

NIBBĀNA

ENTGEGENREIFEN

Was Nibbāna ist und wie man es erlangt.

Agganyani

Wenn wir *Nibbāna* erlangen wollen, was ja unser ausgewiesenes Ziel ist, können wir einem formalen Training folgen und gewiss sein, dass wir am Ende *Nibbāna* erreichen? In 10 Kurstagen, am Ende eines Dreijahres-Retreats, nach 100.000 Niederwerfungen, nach 1001 gezählten Atemzügen...? Es gibt keine Garantie - leider. Warum nicht? Nicht nur, weil wir oft nur halbherzig praktizieren. Auch, weil jeder von uns verschiedene Voraussetzungen mitbringt, **karmische Voraussetzungen** und **pāramīs, Vollkommenheiten**¹. Vielleicht wissen wir um unsere *pāramīs* in diesem Leben, aber die ausgeübten der Vorleben kennen wir normalerweise nicht. Haben wir Geben (*dāna*) geübt - auch auf höherer Ebene? Ethisches Verhalten (*sīla*)? Entsagung (*nekkhamma*) - ganz wichtig, d.h. Verzicht auf egoistische Sinnesvergnügungen zugunsten eines bescheidenen, meditativen Lebens und einer selbstlosen Gesinnung? Und haben wir all die anderen Vollkommenheiten ausreichend trainiert, allen voran vielleicht Weisheit (*paññā*)?

Es gibt auch Suttstellen und ausgewiesene **Kontemplationen über Nibbāna**. Damit können wir unseren Geist bis zu einem gewissen Grad auf das Ziel und die Eigenschaften von *Nibbāna* ausrichten, aber die Erfahrung selbst können wir nicht vorwegnehmen. Hier ein paar Beispiele.

Betrachtung über den Frieden (*upasamānussati*) [Vsm. VIII. 4 - Übers. Nyanatiloka]

Als "Betrachtung über den Frieden" gilt die betreffs des Friedens aufgestiegene Betrachtung; damit bezeichnet man die die Aufhebung alles Leidens zum Vorstellungsobjekte habende Achtsamkeit.

Wer die Betrachtung über den Frieden zu entfalten wünscht, gedenke, während er einsam und abgeschieden verweilt, der Eigenschaften des als das Zuruhekommen alles Leidens geltenden Nirwahns, etwa: "Wie weit auch immer, ihr Mönche, es erschaffene (*saṅkhata*) wie unerschaffene (*asaṅkhata*) Dinge gibt, als höchstes darunter gilt die Loslösung (*virāga*), d.i. die Wahnzerstörung, die Überwindung des Durstes, die Entwurzelung der Anhaftungen, die Durchbrechung der Daseinsrunde, die Versiegung des Begehrens (*taṇhakkhaya*), die Loslösung, Erlöschung, das Nirwahn." [A IV. 34] (...)

Wer auf diese Weise, im Sinne der Wahnzerstörung sowie der übrigen Eigenschaften, des Friedens gedenkt und die Hemmungen (*nīvaraṇas*)² beseitigt hat: "... zu einer solchen Zeit

¹ Die 10 Vollkommenheiten im Theravāda sind: Freigebigkeit (*dāna*), Sittlichkeit (*sīla*), Entsagung (*nekkhamma*), Weisheit (*paññā*), Willenskraft (*vīriya*), Geduld (*khanti*), Wahrhaftigkeit (*sacca*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*), liebende Güte (*mettā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

² Die 5 Hemmungen oder Hindernisse sind: Sinnesbegehren (*kāmacchanda*), Übelwollen (*byāpāda*), Müdigkeit & Mattheit (*thīna-middha*), Unruhe & Sorgen (*uddhacca-kukkucca*), skeptischer Zweifel (*vicikicchā*).

wird sein Geist nicht gefesselt von Gier, nicht gefesselt vom Hasse, nicht gefesselt von der Verblendung. Ganz aufgerichtet ist zu einer solchen Zeit sein Geist auf Grund des Friedens": In einem Solchen steigen für einen Augenblick die Vertiefungsglieder (*jhāna*-Faktoren)³ auf. Da aber die Eigenschaften des Friedens gar unergründlich sind, so erreicht die Vertiefung nicht die Volle, sondern bloß die Angrenzende (*upacāra*) Stufe.

Insofern man nun hierbei der Eigenschaften des Friedens gedenkt, so gilt eben diese Vertiefung als die Betrachtung über den Frieden. Und gerade wie die sechs Betrachtungen (über den Erleuchteten, das Gesetz usw.), so gelingt auch diese Betrachtung bloß dem 'edlen Jünger' (*ariya-puggala*)⁴. Trotzdem aber sollte auch der 'Weltling' (*puṭhujjana*), der den Frieden hochhält, jene Betrachtung im Geiste erwägen. Denn selbst schon beim Hören davon empfindet der Geist Freude am Frieden. Der Mönch aber, der der Betrachtung über den Frieden hingegeben ist, schläft friedlich, erwacht friedlich, ist gestillt in seinen Sinnen, gestillt im Geiste, von Schamgefühl und Gewissen erfüllt, von gefälligem Wesen, dem Edlen geneigt, bei seinen Ordensbrüdern geachtet und geehrt; und sollte er zu nichts Höherem durchdringen, so ist ihm doch eine glückliche Daseinsfährte gewiss.

Frei vom Ich-Wahn - Ānanda Sutta [A III. 32 - Übersetzung Nyanatiloka]

"Dies ist der Friede,
dies ist das Erhabene:
Nämlich der Stillstand aller Gestaltungen,
die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen,
die Versiegung des Begehrens,
die Abwendung,
Aufhebung,
das *Nibbāna*."

Dadurch mag da, Ānanda, ein Mönch eine solche Sammlung des Geistes erlangen, dass ihm da bei diesem Bewusstsein besitzenden Körper sowie bei allen äußeren Vorstellungen keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufkommen und er im Besitze jener Gemüts- und Weisheits-erlösung verweilt, wobei dem darin Verweilenden keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufsteigen können.

Dies aber, Ānanda, habe ich mit Beziehung hierauf auf Puṇṇakas Frage im 'Weg zum anderen Ufer' erwidert:

"An wen nichts in der Welt mehr rühren kann,
da ihre Tiefen, ihre Höhen er ergründet,
der still und klar ist, unverstört und wunschlos,
Geburt und Altern hat er überwunden, sag' ich." [Sutta-Nipāta, Vers 1048]

³ Fünf *jhāna*-Faktoren: Gedankenfassung (*vitakka*), gedankliches Untersuchen (*vicāra*), Verzückung (*pīti*), Glücksgefühl (*sukha*), Einspitzigkeit (*ekaggatā*).

⁴ Vier Arten von edlen Personen, *Ariyas*: Stromeingetretener (*Sotāpanna*), Einmalwiederkehrer (*Sakadāgāmi*), Nichtwiederkehrer (*Anāgāmi*) und *Arahat*.

Weg zum Nibbāna

Es gibt einen Weg, einen Stufenweg hin zu *Nibbāna*, aber wann letztlich *Nibbāna* gesehen, erlangt, realisiert wird, ist ungewiss. Wir müssen "reif" dafür sein. Unsere Reife hängt von verschiedenen Faktoren ab. Nicht auf alle haben wir direkten Einfluss. Dennoch können wir daran arbeiten, beste Voraussetzungen hervorzubringen, damit "es" dann geschehen kann. "Es"? Der Durchbruch, das plötzliche Sehen von *Nibbāna*, das irreversibel unheilvolle Geisteszustände ausmerzt, geistige Fesseln⁵ abschneidet, die uns ans *Samāsāra* binden, diesen immer wieder leidvollen, unbefriedigenden Kreislauf von Leben und Sterben, Entstehen und Vergehen, Hochs und Tiefs. Was plötzlich sehen? Welches Objekt unseres Geistes kann ihn dermaßen radikal positiv beeinflussen, ja transformieren? *Nibbāna*.

Nibbāna - das Verlöschen

Was ist *Nibbāna*? Nach den Vier Edlen Wahrheiten: Das Ende von Leiden (*dukkha nirodha*) durch Aufhebung der Ursachen des Leidens. Die Zerstörung, die restlose Versiegung von Begehren (*tanhākkhaya*), die Freiheit von Leidenschaft (*virāga*). Das Verlöschen von Gier, Hass und Verblendung, diesen geistigen Giften, die unseren Geist seit anfangslosen Zeiten immer wieder vergiften und ihn latent als Triebe und Einströmungen begleiten um bei jeglicher Gelegenheit wieder auszubrechen und sich zu manifestieren. Diese Art von Verlöschen ist ***kilesa-Nibbāna, das Verlöschen der geistigen Befleckungen*** oder Geistes-Trübungen (*kilesas*)⁶, auch *sa'upādisesa Nibbāna* genannt, denn es bleibt etwas übrig, es sind ja "nur" die unheilvollen Bewusstseinsarten und Geisteszustände erloschen, aber das Leben dieser Arahats geht weiter - Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein (die *khandhas*) bleiben bzw. entstehen und vergehen weiterhin pausenlos entsprechend ihrer Bedingungen.

Aber es gibt noch mehr, wie es schon in den Vier edlen Wahrheiten angedeutet ist, nämlich ***khandha-Nibbāna, das Ende der Daseinsgruppen*** (*khandhas*), die uns ausmachen. In der ersten Edlen Wahrheit, der Definition von Leiden (*dukkha*), werden auch die fünf Anhaftungsgruppen (*upādānakkhandhas*) als Leiden bezeichnet. Oder im Dhammapada-Vers 202: "*Natthi khandhasamā dukkhā*" - es gibt kein größeres Leiden als die Daseinsgruppen. Leidfreiheit im höchsten Sinn kann also erst vollständig realisiert werden, wenn die *khandhas* beendet sind. Dies ist dann ein Verlöschen ohne Rest (*anupādisesa Nibbāna*), da nichts mehr von uns bzw. unseren fünf *khandhas* bleibt. Alle geistigen und körperlichen Prozesse haben sich totgelaufen und es gibt keine Ursachen mehr für eine weitere Geburt - der Arahats ist seinen letzten

⁵ Zehn Fesseln (*saṃyojanas*): 1. Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditṭhi*), 2. Zweifelsucht (*vicikicchā*), 3. Hängen an Riten und Regeln (*silabbata-parāmāsa-upādāna*), 4. Sinnliches Begehren (*kāma-rāga*), 5. Groll (*byāpāda*), 6. Begehren nach Feinkörperlichkeit (*rūpa-rāga*), 7. Begehren nach Unkörperlichkeit (*arūpa-rāga*), 8. Dünkel (*māna*), 9. Aufgeregtheit (*uddhacca*) und 10. Unwissenheit (*avijjā*). Die ersten 3 Fesseln werden beim Stromeintritt abgelegt. Die nächsten beiden werden vom Einmalwiederkehrer deutlich geschwächt und vom Nichtwiederkehrer ganz abgelegt. Die letzten fünf "höheren" Fesseln werden erst vom Arahats abgelegt.

⁶ Meist werden 10 Geistesbefleckungen (*kilesas*) genannt: Gier (*lobha*), Hass (*dosa*), Verblendung (*moha*), Dünkel (*māna*), falsche Ansicht (*ditṭhi*), Zweifel (*vicikicchā*), Starrheit (*thīna*), Aufgeregtheit (*uddhacca*), Schamlosigkeit (*ahirika*) und Rücksichtslosigkeit (*anottappa*).

Tod gestorben. Dieses *Nibbāna* wird auch als das Aufhören von Geist und Körper (*nāma-rūpa nirodha*) bezeichnet.

Bevor dies für uns geschieht, also bevor wir - irgendwann in weiter Ferne - als Arahats versterben, kann dieses *Nibbāna* aber bereits gesehen und erkannt werden, in verschiedenen Stufen bzw. Intensitäten. Sobald man *Nibbāna* erstmals gesehen hat, natürlich nicht mit dem physischen Auge, sondern als Geistobjekt (*dhammārammaṇa*) des Pfad-Bewusstseins (*magga-citta*), wird man im Frucht-Bewusstsein (*phala-citta*) die umwerfende Erfahrung des nibbānischen Friedens machen, der totalen Stille und Bewegungslosigkeit, in der kein Geist und keine Materie gezeugt werden oder überhaupt erkennbar sind. Es ist diese völlig unkonventionelle, unvorstellbare und unvorhersehbare Erfahrung, die den *Nibbāna*-Erkennenden beflügelt und tief beglückt, die eine zuvor nie gekannte wunschlose Glückseligkeit hervorbringt - und dies völlig ohne Ego.

Das einmalige, sehr kurze Pfad-Bewusstseinsmoment hat die Kraft, mit einem Hieb Fesseln (*saṃyojana*) abzuschneiden. Das Resultat davon, das Abgeschnitten-Sein bestimmter Fesseln, sowie *Nibbāna* selbst, kann danach immer wieder erlebt werden - im Frucht-Bewusstsein (*phala-citta*) - und bewusst gemacht werden - in einem nachfolgenden, zurückblickenden Bewusstsein eines normalen Geisttor-Prozesses (*mano-dvāra-vīthi*).

Schon der Stromeingetretene (*sotāpanna*), der Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*) und der Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*) können also das Ende von Geist und Materie (*nāma-rūpa*) erkennen, der Arahats erlebt es oder ihm widerfährt das restlose Verlöschen seines Geistes und Körpers im Tod. Was bleibt, ist nicht Nichts, sondern *Nibbāna* - höchster Frieden (*santi*). Der Buddha sagte wiederholt [z.B. in den Dhammapada-Versen 203 und 204]: "*Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*" - *Nibbāna* ist das höchste Glück.

Anlässlich eines Todesfalles oder bei Bestattungsfeierlichkeiten werden in buddhistischen Ländern oft folgende Verse rezitiert [D16 (Mahāparinibbāna-Sutta) und D17 (Mahā-sudassana-Sutta)]:

*Aniccā vata saṅkhārā
upādavaya dhammino
uppajjitvā nirujjhanti
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Unbeständig ist ja alles Bedingte;
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, verfällt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

*Dukkhā vata saṅkhārā
upādavaya dhammino
uppajjitvā nirujjhanti
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Leidvoll, unvollkommen ist ja alles Bedingte;
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, verfällt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

*Anattā vata saṅkhārā
upādavaya dhammino
uppajjitvā nirujjhanti
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Nicht-Ich und nicht mein ist ja alles Bedingte;
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, verfällt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

<i>Etam santam</i>	Dies ist Frieden.
<i>etam paṇītam</i>	Dies ist vorzüglich:
<i>yadidaṃ</i>	Nämlich
<i>sabba saṅkhārā samatho</i>	das zur-Ruhe-Kommen alles Bedingten,
<i>sabbūpadhi paṭinissago</i>	das Aufgeben aller Grundlagen von Wiedergeburt,
<i>taṇhākkhayo</i>	die Versiegung des Begehrens,
<i>virāgo.</i>	losgelöst und frei.

Anhand dieser erhabenen Verse, die sich auch wunderbar zum Kontemplieren eignen, möchte ich das dem *Nibbāna* Entgegenreifen erklären.

Der Weg zu Nibbāna: Vipassanā

In der *Vipassanā*-Praxis ist es die Aufgabe oder Übung, Konzepte (*paññatti*) zu durchdringen, die letztendlichen Wirklichkeiten (*paramattha-dhammas*) dahinter zu sehen und zu verstehen. Auch auf dieser höheren, darüber hinausgehenden Ebene der Wirklichkeit gilt: Was wir - als Weltlinge (*puṭhujjanas*) ohne *Nibbāna*-Erfahrung - uns auch immer als Objekte nehmen, was wir über die Sinne wahrnehmen und beobachten, es sind immer bedingte und meist auch bedingende Phänomene (*saṅkhāras*). Es sind entweder körperliche, materielle, physikalische Phänomene (*rūpa*) oder geistige, psychische Phänomene (*nāma*). Als Vorstufe der Einsichtsstufen (*Vipassanā-ñāṇas*), muss das erst einmal durchschaut und verstanden werden. Dies ist **analytisches, unterscheidendes Wissen (*nāmarūpa-paricceda ñāṇa*)**. Dazu müssen wir alles Erlebte, alle Erfahrungen, alle Objekte auseinanderhalten, das eindeutige, typische eines jeden Phänomens herausfinden und die Unterschiede zu anderen Phänomenen feststellen. D.h. wir sollten die individuelle, spezifische Charakteristik (*sabhāva lakkaṇa*) und Funktion eines jeden beobachteten Phänomens aus eigener Erfahrung kennen und ob es geistig (*nāma*) oder materiell (*rūpa*) ist.

Weiter: Können wir die beobachteten, erfahrenen Phänomene unterscheiden und abgrenzen, sollten wir als nächstes versuchen, deren Bedingtheit zu erkennen. Wie oder warum, aufgrund welcher Bedingungen (*paccaya*), ist das Phänomen entstanden, ist es da, so dass wir es beobachten können? Ist es vergangen, existiert es nicht - warum? Diese **Erkenntnis der Bedingungen (*paccaya parigaha ñāṇa*)** sollte uns intuitiv für alle beobachteten Objekte, d.h. alle bedingten Phänomene (*saṅkhāra*), sowie für den beobachtenden Geist selbst möglich sein. Bei der Vielzahl der *paramattha*-Objekte⁷ in diesem Stadium kein leichtes Unterfangen - aber notwendig, um mit echter *Vipassanā* beginnen zu können. Für diese vorbereitende Einsichtsstufe kann ein theoretisches Wissen und Kontemplation über das bedingte Entstehen (*Paṭiccasamuppāda*) und über die Bedingungsbeziehungen (*Paṭṭhāna*) des Abhidhamma von großem Nutzen sein.

Jetzt endlich ist unser Geist soweit geklärt und reif, um *Vipassanā* - Klarblick, Einsicht - zu entwickeln. *Vipassanā* ist unsere Praxis dann, wenn wir die Merkmale Unbeständigkeit

⁷ *Paramattha*-Objekte sind in diesem Stadium 54 Arten von Bewusstsein (nur Bewusstsein der Sinnessphäre (*kāmācāra citta*), 52 Geistesfaktoren (*cetasikas*), 18 echte Materiearten (*nippaṇṇa rūpas*).

(*anicca*), Leiden bzw. Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Nicht-Ich (*anatta*) bei unseren Objekten erkennen. Egal um welches Objekt der letztendlichen Wirklichkeit es sich handelt, ob geistig oder materiell, wir nehmen wahr, dass es alles äußerst flüchtige Phänomene sind. Sie entstehen völlig neu, ohne vorher bestanden zu haben, und sie vergehen wieder vollständig. Das ist es, was *anicca* ausmacht, wie der Buddha *anicca* definiert ist. Nicht nur eine bloße Veränderung oder andere Erscheinungsform eines Ichs, eines Selbst oder "Dings an sich". Diese Sichtweise können wir auch nicht erzwingen. Der beobachtende Geist muss hierfür sehr konzentriert, wach und achtsam sein.

In der Einsichtsstufe ***sammasana ñāṇa*, Erkenntnis durch Verstehen der drei Daseinsmerkmale**, sehen und erleben wir die Merkmale *anicca*, *dukkha* und *anatta* an unserem Meditationsobjekt. Wiederholt kontemplieren und überprüfen wir hier, ob unser momentanes Objekt, das geistige oder physikalische Phänomen (*nāma* oder *rūpa*), das wir gerade beobachten, beständig oder unbeständig ist, Glück oder Leid, kontrollierbar oder unkontrollierbar. Immer wieder müssen wir feststellen, dass es entsteht und sofort wieder vergeht, es in Erscheinung tritt und sich sofort wieder auflöst. Nichts bleibt. ***Anicca***.

<i>Aniccā vata saṅkhārā</i>	Unbeständig ist ja alles Bedingte;
<i>upādavaya dhammino</i>	seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
<i>uppajjitvā nirujjhanti.</i>	Geboren, verfällt es.

Diese Erkenntnis kann man auf Lebewesen beziehen wie z.B. liebe Menschen, die verstorben sind oder im Sterben liegen, aber wir können auch über uns selbst so kontemplieren. Das ist konventionelle Wahrheit (*sammuti sacca*) - die durchaus wahr und richtig ist. Deshalb wird vom Buddha ja u.a auch die Betrachtung über den Tod (*marañanussati*) empfohlen.

Im höchsten Sinne, in letztendlicher Wahrheit (*paramattha sacca*), gibt es kein Lebewesen, kein ich und du. Nur *nāma-rūpa*, oder in anderen Worten die *saṅkhāras*. In der *Vipassanā*-Meditation gilt es, die Unbeständigkeit, das Entstehen und Vergehen dieser *saṅkhāras* zu erkennen.

Dieses ständige Entstehen und Vergehen, diese Instabilität, das zwischen den Fingern Zerrinnen, empfinden wir als unbefriedigend und leidvoll. Die Dinge sind unvollkommen, bergen die Natur von Leiden in sich, offensichtlich oder latent. ***Dukkha***.

<i>Dukkhā vata saṅkhārā</i>	Leidvoll ist ja alles Bedingte;
<i>upādavaya dhammino</i>	seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
<i>uppajjitvā nirujjhanti.</i>	Geboren, verfällt es.

Interessant ist hier, dass das Merkmal *dukkha* - so wie u.a. im Anattalakkhaṇa-Sutta auch - nur direkt von *anicca* abgeleitet wird: Was unbeständig ist, ist leidvoll, ist unvollkommen. Im Anattalakkhaṇa-Sutta [S 22.59 - freie Übersetzung von Agganyani] heißt es, die *khandhas* zusammengefasst:

"Sind Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Formationen und Bewusstsein (*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa*) beständig oder unbeständig? "

- "Unbeständig."

- "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' (*sukha*) oder Leid (*dukkha*)?"

- "Leid."

Gemeint ist hier also bevorzugt *viparināma-dukkha*⁸, das Leiden durch Veränderung, die unbefriedigende Natur der *saṅkhāras* aufgrund ihrer Veränderung und Unbeständigkeit.

- "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?"

- "Natürlich nicht."

Die Phänomene folgen ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit, wir haben keine Macht über sie, können sie nicht kontrollieren, weder festhalten noch ändern oder zerstören. Das sind nicht wir, d.h. die Dinge haben die Natur von Nicht-Ich oder Nicht-Selbst; das ist nicht unser, gehört uns nicht. **Anattā**.

*Anattā vata saṅkhārā
upādavaya dhammino
uppajjitvā nirujjhanti.*

Nicht-Ich und nicht mein ist ja alles Bedingte;
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, verfällt es.

Diese drei Merkmale, die wir auf dieser Stufe erstmals erkennen, gelten für alle Objekte der letztendlichen Wirklichkeit, für alle *saṅkhāras*, d.h. für alle *nāma*- und *rūpa*-Objekte, so unterschiedlich sie sein mögen, deshalb nennt man sie universelle Charakteristika (*samañña lakkaṇa*).

Auf dieser Einsichtsstufe sehen wir *anicca, dukkha* und *anatta* - aber noch recht oberflächlich, nicht tief genug, d.h. es findet für uns noch keine transformierende Wirkung statt, wir können noch nicht loslassen, uns distanzieren, hängen noch falschen Ansichten über ein Ich (*atta*) an, sind noch nicht reif für *Nibbāna*.

Anicca

Also weiter üben. Was geschieht als Nächstes? *Anicca* zeigt sich deutlicher. Wir können ganz klar und mühelos in jedem Augenblick das **Entstehen und Vergehen (*udayabbaya ñāṇa*)** sehen. Wunderbar - aber hier kann sich die Praxis falsch entwickeln bzw. stagnieren, eben weil unsere Achtsamkeit und Konzentration so gut ist, weil es so schön ist, so klar, vielleicht leuchtend, glänzend... und wir geneigt sind, an diesen Erscheinungen anzuhängen oder sie schon als Ziel zu interpretieren - deshalb werden sie Verunreinigungen der Einsicht (*Vipassanā-upakkilesas*) genannt.

⁸ Es werden drei Arten von *dukkha* unterschieden: 1. offensichtliches, schmerzhaftes Leiden (*dukha-dukkha*), 2. das Leiden aufgrund des Wechsels, der Veränderung (*viparināma-dukkha*), 3. das Leiden aufgrund der labilen Bedingtheit (*saṅkhāra-dukkha*).

Es folgt die höchst-mögliche Art der Erkenntnis von *anicca*, indem wir nur noch ständiges Vergehen, Verfallen, Auflösen sehen. Alles zerrinnt nur zwischen den Fingern. Egal, wo wir hinschauen, alles verschwindet sofort, platzt wie Seifenblasen. Sogar unser beobachtender Geist löst sich nur ständig auf. Das zieht uns in gewisser Weise den Boden unter den Füßen weg. Den Auflösungsmoment der Phänomene so deutlich zu erkennen, wird **Erkenntnis der Auflösung (*bhaṅga ñāṇa*)** genannt.

Jetzt haben wir die *saṅkhāra*-Objekte, also *nāma* und *rūpa*, bezüglich ihrer Unbeständigkeit verstanden, haben das Merkmal *anicca* durchdrungen. Folgerichtig muss nun aber auch das universelle Merkmal von *dukkha* gründlich erkannt werden, und dazu ist unser Geist erst reif, wenn er *anicca* gesehen hat.

Unser erster Vers lautet vollständig:

*Aniccā vata saṅkhārā
upādavaya dhammino
uppajjitvā nirujjhanti
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Unbeständig ist ja alles Bedingte;
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, verfällt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

Oder in Neumanns Übersetzung:

"Vergänglich ist ja was erscheint,
Nur Werden zum Gewesensein:
Entstanden muss es untergehn;
Ist Ruhe, reicht es selig aus."

Wahres Glück ist, wenn wir nicht mehr ständig Phänomene entstehen und vergehen erleben, wenn sie zur Ruhe kommen, wenn die ständige, hektische Bewegung des Entstehens und Verfallens sich legt, aufhört. Solange es geistige und materielle Phänomene gibt, ist unweigerlich *anicca* ihre Natur, also ist Ruhe und damit Glück nur möglich, wenn es keine geistigen und materiellen Phänomene mehr gibt. Dann nur herrscht Ruhe, Stille, Frieden.

Dukkha

In den nächsten Einsichtsstufen tauchen wir tiefer in die Natur von *dukkha* ein. Wir erkennen die *saṅkhāras* als **furchterregend (*bhaya ñāṇa*)** und **gefährlich (*ādīnava ñāṇa*)**, was hier aber keineswegs zu Aversion (*dosa*) und unangenehmen, leidvollen Gefühlen (*dukkha vedanā* bzw. *domanassa vedanā*) führt. Entstehen an dieser Stelle tatsächlich Ängste, Ablehnung und Leiden, so ist das ein Hinweis darauf, dass wir falsch praktizieren, dass wir noch viel zu viel Anhaftung und Identifikation an die beobachteten *saṅkhāras* haben, dass wir wohl ihre Natur von Unbeständigkeit doch noch nicht voll erkannt haben. Hier sollte es eher so sein, dass wir mit Weisheit und Distanz die Gefahr in diesen flüchtigen Phänomenen sehen, dass wir also "die Finger davon lassen", so wie wir wissen, dass die Glut im Feuer heiß ist, uns verbrennen und weh tun würde, und deshalb nicht nach ihr greifen, aber wir müssen nicht wirklich Angst vor ihr haben, solange wir aufpassen und Distanz halten.

Wir erkennen ganz objektiv und nüchtern, dass in *nāma-rūpa* nichts Erfreuliches ist und wenden uns deshalb **ernüchtert** ab (*nibbidā ñāṇa*).

Unser zweiter Vers lautet vollständig:

*Dukkhā vata saṅkhārā
upādavaya dhammino
uppajjitvā nirujjhanti
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Unvollkommen ist ja alles Bedingte;
seine Natur ist Entstehen und Vergehen.
Geboren, verfällt es.
Seine Stillung ist wahres Glück.

Wahres Glück ist, wenn wir nicht mehr ständig der Leidhaftigkeit und Gefahr der bedingten Phänomene ausgeliefert sind, wenn sie zur Ruhe kommen, gestillt sind. Solange es geistige und materielle Phänomene gibt, ist unweigerlich *dukkha* ihre Natur, also ist Glück nur möglich, wenn es keine geistigen und materiellen Phänomene mehr gibt. Dann nur herrscht Ruhe, Stille, Frieden.

Erlösungswunsch und Gleichmut

Ist diese Ernüchterung, Desillusionierung und Abwendung in uns gereift, so wollen wir *nāma-rūpa* endlich aufgeben, loswerden und **sehnen uns nach Erlösung** von diesen leidvollen, unterdrückenden, sinnlosen und unvollkommenen bedingten Phänomenen (***muñcitu-kamyatā ñāṇa***), die nicht uns gehören, uns nicht ausmachen, mit denen sich zu identifizieren keinerlei Sinn macht. Dazu reflektieren wir über einen Weg, wie wir das schaffen können, wie *nāma-rūpa* aufgegeben werden kann und analysieren deshalb die *saṅkhāra*-Objekte wiederholt nach ihren Eigenschaften von *anicca, dukkha, anatta* (***paṭisaṅkhā ñāṇa***).

Letztlich führt dies zur letzten weltlichen (*lokiya*) Einsichtsstufe, der **Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Daseinsformationen** (***saṅkhār'upekkhā ñāṇa***), d.h. wir sehen die *saṅkhāras* mit Gleichmut - völlig gelassen und distanziert. Eine selbstlose, schöne, ruhige Erfahrung, schon voller Weisheit.

Das ist "es" aber auch noch nicht. Aber, es kann sein, dass wir wiederholt und sehr lange auf dieser Stufe weilen und praktizieren müssen, bevor wir das Bedingte (*saṅkhata*) verlassen können und unser Geist das Unbedingte (*asaṅkhata*) bzw. *Nibbāna* erkennt.

Dieser Reifeprozess hängt, wie eingangs erwähnt, sehr von der Entwicklung unserer Vollkommenheiten (*pāramīs*) ab und prinzipiell auch davon, ob wir mit einem dreiwurzeligen Bewusstsein geboren wurden oder nicht. Dreiwurzelig (*tihetuka*) bedeutet, dass die Wurzeln⁹ von Gierlosigkeit (*alobha*) bzw. Großzügigkeit, von Hasslosigkeit (*adosa*) bzw. Güte und von Nicht-Verblendung (*amoha*) bzw. Weisheit karmisch in uns angelegt sind. Menschliche Geburt ist immer das karmische Resultat heilsamer Handlungen aus dem Sinnesbereich. Aber nur wenn diese wirklich mit Weisheit und Verständnis ausgeführt wurden, haben wir die Anlage und Fähigkeit zu tieferer Erkenntnis und befreiender Weisheit. Haben wir diese Anlage nicht, d.h. ist unser Wiedergeburtswusstsein (*paṭisandhi-citta*)¹⁰ und Lebenskontinuum

⁹ Wurzeln (*hetu* oder *mūla*) machen ein Bewusstsein stark und stabil. Es gibt 3 unheilsame Wurzeln (*lobha, dosa, moha* - Gier, Hass und Verblendung) und 3 heilsame Wurzeln, die positiven Gegenteile (*alobha, adosa, amoha*).

¹⁰ Das Wiedergeburtswusstsein oder (das alte mit dem neuen Leben)verbindende Bewusstsein (*paṭisandhi-citta*) ist ein Produkt von Karma und entsteht im Augenblick der Empfängnis. Für uns Menschen können prinzipiell 9 Arten von Bewusstsein diese Funktion der Wiedergeburt ausüben: 8 Arten von großem heilsamem Bewusstsein

(*bhavaṅga*) zweiwurzelig (*dvihetuka*) oder gar wurzellos (*ahetuka*), so können wir hier nicht weiter gelangen und in diesem Leben *Nibbāna* nicht erreichen. Trotzdem, weitere engagierte Arbeit, Lernen und Praxis lohnen sich und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass das *Kamma* einer unserer dreiwurzeligen Handlungen das nächste Leben für uns erzeugt, so dass wir dann gute Voraussetzungen haben.

Überweltlicher Prozess

Hoffen wir und nehmen wir an, dass wir eine *tīhetuka* Person sind, dass also der Einsichtsprozess für uns weitergehen kann. An dieser Stelle, wenn die vorhergehenden Erkenntnisse wirklich gründlich waren und gereift sind, kann sich unser Geist endlich von den *saṅkhāra*-Objekten lösen und *Nibbāna* - das schon immer da war - zum Objekt nehmen. Damit gelangen wir in den überweltlichen Bereich (*lokuttara*). Doch wir können nicht dorthin springen, der Geist muss sich erst dafür vorbereiten (*parekamma*), anpassen (*anuloma*), dem neuen Objekt zuwenden (*gotrabhu*), um es schließlich mit Pfadbewusstsein (*magga-citta*) zu sehen, zu erkennen und zu erfahren. Ab *gotrabhu* gibt es kein Halten mehr, das Sehen von *Nibbāna* folgt sofort, deshalb wird **gotrabhu** auch **Reifemoment oder Wechsel des Ranges** genannt, denn hier werden wir vom Weltling (*puthujjana*) zum Edlen (*ariya*), treten mit dem Stromeintritt als *Sotāpanna* in das Geschlecht, den Rang oder die Linie der *Ariyas* ein.

Die *Vipassanā*-Meditation und jetzt auch das Erlangen von *Nibbāna* läuft in einem Prozess ab, in dem jedes Bewusstsein seine spezifische Funktion hat. In diesem Prozess der Erlangung von *Nibbāna* wechselt also das Objekt vom weltlichen *saṅkhāra*-Objekt zum überweltlichen *Nibbāna*. *Gotrabhu* ist das erste Bewusstsein, das *Nibbāna* sieht, aber quasi von der Ferne und es noch nicht wirklich erkennt. Das unmittelbar nachfolgende Bewusstsein jedoch ist schließlich das **Pfad-Bewusstsein des Stromeintritts (*sotāpatti-magga-citta*)**, und gleich nach diesem kommt das **Frucht-Bewusstsein des Stromeintritts (*sotāpatti-phala-citta*)**. Im nächsten Geistesprozess steigt dann die **Rückblicks-Erkenntnis (*paccavekkhaṇa-ñāṇa*)** auf, d.h. wir wissen, was passiert ist. Analog laufen dann die Prozesse, wenn nach wiederholter *Vipassanā*-Meditation höheres Pfad- und Frucht-Bewusstsein entsteht.

Nun nehmen wir an, wir sind glückendlich Arahats geworden, haben getan, was zu tun war, haben erreicht, was erreicht werden kann. Dies ist allerdings "nur" *kilesa-Nibbāna*, das Verlöschen mit einem Haftenrest (*sa'upādisesa Nibbāna*). Der Arahats braucht geistig nicht mehr weiter zu reifen, vielleicht nur in seinem Geschick zu lehren, sich in Worten verständlich zu machen, andere auch den Weg zu führen, oder er trainiert jetzt noch die *jhānas* und vielleicht die höheren Geisteskräfte (*abhiññā*).

(*mahākusala citta*s), wovon 4 mit Wissen (*ñāṇa*) verdunnen sind und 4 nicht, und das aus heilsamem Karma resultierende wurzellose Prüf-Bewusstsein (*kusala-vipāka upekkhā-santīraṇa-citta*) im Fall der von Geburt an Blinden, Tauben und stark Behinderten. Großes heilsames Bewusstsein ist immer mit den heilsamen Wurzeln Gierlosigkeit (*alobha*) und Hasslosigkeit (*adosa*) verbunden und 4 von diesen 8 Arten auch mit Unverblendung (*amoha*). Und genau diese 4 Arten als Wiedergeburtswusstsein sind eine Voraussetzung, dass wir in diesem Leben *Nibbāna* erkennen und verwirklichen können.

Ablegen der khandhas im Parinibbāna

Der Arahats empfindet und erkennt seine körperlichen und geistigen Daseinsgruppen als Bürde, als Last - auch, wenn er geistig nicht mehr darunter leidet, nicht unglücklich oder frustriert damit ist, sondern in vollkommenem Gleichmut. Er lebt sein Leben zu Ende, was auch immer die Ursache für seinen Tod sein mag. Manche Arahats wie Moggalāna und Aṅgulimāla mussten aufgrund alten, unheilsamen, destruktiven *kammas*, das noch als Arahats reifte, eines gewaltsamen Tods sterben. Andere konnten ihre Lebensspanne zu Ende leben und wurden steinalt, wieder andere hatten Lebenskraft bis das heilsame *kamma*, das ihre menschliche Geburt erzeugt hatte, seine Energie aufgebraucht hatte. Diese Todesursachen sind dieselben wie bei allen Weltlingen (*puthujjanas*) und Trainees (*sekhas*).

Das Ableben des Arahats aber ist das Ablegen der *khandhas*, denn es gibt kein *kamma*, was die Kraft für eine Wiedergeburt hätte, und es gibt kein Verlangen mehr nach irgendeiner Geburt, nach irgendeinem Leben oder Dasein. Ohne Geistesbefleckungen (*kilesas*) kann *kamma* keine Wiedergeburt als *vipāka* erzeugen. Jegliche Grundlagen für eine Wiedergeburt sind aufgehoben. Die Formationen, alles Bedingte und Bedingende sind unwiderruflich beendet, zur Ruhe gekommen, zum Stillstand. Das ist das endgültige, große Verlöschen ohne Haftensrest (*anupādisesa Nibbāna*), oft *Parinibbāna* genannt. Leiden ist restlos ausgelöscht, weil sowohl seine Ursache, Begehren (*taṇhā*), beseitigt ist, als auch die *khandhas*, die starke Objekte des Begehrens, der Anhaftung, der Identifikation sind. Das, was Leiden schafft, nämlich Leidenschaft (*rāga*), ist beendet. "Wir" sind frei und losgelöst - Frieden. Deshalb so der letzte zitierte Vers:

*Etaṃ santam
etaṃ paṇītam
yadidaṃ
sabba saṅkhārā samatho
sabbūpadhi paṭinissago
taṇhākkhayo
virāgo.*

Dies ist Frieden.
Dies ist vorzüglich:
Nämlich
das zur-Ruhe-Kommen allen Bedingens,
das Aufgeben aller Grundlagen von Wiedergeburt,
die Versiegung des Begehrens,
losgelöst (von Leidenschaft) und frei.



Mögen alle,
die sich nach vollkommenem Frieden
und Erlösung sehnen,
Nibbāna erlangen!