

## Zehn Arten von Upekkhā

Wie so oft im *Pāḷi*-Kanon wird ein Wort benutzt, das jedoch je nach Kontext verschiedene Bedeutungen hat. Der Buddha benutzte immer allgemein bekannte Begriffe, die aber oft ihre Bedeutung änderten. Da leicht Missverständnisse oder Unsicherheiten entstehen können, ist es hilfreich nicht nur auf die Sutten und das *Pāḷi*-Lexikon zu bauen, sondern den *Abhidhamma* und die alten, klassischen Kommentare zu befragen oder (besser: und) einen Lehrer, der *Dhamma* und *Pāḷi* in einer lebendigen *Theravāda*-Tradition gelernt und durchdrungen hat.

Zu diesen mehrdeutigen Begriffen gehört auch das Wort „*Upekkhā*“. Im *Visuddhimagga* (Weg zur Reinheit), im *Atthasālinī* (Darlegung der Bedeutung, dem Kommentar zum *Dhammasaṅgāṇī*, dem ersten *Abhidhamma*-Buch), und im *Yamaka* (Buch der Paare, dem sechsten *Abhidhamma*-Buch) werden zehn Bedeutungen herausgearbeitet. Wir wollen sie hier im Einzelnen besprechen. Warum, können wir uns zum Schluss überlegen.

### 1. *Chalāṅg' upekkhā* - Gleichmut bezüglich der sechs Objekte

Wörtlich: Sechs Faktoren-Gleichmut.

Dies ist der Gleichmut, die Gelassenheit, die wir bezüglich der sechs Objekte anstreben, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Nur *Arahats* sind im vollkommenen und ständigen Gleichgewicht bei allen sechs Sinneseindrücken. Wenn diese Befreiten und wirklich Verehrungswürdigen z.B. ein sichtbares Objekt, d.h. Form oder Farbe mit dem Auge sehen, sind sie weder erfreut noch ärgerlich oder traurig, sondern bleiben im Gleichgewicht. Wir dagegen geraten leicht aus der Balance. Wenn wir etwas Schönes sehen, entsteht Verlangen - und vorbei ist es mit der inneren Ruhe und Gelassenheit. Ebenso bei unangenehmen, unerwünschten Objekten: Wir werden erschüttert, ärgerlich, ängstlich oder besorgt und verlieren unser inneres Gleichgewicht, unseren inneren Frieden. Im *Chalāṅga-Sutta* (*Āṅguttara-Nikāya*) heißt es: „Weltlinge (*puthujanas*) geraten in Aufruhr wie Wasser. Aber bei *Arahats* passiert nichts, keine Welle, keine Aufregung - sie sind unerschütterlich wie ein Stein.“ In der *Vipassanā*-Meditation üben wir das bereits, indem wir alle Sinneseindrücke als Erfahrung zu akzeptieren versuchen, ohne Bewertung und Identifikation, ohne Begehren oder Aversion.

### 2. *Brahmavihār' upekkhā* - Gleichmut der göttlichen Verweilungen (*Brahmavihāras*).

Dies ist der Gleichmut oder die Unparteilichkeit gegenüber Lebewesen. Wir begegnen allen fühlenden Wesen und ihren Handlungen gleich und neutral, weder mit Zuneigung und Liebe noch mit Ablehnung und Hass. Diese Neutralität ist nicht Gleichgültigkeit, weil Gleichmut in Weisheit wurzelt.

Als *Samatha*-Praxis führt diese Übung nach der Meisterung mindestens einer der ersten drei *brahmavihāras* (d.h. *mettā* - liebende Güte, *karuṇā* - Mitgefühl und *muditā* - Mitfreude) in die höchste der feinstofflichen Vertiefungen (*rūpa-jhāna*) - nach der üblichen Zählweise aus den Sutten ist es das vierte *jhāna*, nach der detaillierteren Zählweise im *Abhidhamma* das fünfte.

Diese Form von *Upekkhā* ist auch gemeint, wenn man von „*Upekkhā-pāramī*“, der Vollkommenheit des Gleichmuts spricht. „Alle Lebewesen sind Eigentümer ihres *Kamma*“ - die Kontemplation über diese Tatsache wird uns helfen, unparteilich Mitgefühl, Mitfreude und eben Gleichmut zu entwickeln. Egal, ob wir von Freunden oder Feinden umgeben sind, wir sollten alle balanciert akzeptieren und weder mit anhaftender Liebe noch mit Hass

reagieren. Egal, ob wir gelobt, geehrt, oder kritisiert und getadelt werden, wir sollten im Gleichgewicht bleiben, unerschütterlich, wie der Felsen im Sturm:

„Wie ein kompakter, fester Felsen  
vom Sturm nicht bewegt wird,  
so werden die Weisen  
von Lob und Tadel nicht erschüttert.“  
[Dhammapada 81]

Egal, ob es uns aufgrund irgendwelcher Bedingungen gerade gut geht oder nicht, wir sollten üben:

„Wenn es mir gut geht, hänge ich nicht daran,  
wenn es mir schlecht geht, bin ich nicht deprimiert,  
immer und überall bin ich im Gleichgewicht wie die Waage -  
so lebe ich die Tugend des Gleichmuts.“  
[Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā, Kommentar zum Mahāsīhanāda-Sutta, M12]

### **3. Bojjhaṅg’ upekkhā - Erleuchtungsfaktor Gleichmut**

Wenn Gleichmut entsteht, werden die gleichzeitig entstandenen *dhammas* balanciert, so dass sie gleichmäßig ihre Funktionen ausführen können. Das ergibt z.B. die Ausgewogenheit und Balance von Anstrengung (*vīriya*) und Konzentration (*samādhi*) in der Meditation. So geschah es im Falle des Ehrwürdigen Ānanda in der Nacht vor dem ersten Konzil, der Erleuchtung in „Schieflage“ erlangte, als er nämlich gerade im Begriff war, sich hinzulegen.

### **4. Jhān’ upekkhā - Jhāna-Faktor Gleichmut**

Als *jhāna*-Faktor entwickelt sich Gleichmut sogar gegenüber dem höchsten Glück (*sukha*), das im 3. *jhāna* (bzw. nach der 5-stufigen *Abhidhamma*-Nomenklatur im 4. *jhāna*) erfahren wird. Man erkennt noch die Aufregung darin, kann den Geist so kontrollieren, dass keine Anhaftung an diesem Glückszustand aufkommt und das 4. *jhāna* (bzw. das 5. nach der *Abhidhamma*-Zählweise) erlangt werden kann.

### **5. Pārisuddh’ upekkhā - Reinheits-Gleichmut**

*Pārisuddhi* bedeutet vollkommene Reinheit oder vollkommen reiner Zustand. In den *jhānas* wird der Geist stufenweise von den Gegenspielern und allen Emotionen befreit, so dass im 4. *jhāna* (bzw. dem 5. nach dem *Abhidhamma*) nur mehr *upekkhā* und Einspitzigkeit bleibt. Der Geist ist gereinigt. *Upekkhā* ist jetzt das Desinteresse am Stillen der Gegenspieler, keine Aktion ist mehr nötig, denn es gibt nicht Schlechtes oder Emotionales mehr, das ausgemerzt werden müsste.

### **6. Tatramajjhata’ upekkhā - Gleichmut als Ausgewogenheit**

Wörtlich: mittlere Position (*majjha*) bei den assoziierten Faktoren (*tatra*).

Diesen Gleichmut, der sozusagen in der Mitte steht, äußert sich als Gleichgewicht, Gleichmaß oder Ausgewogenheit. Z.B. das vollkommene Gleichgewicht von Vertrauen (*saddhā*) und Weisheit (*paññā*), die sich gegenseitig kontrollieren müssen.

In den Kommentaren wird *tatramajjhata-upekkhā* verglichen mit einem Kutscher, dessen 4 oder 6 Pferde wohl trainiert sind und gleichmäßig laufen, so dass er entspannen kann - es gibt nichts zu tun.

### **7. Vedan’ upekkhā - indifferentes Gefühl**

Dies ist ein Gefühl (*vedanā*), das weder angenehm noch unangenehm (*adukkhamasukha*) ist, also indifferent, neutral, mittelmäßig. Es kann sowohl körperlicher wie geistiger Natur sein.

Ein neutrales, indifferentes Gefühl resultiert auch, weil man das Gefühl nur als Gefühl erkennt, und es nicht als Ich oder mein ansieht, mit dem man sich identifiziert bzw. daran anhaftet.

### **8. *Vīriy' upekkhā* - Balancierte Energie**

Anstrengung muss auch auf dem spirituellen Weg da sein, aber nicht zu viel. Damit der Pfeil fliegen und sein Ziel erreichen kann, muss der Bogen gespannt sein, aber nicht überdehnt. Oder, um einen wohlklingenden Ton zu erzeugen, muss die Saite der Gitarre oder des Streichinstruments wohl gespannt sein, weder zu wenig noch zu viel. Es gilt, das rechte Maß an Anstrengung auszuüben

### **9. *Vipassan' upekkhā* - Vipassanā-Gleichmut**

Dieser Gleichmut hält uns balanciert und neutral, wenn wir die Bedingungen und Charakteristika unseres *Saṅkhāra*<sup>\*)</sup>-Meditationsobjektes untersuchen. Achtsamkeit. Anstrengung und Konzentration sind im Gleichgewicht. Nach langer Übung kann man jetzt leicht, ohne große Anstrengung, die unbeständige (*anicca*), unbefriedigende (*dukkha*) und unkontrollierbare (*anattā*) Natur des Objektes sehen. Jetzt kann man leicht - nicht mühsam wie der Anfänger beim ersten Mal - die ersten *Vipassanā*-Erkenntnisse durchdringen. Auf was immer für ein *Saṅkhāra*-Objekt man seine Aufmerksamkeit richtet, überall sieht man *anicca*, *dukkha* und *anattā*. Dieser *Vipassanā*-Gleichmut ist Weisheit (*paññā*). Er tritt nach dem zweiten Teil von *udayabbaya-ñāṇa* auf (Einsicht vom Entstehen und Vergehen), nach der Erscheinung der *Vipassanā-upakkilesas* (hemmende Trübungen der *Vipassanā* bzw. - wie der Ehrw. *Ñāṇatiloka* hervorhebt - „Anlässe zur Trübung“), deren es zehn Arten gibt, und noch vor den Erkenntnissen von *Saṅkhāra* und Dasein als furchterregend und Gefahr (*bhaya-ñāṇa*, *ādīnava-ñāṇa*, etc.). Er äußert sich als Gelassenheit und Neutralität des Geistes gegenüber den Charakteristika von *Saṅkhāra*.

### **10. *Saṅkhār' upekkhā* - Gleichmut gegenüber bedingten Phänomenen**

Dies ist der Gleichmut auf der Einsichtsstufe von *saṅkhār'upekkhā-ñāṇa*, der höchsten „weltlichen“ *Vipassanā*-Erkenntnis vor „*magga*“, d.h. hier dem Stromeintritt (*sotāpattimagga*). Jetzt versteht man die Natur von *nāma* und *rūpa* vollständig und ist im Gleichgewicht: da ist weder Zuneigung noch Abneigung, weder Furcht noch Freude. Deshalb heißt es, man sei „frei von *Saṅkhāra*-Objekten“. Es ist getan, was zu tun ist. Man hat die drei Charakteristika gesehen und sieht danach die drei Lebensformen in der Sinnenwelt (*kāmaloka*), in der feinstofflichen Welt (*rūpaloka*) und in der immateriellen Welt (*arūpaloka*) „brennen“ von Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und all den Geistesgiften und -befleckungen. Keine dieser Welten zieht einen mehr an. Man hat die Phänomene untersucht - jetzt weiß man und versteht man. Da ist keine Notwendigkeit mehr, nochmals zu analysieren und zu prüfen.

Natürlich können wir diese zehn Arten wieder zusammenfassen, denn dahinter verbergen sich letztlich doch nur **vier Phänomene**, aber diese sind tatsächlich unterschiedliche „*dhammas*“, d.h. sie haben unterschiedliche individuelle Charakteristika (*sabhāva lakkaṇa*). Diese *Upekkhā*-Arten sind:

---

<sup>\*)</sup> *Saṅkhāra* = *sam* + *khāra*; *sam* = harmonisch, zusammen; *khāra* = Produkt, Effekt produzierend. *Saṅkhāra* hat im Buddhismus verschiedene Bedeutungen je nach Zusammenhang. Hier (in unseren *Upekkhā*-Arten 9 und 10) ist ein Phänomen gemeint, das durch harmonische Zusammenarbeit von Bedingungen produziert wurde, also kurz gesagt ein „bedingtes Phänomen“. Die *Vipassanā*-Meditation arbeitet ausschließlich mit *Saṅkhāra*-Meditationsobjekten, d.h. mit letztendlichen Realitäten (*dhammas*) geistig-psychischer (*nāma*) oder physikalisch-körperlicher (*rūpa*) Natur, nicht mit konventionellen Realitäten, d.h. Konzepten (*paññatti*), wie die *Samatha*-Meditation und nicht mit *Nibbāna*.

1. **Vedanā** (Gefühl): Das ist unsere Nummer 7. Wie wir aus dem *Abhidhamma* wissen, ist Gefühl ein universeller Geistesfaktor, der ausnahmslos alle Bewusstseinsarten begleitet.
2. **Vīriya** (Energie/Anstrengung): Unsere Nummer 8. Dieser energetische Geistesfaktor kommt nicht in allen Geisteszuständen vor, sondern nur gelegentlich. Er ist für sich alleine gesehen karmisch neutral, verstärkt aber den heilsamen bzw. unheilsamen Charakter eines Geisteszustandes.
3. **Paññā** (Wissen/Weisheit): Nummer 9 und 10. Weisheit ist ein gelegentlicher „schöner“ Geistesfaktor oder wir können auch sagen, eine positive, heilsame geistige Eigenschaft. Sie kommt aber auch in den heilsamen Geisteszuständen nicht immer vor. Selbst das Bewusstsein eines Buddha ist nicht immer begleitet von Weisheit! *Upekkhā* 9 und 10 unterscheiden sich nur in ihrer Funktion.
4. **Tatramajjhataṭṭā** (Gleichmut, geistige Balance, Ausgeglichenheit, Unparteilichkeit): Das sind die sechs Arten 1 bis 6. Gleichmut ist ein eigenständiger Geistesfaktor, der in allen heilsamen Geisteszuständen vorkommt (also ein universeller schöner Geistesfaktor) - aber natürlich mit unterschiedlicher Intensität und Entwicklung. Die sechs verschiedenen Bezeichnungen rühren wieder von den verschiedenen Funktionen und hier auch Objekten her.

Vielleicht fragen sich einige Leser, warum diese penible Analyse und Differenzierung. Schon im Buddhismus-Anfängerkurs haben wir gelernt, dass Gleich**mut** nicht zu verwechseln sei mit Gleich**gültigkeit**, und dass es „Mut“ brauche, um gleichmütig und unparteilich zu sein. Aber wir brauchen keinen Mut, um ein *Upekkhā*-Gefühl zu haben, es ist einfach da und neutral. Wir tendieren deshalb dazu, es zu ignorieren, was letztlich unsere Verblendung, Ignoranz und Unwissenheit stärkt, statt zu reduzieren. Also müssen wir auch neutrale und sehr subtile Gefühle anschauen und beobachten lernen, um erfolgreich Einsichtsmeditation - hier speziell *Vedanānupassanā* - zu praktizieren.

Auf dem Weg hin zur Erleuchtung wiederum müssen die Erleuchtungsfaktoren entwickelt und gestärkt werden, wobei *Bojjhaṅga-Upekkhā* für die rechte Balance zwischen Konzentration und Anstrengung zuständig ist - ein Problem, ein Hindernis (*nivaraṇa*), das jeder Meditierende kennt.

Müdigkeit, Mattheit und Schläftheit (*thīna-middha*) entstehen, wenn zu wenig Energie da ist. Jetzt sollten wir besonders auf unsere aufrechte, gerade Sitzhaltung achten. Um unsere Konzentration wieder mit mehr Kraft zu balancieren, müssen wir uns anstrengen und eifrig bemühen. Kontemplationen über die Qualitäten des Buddha (*Buddhanussati*), über den Tod (*Maraṇanussati*) und die kostbare menschliche Geburt können da helfen, Dringlichkeit und Motivation zu erzeugen und wieder Energie zu bekommen. Auch Licht kann uns wieder Energie zuführen. Wir können für eine Weile mit offenen Augen meditieren oder einfach selbst Licht visualisieren.

Ein andermal ist unsere Energie groß, aber wir können uns nicht auf unser gewähltes Meditationsobjekt konzentrieren. Unser Geist wandert hierhin und dorthin, ist unruhig, vielleicht besorgt. Jetzt ist unsere Aufgabe, die Konzentration zu stärken. Vielleicht, indem wir - vorübergehend - ein anderes Meditationsobjekt oder eine Kontemplation wählen, die uns mehr fesselt, oder besser noch, bei der Freude aufkommt. Denn es heißt ja so schön und so richtig: „Des Freudigen Geist sammelt sich.“

Die Samatha-Übung des *Upekkhā*-Gleichmuts in den *Brahmavihāras*, deren Objekte immer Lebewesen (d.h. Konzepte) sind, führt zu tiefer, konzentrierter Ruhe, Entspannung und innerem Frieden, zu Unerschütterlichkeit - wunderbaren Qualitäten, die aber leider im Alltag nicht anhalten.

Die Vipassanā-Meditation jedoch, deren Objekte „*dhammas*“, d.h. letztendliche, abstrakte Realitäten sind, führt zur Entfaltung von Erkenntnis und Weisheit, über *Vipassanā-Upekkhā* und *Saṅkhār’upekkhā-ñāṇa* bis hin zur Erleuchtung - irreversibel.

Was wollen wir, was sind unsere Ziele? Wenn wir unser Wissen anwenden, auch wenn es erstmal nur „Buchwissen“ ist - wie viel besser, wenn als Einsichtswissen gereift -, können wir uns damit gezielt in die eine oder andere Richtung trainieren, entwickeln und entfalten. Und für die Richtung selbst können wir uns frei entscheiden - mit etwas Mut. Es ist nicht gleichgültig...!