebenso wie Gedanken über Meditation oder die Buddhalehre. Wenn sich nichts anderes zum Benennen anbietet, sollte deine Aufmerksamkeit immer zum Heben und Senken zurückkehren.

Juckreiz und andere unangenehme Empfindungen

Während du das immer wiederkehrende Heben und Senken der Bauchdecke beobachtest, mag irgendwo ein Juckreiz auftreten. Bevor du kratzt, solltest du die Empfindung ansehen und im Geist „fühlen“ oder „jucken“ benennen. Oft verschwindet das Jucken dann von alleine. Wenn nicht, fahre fort, es wertfrei zu beobachten. Verlangen wird wahrscheinlich auftreten – das Verlangen, den Juckreiz loszuwerden. Benenne es mit der geistigen Notiz „wollen“ oder „Verlangen“. Bleibt der Juckreiz bestehen und du musst kratzen, tue es nach der Schritt-für-Schritt-Technik:

1. Benenne das Verlangen, das Gefühl loszuwerden, indem du die geistige Notiz „Verlangen“ sagst.
2. Bevor du die Hand bewegst, benenne „Absicht, zu bewegen“.
3. Bewege deine Hand langsam und achtsam zu der juckenden Stelle und notiere „bewegen“.
4. Halte einen Moment inne, wenn du die juckende Stelle erreicht hast.
5. Fange an zu kratzen und benenne „bewegen“ oder „kratzen“.
6. Pausiere einen Moment, ehe du die Hand wieder wegbewegst.
7. Bewege die Hand und benenne „bewegen“.
8. Warte eine Sekunde, ehe du die Hand wieder in den Schoß legst.
9. Lege die Hand in den Schoß und benenne „legen“. Jetzt bist du wieder in der ursprünglichen Meditationshaltung.

10. Bemerke das angenehme Gefühl, welches das unangenehme ersetzt hat und etikettiere es zwei, drei Momente als „Gefühl“. Beachte, ob Anziehung an das gute Gefühl auftritt. Wenn ja, benenne es mit der geistigen Notiz „Anziehung“ oder „Verlangen“.
11. Nimm das Beobachten des Hebens und Senkens wieder auf.

Das Vorgehen beim Beobachten jeder Art von Gefühl ist im Wesentlichen das gleiche wie das oben beschriebene. Egal, ob das Gefühl angenehm, unangenehm oder neutral ist, beobachte es Schritt für Schritt. Sei auf der Hut vor jeder Art von Verlangen, das vielleicht auftritt – Verlangen, eine Empfindung loszuwerden oder zu verlängern. Das Verlangen ist ein von dem Gefühl getrenntes Phänomen.

Schmerz

Bewege nicht automatisch den Körper, wenn du Schmerz fühlst. Beobachte erst die Empfindung. Wenn der Schmerz aber sehr stark wird, solltest du die Lage wechseln. Es ist nicht richtig, wenn Anfänger die Zähne zusammenbeißen und die Sache „durchstehen“. Nur fortgeschrittene Meditierende können Schmerz effektiv beobachten. Das Objekt ist für die Achtsamkeit eines Anfängers zu schwer.

Andererseits solltest du die Position nicht bei jedem kleinsten Wehwehchen wechseln. Gib dem Verlangen nicht zu rasch nach. Der Fortschritt kommt nicht, ohne dass man viele unangenehme Gefühle mit Geduld erträgt. Wechsle nur die Lage, wenn du den Schmerz nicht ertragen kannst und er deine Achtsamkeit beeinträchtigt. Entscheidest du, die Position zu verändern, folge der Schritt-für-Schritt-Technik:

1. Beobachte die Empfindung für einige Momente.
2. Notiere das Verlangen, den Schmerz loszuwerden und versuche, wenn du kannst, das Verlangen vom Schmerz selber zu trennen.
3. Sag die geistige Notiz: „Absicht, zu bewegen“.
4. Bewege den Körper langsam in die neue Lage und benenne „bewegen“. Zerlege die gesamte Handlung in kleinere Einheiten und halte dazwischen für einen Moment inne. Das erzeugt klare Objekte für die Achtsamkeit.
5. Benenne das angenehme Gefühl, welches den Schmerz ersetzt hat, und etikettiere es für ein, zwei Augenblicke als „Gefühl“. Tritt Anziehung auf, benenne „Anziehung“ oder „Verlangen“.
6. Kehre zum Heben und Senken zurück.

Jedes Gefühl, ob schmerzhaft oder angenehm, sollte Schritt für Schritt beobachtet werden. Jeder ist voreingenommen, wenn es um Gefühle geht, indem er nach den angenehmen greift und die unangenehmen vermeidet. Diese tief sitzende Tendenz heißt „Anhaftung“. Das Unheil von Anhaftung ist unter anderem, dass es uns daran hindert, die Vergänglichkeit von Gefühl zu erkennen.

Beim Vipassanā beobachten wir sowohl angenehme als auch unangenehme Gefühle objektiv, um ihre Vergänglichkeit zu sehen. Die Schritt-für-Schritt-Technik des Notierens von Objekten, wie sie auftreten, hindert den Geist daran, gewohnheitsmäßig auf Vergnügen oder Schmerz zu reagieren.

Durch wiederholtes Beobachten von Empfindungen mit reiner Aufmerksamkeit sehen wir die wahre Natur von Gefühl, und unsere Anhaftung daran nimmt ab. Der Lehre von Ursache und Wirkung (bedingtes Entstehen) zufolge ist das Verlangen die Ursache von Leiden, und Verlangen entspringt direkt dem Gefühl.

Emotionen

Während der Meditation können manchmal starke Emotionen auftreten. Dies ist kein Grund für Alarm. Obwohl Emotionen nicht mehr oder weniger bedeutsam sind als andere Objekte, können sie schwieriger zu beobachten sein. Kommt eine unangenehme Emotion wie Ärger hoch, versuche nicht, sie zu unterdrücken. Du solltest auch kein besseres Objekt suchen. Da die Emotion die Wahrheit darstellt, die im jetzigen Moment geschieht, muss sie bemerkt werden. Lass dich aber nicht davon einwickeln. Die rechte Vorgehensweise ist der mittlere Weg, ohne Zu- oder Abneigung. Behalte die Einstellung: „Hier ist ein weiteres Objekt für die Achtsamkeit“. Trenne dein Selbst von der Emotion und beobachte sie mit wissenschaftlichem Abstand.

Egal, ob angenehm oder unangenehm, der Anfänger sollte die Emotion mit einer passenden geistigen Notiz etikettieren wie etwa Angst, Depression, Freude, Ärger, Frieden, Ängstlichkeit, oder einfach Emotion. Verwirrung über die Lehre oder die Meditationstechnik sollte als Zweifel oder Verwirrung benannt werden.

Ein Feuer, das sich im See spiegelt, kann das Wasser nicht verbrennen. Genauso wenig können Emotionen den Geist stören, wenn man sich nicht auf sie einlässt. Identifiziere eine Emotion nicht mit deinem Selbst. Die Angst oder der Ärger sind nicht du, sondern nur eine unpersönliche Erscheinung. Ziehe dich geistig von der Emotion zurück und drehe das Gewahr Werden um, damit du sie betrachten kannst.

Sind wir im Griff einer negativen Emotion, meinen wir, sie würde nie enden. Aber Emotionen sind nicht dauerhafter als Gedanken. Mit kontinuierlicher Praxis wirst du herausfinden, dass man nur warten muss, weil jede Emotion, ob angenehm oder unangenehm, sich verändern muss. Sie mag wiederkommen, aber auch dann wird sie wieder vergehen.

Schläfrigkeit

Wie alles andere, sollte auch die Schläfrigkeit beobachtet werden, wenn sie auftritt. Benenne im Geist „Schläfrigkeit“. Wenn sie sich nach ein paar Momenten des Benennens nicht auflöst, kann man folgende geschickten Gegenmittel versuchen: Augen öffnen, Gehmeditation,¹¹⁵ den Raum heller machen oder das Gesicht kalt waschen. Den Raum abzukühlen kann auch helfen. Ein Überschuss an Konzentration kann Schläfrigkeit bewirken.

Praktiziere die Übung mit dem Heben und Senken mindestens zwanzig Minuten täglich, oder so lange, wie die Zeit erlaubt. Mit regelmäßiger Praxis wird die Einsicht allmählich von alleine kommen.



¹¹⁵ Anweisungen für Gehmeditation können gefunden werden unter:
www.vipassanadhura.com/howto.htm

