

วิปัสสนาภาวนา

VIPASSANĀ BHĀVANĀ  INSIGHT MEDITATION

VIPASSANA MEDITATION UND IHRE KENNNTNIS



VOM

EHRWÜRDIGEN PHRA KHRU
KRAISARAVILASA METTHA-VIHARI

Vipassanā Meditation und ihre Kenntnis

vom Ehrwürdigen Phra Khru Kraisaravilasa Metthavihari.

**Eine Ausgabe der Stiftung Junge Buddhisten Niederlande,
P.O. Box 1519
3500 BM - Utrecht, die Niederlande.**

**1. Druck
Auflage 1000
Dezember 1989.**

© Stichting Jonge Boeddhisten Nederland

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Dieses Buch ist nur für kostenlose Verteilung, darf nicht verkauft werden.

Vorwort

In diesem Heft wird eine Kurzdarstellung der Praxis der Vipassanā-Meditation gegeben.

Das erste Kapitel stellt eine Reihe von Übungen der Vipassanā-Meditation vor. Das zweite Kapitel stellt dar, wie die Hindernisse, die den Geist des Meditierenden ablenken mögen, überwunden werden können.

Diese Kapitel sind Auszüge aus Reden des Ehrwürdigen Phra Khru Kraisaravilasa (Metthavihari), die als Leitfaden während des Meditationsretreats (retreat = Rückzug; englische Bezeichnung für eine längere Dauer von Meditationstagen - 1 Woche, 10 Tage, 1 Monat oder länger) im September 1982 in Holland gehalten wurden. Im dritten Kapitel wird ein Auszug aus einem Artikel des Ehrwürdigen Lehrers wiedergegeben, der im Heft "Das Rad des Dhamma" Vol. 7 No. 1 erschienen ist. In diesem Beitrag wird erläutert, wie vom einzelnen Meditierenden ein gutes Ergebnis bei richtiger Praxis erreicht wird.

Der Ehrwürdige Metthavihari ist ein thailändischer Mönch, der von früher Jugend an in buddhistischen Klöstern erzogen wurde. Er lebt schon seit 1973 in den Niederlanden und lehrt die Vipassanā-Meditation in östlichen und westlichen Ländern. Aufgrund seiner langjährigen Tätigkeit im Westen verfügt er über eine gute Kenntnis und ein gutes Verständnis des westlichen Denkens. Im Januar 1986 begründete er das Buddhavihara (Vipassanā-Meditationszentrum) in Amsterdam.

Wir hoffen, dass dieses Heft zum Verständnis der Vipassanā-Meditation beiträgt und Sie dazu ermuntern wird, die Meditation zu praktizieren.

Der Text wurde verbessert und aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Lydia Kieven unter Mithilfe von Aad, Claudia, Henk, Jhānanando bh. und Klaus. Den Umschlag hat Petra gemacht.

Das Originalheft in englischer Sprache wurde verfasst von Mitgliedern des Vipassanā-Meditation-Zentrums in Groningen, Niederlande.

II

Adresse des Meditationszentrums:

Buddhavihara

St. Pieterspoortsteeg 29

1012 HM Amsterdam

Tel. 020 - 264984

VIPASSANĀ MEDITATION

Dies ist eine kurze Einführung in die Vipassanā-Meditationspraxis.

Vipassanā bedeutet Einsicht, d.h. Einsicht in das wahre Wesen der Existenz. In sehr vielen Teilen der Welt sind die Menschen heutzutage an Meditation interessiert. Aber die meisten Menschen sind doch noch stärker an materieller Entwicklung interessiert und kümmern sich nicht so sehr um spirituelle Angelegenheiten. Erst wenn sie feststellen, dass materielle Dinge nicht glücklich machen - eher im Gegenteil -, beginnen sie, nach Auswegen zu suchen; vielleicht finden sie eine Antwort auf ihre Probleme in der Meditation. Viele Menschen denken immer noch, Meditation sei etwas wie Magie oder Hypnose oder eine Art von Gebet, das vornehmlich in der Kirche verrichtet wird und in dem Gott darum gebeten wird, den Menschen von Leiden, Hunger oder von Irrtümern durch Fehlverhalten zu befreien. Um ein rechtes Verständnis der Meditation zu erreichen, wird Ihnen angeraten, Selbstkontrolle von Körper und Rede zu üben. Ihr Handeln wird dann in Ordnung sein. Ferner werden Sie die Kraft gewinnen, Ihren Geist nach innen zu lenken. Im Meditieren lernen Sie, Ihren Geist von der Störung durch Verunreinigungen zu befreien und Weisheit zu sehen. Wenn Sie sich auf rechte Weise konzentrieren können, werden Frieden und Harmonie Ihren Geist erfüllen. Sie werden klar sein und sich glücklich fühlen und auch Ihre Umgebung klar machen, sogar die ganze Gesellschaft wird davon profitieren. Nach einiger Zeit werden Sie imstande sein, die Meditation auch im täglichen Leben auszuüben; und das ist wichtig, weil wir alle viel Zeit auf unsere alltäglichen Dinge verwenden. Vollkommenes Gewahrsein während der alltäglichen Aktivitäten wird sich als nützlich erweisen, weil Sie die Dinge viel schärfer sehen und Sie nicht so viele Fehler machen. Schon jedes einzelne Bewusstmachen irgendeiner Ihrer Handlungen ist Meditation. Also fühlen Sie sich nicht entmutigt, wenn Sie nicht die ganze Zeit aufmerksam sein können. Während eines Retreats ist es wichtig, die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu betrachten. Sie sind: Betrachtung über den Körper, Betrachtung über die Sinne, Betrachtung über das Bewusstsein und Betrachtung über die Erscheinungen der Natur, die Geistesobjekte sind.

Wir werden nun die Technik der Meditationspraxis sowie dabei auftretende Verunreinigungen oder Hindernisse erläutern und auch über die Bedeutung von Meditation sprechen.

KAPITEL 1

In der Praxis der Vipassanā-Meditation gibt es verschiedene Übungen:

- die Sitzübung,
- die Gehübung, zusammen mit
- der Stehübung,
- die Niederwerfungsübung,
- die Liegeübung.

Die Sitzübung

Sitze mit gekreuzten Beinen, vorzugsweise im halben Lotus-Sitz, d.h. ein Fuss liegt auf dem Oberschenkel des anderen Beins. Halte den Rücken gerade und aufrecht. Lege die rechte Hand in die linke. Schliesse Deine Augen oder lasse sie offen und fixiere Deinen Blick etwa einen Meter vor Dir. Nimm Dir einige Zeit, bevor Du anfängst, um Dich richtig und so bequem wie möglich hinzusetzen.

Richte Deine Aufmerksamkeit dann auf den Bereich Deines Körpers, den der Atem in Bewegung versetzt; die meisten werden herausfinden, dass der Nabel das Zentrum der Bewegung ist. Versichere Dich, dass Dein Körper so atmet, wie er will; also beeinflusse den Atem nicht. Bei jedem Einatmen wird sich Dein Nabel bewegen, mache dann eine geistige Bemerkung dazu. Sage im Geist: "Heben". Bei jedem Ausatmen wird sich Dein Bauch zurückbewegen, mache dann die geistige Bemerkung: "Senken". Fahre fort damit, innerlich zu sagen: "Heben" und "Senken", jeweils entsprechend der Bewegung des Bauches. Dies ist die Grundübung des Sitzens.

Die Gehübung

Beim Gehen liegt die Aufmerksamkeit auf dem Fuss, der gerade bewegt wird. Mache während des Vollzugs der Bewegung eine geistige Bemerkung zu dieser Handlung. In dieser Übung gibt es mehrere Phasen.

Die erste ist, dass wir nur bemerken, dass ein Fuss sich vorwärts bewegt. Die geistige Bemerkung ist: "Links geht so, rechts geht so, links geht so" etc.

Bemerke in der zweiten Phase das Heben und Aufsetzen des Fusses. Sage: "Heben, treten".

In der dritten Phase geht die Aufmerksamkeit auch zu der Bewegung dazwischen. Sage innerlich: "Heben, gehen, treten".

Die vierte Phase: "Ferse hoch, heben, gehen, treten".

Die fünfte: "Ferse hoch, heben, gehen, senken, treten".

Die sechste: "Ferse hoch, heben, gehen, senken, treten, drücken". Beim Drücken wird das Gewicht nacheinander auf beide Füße verlagert.

Achte darauf, die geistige Bemerkung wirklich dann zu machen, wenn die Bewegung gerade passiert; nimm die Bewegung also nicht vorweg, und lass Deinen Geist nicht nachhinken. Sieh nicht auf Deinen Fuss, blicke etwa zwei Meter vor Dir und halte den Körper aufrecht. Stelle Dich, bevor Du mit dem Gehen anfängst, aufrecht hin und mache Dir vollkommen bewusst, dass Du stehst. Mache entsprechend die geistige Bemerkung: "Stehen, stehen, stehen". Gehe dann und führe die oben beschriebene Übung durch, und zwar so weit, wie es der vorhandene Raum erlaubt, aber wähle die Strecke besser nicht länger als zehn Meter. Stelle jetzt Deine Füße wieder zusammen und sage wieder: "Stehen, stehen, stehen". Drehe Dich danach herum, sei völlig wachsam bei dieser Handlung und sage: "Drehen, drehen".... Stehe dann wieder und sage: "Stehen, stehen, stehen", bevor Du in die entgegengesetzte Richtung gehst. Am besten bleibt man im Anfangsstadium der Meditationspraxis bei der einfachen Übungsphase. Es ist ratsam, erst dann zu der nächst-schwierigeren Übungsphase überzugehen, wenn man genügend Praxis hatte.

Die Niederwerfungsübung

Knie auf dem Boden und sitze auf den Fersen, die Füße ruhen auf den Zehen. Der Rücken ist gerade. Lege nun die Hände zusammen und richte die Daumen gegen die Brust in Herzhöhe. Sage innerlich: "Reinheit". Mache Dir dabei keine Bilder, richte Deine Aufmerksamkeit einfach auf das Herzzentrum.

Hebe dann die Hände soweit, bis die Daumen die Stirn berühren. Richte Deine Aufmerksamkeit dorthin und sage innerlich: "Mitgefühl".

Die folgende Bewegung besteht darin, die Unterarme und die Hände auf den Boden zu plazieren; die Ellbogen berühren die Knie, und die Hände liegen mit den Handflächen nach unten, die Daumen berühren sich an den Spitzen; lege die Stirn zwischen die Hände und sage innerlich: "Weisheit".

Komme nach einiger Zeit zurück zu der Ausgangsposition und wiederhole den gesamten Ablauf. Tue dies mindestens dreimal. Es ist empfehlenswert, diese Übung vor jeder Sitz- oder Geh-

periode durchzuführen. Sie wird Dir dabei helfen, einen Abstand zwischen Dir und Deinen alltäglichen Aktivitäten zu schaffen.

Für Buddhisten kann diese Übung erweitert werden. Beim ersten Mal konzentriere man sich auf die Eigenschaften des Buddha, indem man innerlich sagt: "Buddha, Reinheit, Mitgefühl, Weisheit". Beim zweiten Mal betrachte man das Dhamma, was bedeutet, dass alle Dinge als hier und jetzt existierend gesehen werden sollten und dass man nur die Erfahrung verzögert, wenn man die Dinge erst nach dem gegenwärtigen Moment sieht. Beim dritten Mal das Sangha, was bedeutet: Geradheit, Rechtschaffenheit und rechtes Verhalten in Frieden und Harmonie.

Die Liegeübung

Liege auf der Seite. Lege eine Hand auf den Oberschenkel und benutze die andere dazu, den Kopf abzustützen, und zwar so, dass der Oberarm, der Unterarm und der Kopf ein Dreieck bilden; der Kopf liegt nicht auf dem Boden; das ist wichtig, um nicht schläfrig zu werden. Achte im Liegen wieder auf den Atem: "Heben, senken".

Während eines intensiven Meditationskurses sollte das Training nicht unterbrochen werden. Also kein Lesen, kein Sprechen, kein Schreiben, kein Musikhören, kein Singen, kein Wechseln der Technik oder des zuständigen Lehrers. Sei z.B. beim Waschen dieser Handlung völlig gewahr und benenne sie. Sei beim Essen sehr achtsam und benenne jede Handlung. Führe Tätigkeiten wie Waschen und Essen sehr langsam aus, da sie ziemlich kompliziert sind! Gehe, wenn Du irgendwohin gehen musst, in dem Tempo des Hebens, Gehens, Tretens (d.h. langsam genug, um die Bewegungen benennen zu können).

Schlafen:

Setze die Schlafenszeit auf sechs bis vier Stunden herab. Sei achtsam bei allen Verrichtungen, die zur Vorbereitung und zum Hinlegen nötig sind. Wenn Du im Bett liegst, sieh wieder, wie Dein Atem Deinen Körper hebt und senkt. Auf diese Weise gibt es keine Unterbrechung der Meditation.

Es ist wichtig, dass genausoviel Zeit auf das Sitzen verwendet wird wie auf das Gehen. Die Gehübung ist die Quelle der Energie, und sie entwickelt Achtsamkeit. Die Sitzübung fördert insbesondere Konzentration und die weitere Entwicklung der Achtsamkeit.

KAPITEL 2

Umgang mit Hindernissen

Wenn während der Meditationspraxis nicht allzuvieler Gedanken oder andere Ablenkungen aufkommen, so liegt das an rechter Konzentration. Wenn viele Gedanken mit vielen Geistesobjekten aufkommen, dann ist keine Konzentration vorhanden.

Ich möchte Dich so anleiten, dass Du die Geistesobjekte gebrauchst, anstatt sie als Hindernisse zu betrachten. Du wirst lernen, mit Gedanken umzugehen und mit allem anderen, das Deinen Geist ablenken mag. Es gibt fünf Erscheinungen von Hindernissen, nämlich: Verlangen, Hass, Müdigkeit, Besorgnis, Zweifel. Besprechen wir zunächst ausführlich das Verlangen: Jedes sinnemässige Verlangen, d.h. ein Verlangen, das durch den Kontakt mit einem der Sinne entsteht, ist eine Art von Hindernis. Wir können sogar so weit gehen zu sagen, dass der Wunsch, eine gute Meditation zu haben, ein Hindernis darstellt.

Wenn ein Gedanke aufkommt, willst Du den Gedanken vielleicht loswerden, weil Du eine gute Meditation haben möchtest. Auf diesem Weg funktioniert das Meditieren aber nicht; denn wenn Du Gedanken unterdrückst, wirst Du verwirrt, weil weiterhin Gedanken aufkommen, und so ist die ganze Zeit Konditionierung vorhanden.

Wenn Du aber Deines Verlangens gewahr bist in dem Moment, wo es aufkommt, dann kannst Du es für die Meditation gebrauchen. Du kannst es als ein Objekt für die Meditationspraxis gebrauchen. Wenn der Wunsch nach einer guten Meditation da ist, beobachte den Wunsch und benenne ihn: "Dies ist Wunsch" oder "Wollen". Wiederhole dies solange, bis es für Deinen Geist klar ist, dass ein Wunsch da ist, und dann wird der Wunsch nicht mehr länger vorhanden sein. Nun kannst Du zur gewohnten Praxis zurückkehren.

Es ist also nötig, völlig gewahr zu sein, sich des Verlangens bewusst zu sein oder es zu entdecken, bevor es uns in seinen Griff bekommt.

Wir mögen auch erkennen, dass unser Geist nicht mehr zufrieden ist, weil er von Wünschen abgelenkt wird. Indem Du mit Deinen Wünschen in dieser Weise arbeitest, werden die Wünsche von Hindernissen zu Grundlagen der Achtsamkeit verkehrt, und sie können sogar als gute Wünsche gesehen werden.

Das zweite Hindernis ist das des Hasses. Hass umschliesst die ganze Kette von Gefühlen von einer leichten Reizung bis zu wütendem Hass, z.B. Zorn, Widerwille, Übelwollen. Gedanken dieser Art sind sehr negativ. Wenn eine Neigung zu Hass vorhanden ist oder dazu, Dich über Dich selbst oder jemand anderen zu ärgern, dann ist das eine Erscheinung von Übelwollen, und das bildet immer ein Hindernis.

In diesem Hindernis ist viel negative Kraft. Wenn Du das erkennst, kannst Du diese Kraft ändern und sie als ein Geistesobjekt für die Meditation gebrauchen. Das geschieht genauso wie mit dem Verlangen, also machen wir eine geistige Bemerkung zu diesem Gefühl, sobald wir erkannt haben, dass es aufgetaucht ist, indem wir sagen: "Dies ist Übelwollen" oder "Dies ist Zorn" oder "Dies ist Abneigung" oder "Dies ist Aggression". Indem wir das tun, werden wir gewahr, dass solch ein Gefühl aufgekommen ist, und gleichzeitig meditieren wir darüber. Wenn Du nach einiger Zeit siehst, dass sich das Gefühl durch sein Bemerktworden gelegt hat, gehst Du wieder zurück zu der gewöhnlichen Übung.

Mattigkeit ist das dritte Hindernis. Mattigkeit, Schläfrigkeit, Dumpfheit, Faulheit, Starrheit. Diese Art von geistiger Erscheinung ist ein Hindernis, weil sie unseren Geist und unser Bewusstsein so sehr ablenkt, dass wir nicht mehr dessen gewahr sind, was wir hier und jetzt tun. Wir verlieren sogar den Kontakt mit der Meditationstechnik.

Aufgrund von Faulheit und geistiger Starrheit wird der Geist träge. Dieser Geisteszustand ist der durch gewisse Drogen verursachten Trägheit nicht unähnlich. Infolge der Mattigkeit können wir nicht gewahr sein, Meditation ist also nicht vorhanden. Wir versuchen vielleicht, gewahr zu bleiben, aber Faulheit und Trägheit haben so viel Kraft, dass wir ihnen nicht widerstehen können. Wenn dies geschieht, brauchst Du eine Veränderung; stehe z.B. auf und mache ein paar Schritte, wasche Dein Gesicht, tue etwas, um Deinen Körper wach zu halten. Wenn all diese Dinge nichts helfen, legst Du Dich vielleicht hin um zu schlafen; aber tue dies mit dem festen Entschluss, in dem Moment wieder aufzustehen, wenn Du wach wirst.

Die vierte Erscheinung von negativem Bewusstsein ist das Hindernis der Besorgnis und der Ruhelosigkeit. Sie mögen Dich die ganze Zeit über ablenken. Wenn dies geschieht, funktioniert Deine Achtsamkeit nicht mehr, und Dein Geist ist unklar. Also musst Du Deinem Geist klarmachen, dass Du Dich sorgst oder dass Du ruhelos bist. Du magst Dich fragen: "Was ist diese Besorgnis von mir?"

Du musst mit sehr scharfer Aufmerksamkeit hinsehen. So ist nun das Geistesobjekt "Besorgnis" das Meditationsobjekt, und Du machst Gebrauch von Deiner Sorge. Achte darauf, dass Du die Besorgnis nicht schlimmer machst, d.h. verstärke sie nicht, nimm sie, wie sie ist. Sieh in Dein Herz und wiederhole im Geiste: "Dies ist Besorgnis"; tue das mehrere Male. Jetzt wird die Ablenkung zu einer positiven Kraft, die zu Deiner Stärke beitragen wird.

Das letzte der Hindernisse ist Zweifel. Was für ein Zweifel auch immer aufkommen mag, er wird Deinen Geist immer in die Irre führen und so den Fortgang der geistigen Entfaltung hemmen. Sei der Art des vorhandenen Zweifels gewahr und dessen, worüber Du zweifelst, oder was es ist, das Dich zweifeln lässt. Sei nicht zu sehr darauf gerichtet, Antworten zu erhalten, denn das geschieht nur auf der Ebene des Verstandes, und darin liegt keine Weisheit. Einsicht und intuitives Wissen liegen jenseits von vernünftigem Denken. Das Umgehen mit dem Zweifel ist keine Sache von Mutmassen oder logischem Urteilen, sondern von etwas, wofür es vielleicht kein Wort gibt. Es ist eine Art von Verstehen, rechtem Verstehen.

Wenn Du erkennst, dass der kritische Teil Deines Gehirns nicht die Antworten liefern wird, dann bist Du auf dem Weg zum Verstehen. Lass die Antworten für eine Weile sein, lass sie ruhen und versuche, Einsichts-Wissen, Einsichts-Erfahrung zu entwickeln, was mit Weisheit verbunden ist.

Gebrauche das Hindernis wieder als Meditationsobjekt, indem Du Dein Gewahrsein oder Deine Achtsamkeit auf Deinen Zweifel richtest, und wiederhole geistig: "Zweifeln, zweifeln". Fahre so fort, bis sich der Zweifel auflöst, und Du kannst die gewohnte Übung wiederaufnehmen. Wichtig ist, wenn Du Dein altes Bewusstsein zusammen mit Deinem Zweifel verlierst, dass Du vielleicht eines neuen Bewusstseins gewahr wirst; dies mag beweisen, dass etwas Weisheit gewonnen ist.

Jeder, der Meditation praktiziert, wird mit den fünf Hindernissen konfrontiert, deshalb ist es sehr wichtig, sie gründlich zu kennen.

Mache immer Gebrauch von den Hindernissen, das wird Deine Stärke vergrößern. Bekämpfe sie nie, dann verlierst Du an Stärke, und Kämpfen ist Gewalt, nicht Frieden. Wir meditieren, um ruhig zu sein, gesammelt und konzentriert. Also lasst uns nicht kämpfen.

Lasst uns alles, was kommt, in Kontakt mit unseren Sinnen annehmen. Alle sechs Sinne können bei jedem Kontakt ein Hindernis liefern, zumindest wenn Du in es hineingehst. Wenn

Du des Sinneskontaktes gewahr bist, dann gibt es kein Hindernis, sondern starke Aufmerksamkeit, die zur Entfaltung von Einsicht führt.

Der Grund für das Aufkommen der Hindernisse ist, dass wir in dem Moment des Kontaktes nicht gewahr, nicht achtsam sind, deshalb führen sie zu allen möglichen Arten von Gefühlen. Ich will ein Beispiel geben: Wenn Du eine Blume ansiehst, dann ist nur Sehen da. Das ist OK. Wenn Du anfängst, andere Dinge zu denken wie: "Was für eine Blume ist das, oder woher kommt sie, oder wieviel kostet sie", dann spielt Konditionierung eine Rolle. Und wenn Du nicht sehr wach bist, werden weiter neue Fragen aufkommen. Wenn dies geschieht, ist der Kontakt vollkommen verlorengegangen, jetzt wirkt nur das Gefühl auf Dich.

Also, der/die - gute - Meditierende sieht nur dann, wenn er/sie bloss sieht, mehr nicht. Das ist real.

Die Blume anzusehen, ist real, sogar ihre verschiedenen Farben zu sehen, ist real, aber nicht mehr als das. Wenn Du mehr erlaubst, wird es zu einem Problem für Deine Meditation werden, sogar in Deinem täglichen Leben. Wenn Du eine Strasse entlang gehst und an irgendeinem Geschäft vorbeikommst, dann sind da viele Dinge zu sehen, und Wunsch oder Abneigung werden aufkommen, falls Du mehr tust als bloss zu sehen, und so gerätst Du beim Gehen ständig in Probleme.

Während eines Retreats beobachten wir uns selbst, um in Kontakt mit den Sinnen zu kommen so, wie sie sind. Indem wir das tun, entwickeln wir Schritt für Schritt Kraft, und zusammen mit Kraft entwickeln wir Konzentration, rechte Konzentration. Manchmal werden gewisse körperliche Empfindungen auftauchen, wie z.B. Schmerz, Jucken oder irgendein angenehmes Körpergefühl. Handle nun wie ein Beobachter und sei des Sinneskontaktes gewahr und benenne ihn sofort, um so dem Aufkommen der Gefühle keine Chance zu geben. Wenn Du weiter alles benennst, was von Deinen Sinnen aus entsteht, dann ist nichts als Kontakt da, und es sind keine Gefühle wie gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm da. Sieh, durch welches Sinnesorgan der Kontakt entstanden ist. Wenn aufgrund von Nicht-Gewahrsein ein Gefühl aufgekommen ist, richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein Herz und mache die geistige Bemerkung: "Dies ist ein Gefühl"; fahre damit fort, bis Du siehst, dass das Gefühl verschwunden ist. Zum Beispiel: Wenn Du Schmerz in Deinem Bein verspürst, und Du magst keinen Schmerz, dann ist Schmerz unangenehm. Du wirst Dich selber von Schmerz überwältigt fühlen, Du beginnst daran zu denken, den Körper zu bewegen, oder Du beginnst, Dich auf das Ende des Meditationsabschnitts zu freuen etc. Eine negative

Haltung gegenüber dem Schmerz ist da. Was Du nun tun solltest, ist, etwas Abstand zwischen Dir und dem Schmerz zu schaffen. Du magst dies tun, indem Du innerlich sagst: "Schmerz, Schmerz", mit Deiner Aufmerksamkeit im Herzzentrum. Auf diese Weise wird der Schmerz seine Gewalt über Dich verlieren, und eventuell wird er ganz aufhören.

Alle Meditierende werden sich selbst mit Moral beschäftigen müssen, der wirklichen Moral. Das Praktizieren von Moral heisst: die Sinne zurückhalten. Die Praxis besteht darin, zu lernen, nicht von Deinen Sinneskontakten beeinflusst zu werden.

Wenn Du Dir selbst erlaubst, von den Sinneskontakten beeinflusst zu werden, wirst Du eine harte Zeit haben. Wenn Du wach bleibst und den genauen Moment des Sinneskontaktes bemerkst, dann ist echte Moral entstanden. Und Moral wird Dich zu rechter Konzentration führen. Es gibt auch eine Moral, die sich darauf bezieht, einen Eid zu halten oder gewisse Vorschriften zu beachten. Aber das ist nicht die wirkliche Moral für diejenigen, die meditieren. Die echte Moral ist das Gewahrsein jedes Sinneskontaktes in jedem Moment. Mit dem Aufbauen von Moral wird auch leicht Konzentration kommen, und die Meditation wird leicht sein.

Wenn Du siehst, und Du siehst wirklich, dann bist Du des Sehens gewahr. Es ist keine Illusion, keine Unwissenheit vorhanden; Du siehst, was wahr ist. Du siehst Farben als verschiedene Farben. Du siehst sie, wie sie sind, und das ist richtig. Sehen ist gut. Wenn Du auf diese Weise sehen kannst, wird Loslösung kommen, und Du wirst Dich nicht dazu verpflichtet fühlen, irgendetwas mit dem Sehen zu tun. Du bist frei von dem, was Du siehst.

Dasselbe geht auch mit dem Hören. Es ist immer gut zu hören, denn Dein Ohr ist in Ordnung, Du bist nicht taub. Du kannst hören, ohne Illusionen zu schaffen, also ohne Deine Konditionierung zu gebrauchen. Es ist reiner Klang vorhanden, von dem Du frei bist, mit dem Du Dich nicht zu identifizieren brauchst.

Zurück zum Sehen. Beim Sehen sieht Dein Auge, Du bist nicht blind. Der bloße Akt des Sehens geht einher mit Verstehen und wird nun keine Probleme schaffen. Dies ist die wahre Praxis der Meditation. Wenn Du in dieser Weise praktizierst, werden Schritt für Schritt Moral und Energie kommen; gleichzeitig wirst Du Konzentration gewinnen, die Dir überall folgen wird; daraus wird Weisheit entstehen.

Um es anders zu sagen:

Sila - Moral,

Samādhi - Konzentration,

Paññā - Weisheit

werden entstehen, und sie werden gleichzeitig in einem Prozess entstehen. Dies entspricht dem Buddhismus und ist für diejenigen gedacht, die Nachfolger unseres Herrn Buddha sind, und für diejenigen, die den Buddhismus studieren wollen.

Bearbeitet nach Vorträgen, die vom Ehrwürdigen Metthavihari während intensiver Meditationsretreats gehalten wurden.

KAPITEL 3

Nānakathā

Ehrw. Metthavihari

Für jemanden, der Vipassanā praktiziert, ist es besonders wichtig, die sechzehn nāṇas in aufeinanderfolgender Ordnung klar zu verstehen. Das Wort nāṇa bedeutet in direkter Übersetzung Wissen, Verständnis, Gewahrsein oder Intelligenz.

Das erste nāṇa ist **Nāmarūpapariccheda-nāṇa** -- das analytische Wissen von Geist und Körper. Wenn man nicht im Sinne von Vipassanā meditiert, kann man nicht die Wechselbeziehung von Geist und Körper erkennen.

Gleichzeitig ist es schwierig, ihr Funktionieren zu einem speziellen Zeitpunkt zu verstehen. Es ist leicht zu sehen, dass Geist und Körper existieren, aber es ist schwierig, ihre wahren Merkmale zu sehen, bis dass man die Vipassanā-Meditation praktiziert und das analytische Wissen von Geist und Körper erlangt. Indem Du mit dem Benennen der körperlichen Bewegungen: Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen praktizierst, siehst Du, dass der Körper und der Geist zusammen arbeiten. Im täglichen Leben ist es unmöglich, die Harmonie zwischen ihnen zu sehen.

Dies zu sehen, ist das erste Zeichen, dass Du die rechte Sicht von Dir selbst erlangt hast, was das rechte Bild von Deiner Persönlichkeit ist. Du weißt wirklich, wer Du jetzt bist, nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft, sondern hier und jetzt.

Dies ist die wahre Bedeutung des analytischen Wissens von Geist und Körper. Es wird durch diese Meditationsmethode realisiert, indem Du der Arbeit von Geist und Körper gewahr bist. Dies wird als volles Verständnis, volle Intelligenz oder Weisheit betrachtet, was Dein erster Schritt der Erkenntnis ist. Bevor Du dieses Wissen oder Gewahrsein erlangst, musst Du durch die Reinigung von Disziplin und die Reinigung von Geist gehen. Dies bedeutet, dass Du nicht gestört wirst durch Hindernisse wie Sinnesverlangen, Hass, Übelwollen, Faulheit, Trägheit, Mattigkeit, Ruhelosigkeit oder Zweifel. In der Folge davon ist Dein Geist klar. Als ein Schritt dahin musst Du durch sehr viel Disziplinübung gehen. Wenn Du von diesen negativen Qualitäten frei bist, bist Du in der Lage, die rechte Sicht zu erlangen, was als der erste Schritt des nāṇa oder Wissens betrachtet wird.

Das zweite Wissen ist **Paccayapariggaha-nāṇa** -- Wissen, das sich mit dem Konditionieren von Geist und Körper beschäftigt. Wenn man weiter praktiziert, kann man sehen, wie Geist und Körper sich gegenseitig konditionieren. An diesem Punkt wirst Du sehen, dass es Dein Geist ist, der Deinen Körper konditioniert und umgekehrt, da beide ständig Ursache und Wirkung füreinander sind.

In Deiner Meditation ist die erste Art von Gewahrsein das Erkennen des Körpers als Meditationsobjekt, was **Kāyānupassanāsatiṭṭhāna** genannt wird, indem die Grundlage der Achtsamkeit auf den Körper gerichtet wird. Du beobachtest das Heben und Senken des Bauches als eine Manifestation des Atemprozesses, in dem die Schwingung des Lufterlements durch Deine Nase, Herz, Lungen, den ganzen Weg hinunter zum Bauch geht. Es ist der Geist, der all diese Geschehnisse beobachtet und erkennt. In anderen Worten: es ist der Geist, der das Existieren des Körpers verursacht.

Auf der anderen Seite ist der Körper ebenso die Ursache für den Geist. Oftmals, auch wenn der Geist abwesend ist, geht der Atem unbewusst dennoch weiter. Es ist die Körperbewegung, die es verursacht, dass der Geist diese erkennt.

Manchmal ist der Geist inaktiv, halb wach, halb schlafend. Weil der Körper unbewusst arbeitet, verursacht er, dass der Geist dabei ist. Dies ist offensichtlicher in der Gehmeditation. Wenn Dein Fuss schreitet, Dein Schritt vollendet wird, kommt Dein Gewahrsein danach. Dein Geist wandert weg, tagträumend, oder er wird durch Blicke oder Geräusche unterbrochen. Du gehst geistesabwesend weiter. Unterbewusst ist der Geist immer noch die Ursache für die Körperbewegung. Anschliessend ist es der Körper, der es verursacht, dass der Geist wiederkommt und wieder achtsam ist.

Nach dem Essen fühlst Du Dich manchmal dumpf und schläfrig. Dieser Geisteszustand wird dadurch verursacht, dass der Körper zu viel isst. Wenn Du nicht aufpasst, neigst Du dazu, Dich zu überessen. Der körperliche Bedarf an Nahrung im Retreat ist geringer als normal. Wenn Du das nicht erkennst, hältst Du an der alten Essgewohnheit fest. Im täglichen Leben musst Du mehr essen, um körperliche Kraft und geistige Energie zu gewinnen, um Deine Arbeit zu tun. Im Retreat erneuert der Körper die Energie nicht. Deshalb fühlst Du Dich schläfrig. Das Praktizieren der Meditation hilft Dir, diesen Prozess sehr klar zu verstehen. Wenn die Nahrung im Körper ist und nicht gebraucht wird, verlierst Du die Balance zwischen Geist und Körper. Die Ursache

dafür, dass der Körper nicht richtig funktioniert, ist, dass der Geist konditioniert ist, obwohl der Geist vor dem Essen klar war.

Während des Retreats hast Du viel Zeit, um den psychophysischen Prozess, wie Geist und Körper sich gegenseitig konditionieren, zu beobachten. Die permanente Beobachtung von Dir selbst ist wahre Vipassanā-Praxis.

Wenn Du dies gesehen hast, werden alle Zweifel und Fragen über Dich selbst verschwinden. Nachdem Du das zweite Wissen erlangt hast - das Wissen, was das Konditionieren von Geist und Körper betrifft -, erlangst Du die Reinigung des Überschreitens von Zweifel. Du hast nun ein klares Verstehen um die Vergangenheit und die Zukunft. Manchmal bringen Deine Meditationsbilder Erinnerungen zurück, die lange in der Vergangenheit vergessen waren. Andere Male siehst Du Dinge, die Du nie zuvor gesehen hast. Dies ist in der Tat das Ergebnis davon, das zweite *nāṇa* erhalten zu haben.

Das dritte *nāṇa* ist **Sammasana-nāṇa** -- das Wissen vom Verstehen der universalen Merkmale. In Deiner irdischen Erfahrung scheinen Dinge zu existieren und bleibend zu sein. Wenn Du das analytische Wissen von *nāma-rūpa* erlangt hast und das Wissen darum, dass Geist und Körper sich gegenseitig konditionieren, erst dann beginnst Du sie im Sinne von universalen Merkmalen zu sehen.

Wenn Du diesen Zustand wiederholt erfahren hast, bist Du überzeugt, dass es verschiedene Veränderungen im Geist und Körper gibt, zusammen mit Schmerz, Leiden und Unzufriedenheit, plus der Unfähigkeit, sie zu kontrollieren. Wenn Du dies klar wahrnimmst, bist Du dazu gekommen, die Situation zu akzeptieren. Ferner nimmst Du die Veränderungen in Dir selbst wahr und sogar die Veränderungen in Deinen Meditationserfahrungen. Ausserhalb des Retreats können diejenigen, die täglich oder wöchentlich meditieren, ohne Problem eine Stunde lang sitzen.

Im Retreat, nachdem sie *Sammasana-nāṇa* erlangt haben, könnten sie nicht einmal zehn Minuten lang sitzen, weil sie von Schmerz überwältigt werden. Dein Geist ist manchmal zerstreut. Diese Erfahrung ändert Deinen Glauben daran, dass Du Dein Sitzen für einen langen Zeitraum kontrollieren kannst. Es ist auch offensichtlich, dass Du unzufrieden geworden bist mit Deiner Praxis.

Dies ist in der Tat das Merkmal des dritten Wissens, das den Beginn von Vipassanā markiert. Wir könnten sagen, wenn Dein Schmerz so intensiv ist, dass Du fühlst, es ist unmöglich, die

Praxis fortzuführen, dass Du dann beginnst, Vipassanā zu praktizieren.

Einige Leute mögen ein ganzes Leben lang meditiert haben, sind aber unfähig, mit dieser Technik zu praktizieren, erkennend, dass dies die wahre Praxis von Vipassanā ist. Diese Behauptung mag für viele Meditierende seltsam klingen. Vipassanā-Meditation wird irgendwie Deine Persönlichkeit umformen. Für viele Leute mag dies abnorm klingen. Wenn Meditierende mit diesem Konzept praktizieren, brauchen sie einen kompetenten Lehrer, der sie den Weg entlang führt.

Diejenigen, die neu sind, neigen dazu, ihre Praxis aufzugeben, weil sie das Vertrauen verlieren, wenn sie nicht genug praktiziert haben. Sie laufen sogar mitten im Retreat weg. Das liegt an ihrer schwachen Persönlichkeit, sie sind nicht fähig, sich selbst zu kontrollieren. Wenn sie einmal weggelaufen sind, ist es unwahrscheinlich, dass sie zurückkommen. Sie sind noch nicht wirklich in Vipassanā hineingekommen. Auch wenn sie nochmals anfangen, werden sie dasselbe Geschehen sehen und deshalb denken, dass dies nicht der Weg ist.

Anfangs mögen sie sich ermutigt fühlen zu praktizieren, nachdem sie einige Bücher gelesen haben oder einige Reden gehört haben, aber bald entwickeln sie Zweifel, kommen also zum Schluss, dass Meditation nichts für sie ist. Manchmal kann ein kompetenter Lehrer sie davon überzeugen, mit dem Praktizieren fortzufahren, aber in anderen Fällen misslingt es ihm. Einige verlassen das Retreat sogar, ohne Aufwiedersehen zu sagen.

Meine Studenten, die diesem Problem gegenüberstehen, ermutige ich, mich aufzusuchen, wenn sie daran denken, das Retreat zu verlassen. Ich wage zu sagen, dass ich eine bestimmte Taktik oder Macht habe, sie davon zu überzeugen zu bleiben. Sie brauchen Freunde, die verschiedene Techniken ausnutzen, die ihnen weiterhelfen und sie beruhigen. Es hilft auch, wenn die Meditierenden eine persönliche Neigung zu ihrem Lehrer empfinden, der damit jemand ist, zu dem sie während einer harten Zeit gehen können. Wenn man Meditation in korrekter Weise praktiziert und sich hoffnungslos fühlt, ist es schwierig, alleine zu sein. Man braucht jemanden, der einem Rat gibt. Nachdem dieser Zustand vorüber ist, ist es nicht mehr so schwierig. Du wirst Dich selber überreden können zu praktizieren, was es leicht macht, zum vierten nāṇa zu gelangen - dem Entstehen und Weggehen von nāma-rūpa.

Davor bist Du durch eine schwierige Zeit gegangen, in der Du all die Unzufriedenheit, Unkontrollierbarkeit und Änderungen in Form von anicca, dukkha und anattā gesehen hast, die die Merkmale

des dritten nāṇa sind. Jetzt verwandelt es sich in etwas anderes. Nachdem Du praktiziert hast, hast Du viel Ermutigung, Inspiration, Willenskraft und starke Energie. Du hast Dich selbst darin geübt, damit umzugehen, bis Du das Entstehen und Wegfallen von nāma-rūpa erkennst. Es entsteht, dauert nicht lange, dann geht es weg. Dies gibt Dir etwas Hoffnung und Vertrauen. Wenn Du siehst, dass dies wiederholt geschieht, treten geistige Verdorbenheiten - genannt Vipassanā-Verunreinigungen - ein. Dies ist das vierte nāṇa, genannt Udayabbaya-nāṇa.

Die erste Art der zehn Vipassanā-Verunreinigungen ist die, das Licht zu sehen. Alles, was für gewöhnlich ein Irrgarten oder Chaos war, wird hell und klar. Es mag das erste Mal sein, dass Du grosses Vertrauen fühlst, wenn Du diese Erfahrung hast, und dass Du fühlst, dass wirklich etwas in Deiner Meditationspraxis geschieht.

Später gewinnst Du ein tieferes Verständnis.

Wenn Du an etwas denkst, bekommst Du eine direkte und genaue Antwort. Dies ist das Merkmal von Verständnis, welches die zweite Art von Verunreinigung ist. Es betrifft auch Deine intellektuelle Fähigkeit im Sinne von logischem Denken. Deshalb neigst Du dazu, beim Praktizieren die Logik zu gebrauchen, sogar während der Geh- oder Sitzmeditation.

Die dritte Art von Vipassanā-Verunreinigung ist Entzücken oder Ekstase. Es ist die Art von Freude, die Dein Haar sich aufrichten lässt.

Die vierte Art ist Glücklichein. Du hast niemals in Deinem ganzen Leben solches Glück erlebt. Jetzt erst beginnst Du Deine Meditationspraxis zu geniessen.

Die fünfte Art ist Ruhe - das Gefühl von Stille und Stabilität, was im Gegensatz zum Entzücken steht. Mit einem ruhigen Geist fühlst Du Dich positiver.

Die sechste Art ist Entschlossenheit. Alle diese Erfahrungen geben Dir grosses Vertrauen in Vipassanā und machen Dich gewillt, für den Rest Deines Lebens Dich der Meditationspraxis zu widmen. Gleichzeitig wünschst Du, dass Deine Freunde und alle von Dir Geliebten dieselbe Möglichkeit hätten.

Die siebte Art ist ein Übermass an Energie. Niemals zuvor hattest Du solche Energie. Es ist, als wenn der Körper sich automatisch bewegt. Du fühlst Deinen Körper voll von Kraft.

Die achte Art ist ein Übermass an Achtsamkeit. Dein Geist, der normalerweise die Dinge nur langsam erkennt, wird schnell und aufmerksam. Er wird jetzt viel flinker darin, Kontakt mit den sechs Sinnen zu machen. Die Reaktion ist unverzüglich und

direkt. Die Unwissenheit, die diese Bemerkungen gewöhnlich vernachlässigte, verschwindet.

Die neunte Art ist Gleichmut. Es gibt kaum Reizung, Ärger oder Verlangen infolge von Sinneskontakten. Du erreichst Ruhe im Sinne von Gleichmut.

Schliesslich gibt es die zehnte Art von Vipassanā-Verunreinigungen. Die Meditierenden fühlen sich einfach wunderbar in diesem Zustand, und zwar so sehr, dass sie sich verleiten lassen zu denken, dass sie übernatürliche Macht gewonnen haben oder erleuchtet worden sind.

An diesem Punkt fühlst Du Dich gut mit Dir selbst, der Situation und dem Retreat. Du bist voller Selbstvertrauen bis zu dem Punkt, dass Du denkst, weiter nichts tun zu müssen, und deshalb werden alle diese Zustände als geistige Verdorbenheit angesehen, die das Fortschreiten der Vipassanā-Praxis blockieren.

Einige Meditierende erfahren vielleicht alle zehn Arten von Vipassanā-Verunreinigungen, während andere ein paar davon erfahren mögen. Jemand, der intelligent ist, kann in seiner Praxis besser sein. Er hat sein eigenes Verfahren des Benennens oder der Kenntnis der Meditationstechnik. Er fühlt sogar, dass das, was er vom Lehrer lernt, nicht ausführlich genug ist, und denkt, dass er es besser tun kann als was ihm gesagt worden ist oder was er in Büchern gelesen hat. Er kann sehen, dass seine Erfahrung mehr auf der Linie mit dem liegt, was sein soll.

Tatsächlich sind die ersten neun Arten von Vipassanā-Verunreinigungen positive Qualitäten, das heisst kusala (karmisch heilsam). Nur die letzte, das Gefallen, ist negativ, weil es Dich sorglos werden lässt. Es gibt Dir Stolz und hält Dich damit vom weiteren Praktizieren ab. Es beinhaltet Dein Verlangen und Deine persönliche Meinung. Sie sind verschiedene Formen von Konditionierung, weshalb sie Verunreinigungen genannt werden. Deshalb brauchst Du einen kompetenten Lehrer. Ohne ihn ist es schwierig für Dich, durch all diese Aufregungen hindurchzukommen.

Viele Meditierende werden verärgert darüber, dass der Lehrer ihre Erfahrungen missbilligt. Einige sind mit ihm sogar nicht einverstanden. Der Lehrer muss einen Schüler davor warnen, an diesen Erfahrungen festzuhalten. Wenn der Schüler verärgert ist, gibt der Lehrer vor, sogar noch verärgerter zu sein. Dies sollte das übermässige Selbstvertrauen des Schülers nach einiger Zeit verringern. Der Schlüssel ist es, weiter im Retreat zu bleiben und zu praktizieren, bis Du die höchste Stufe des vierten nāṇa erlangst - das Entstehen und Weggehen von Geist und Körper.

Folglich wirst Du *anicca*, *dukkha* und *anattā* beobachten - die Unbeständigkeit, das Leiden und die Ichlosigkeit von *nāma-rūpa*. Du wirst allmählich voranschreiten, bis Du fühlst, dass Du nirgendwo hinkommst, währenddessen Du immer noch Leidenssubjekt bist. Wenn Du glaubst, erleuchtet zu sein, aber immer noch den Verunreinigungen unterliegst, wirst Du versagen. Wenn Du aber wirklich erleuchtet bist, wirst Du nie versagen. Wichtig ist es, dass, wenn Du das vierte *nāṇa* einmal erreicht hast, Du niemals wieder unter diese Wissensstufe zurückfallen wirst.

Nun bist Du auf der richtigen Spur der Vipassanā-Praxis, seitdem Du die Reinigung dessen, was der Weg ist und was nicht der Weg ist, erlangt hast. Du siehst klar, dass die zehn Vipassanā-Verunreinigungen nicht der Weg sind. Im Gegenteil, das Sehen von *anicca*, *dukkha* und *anattā* ist wirklich der Weg.

Wir können sagen, dass Du die härteste und kritischste Zeit der Vipassanā-Meditation passiert hast. Wenn Du alleine praktizierst, kannst Du leicht die Bedeutung von Vipassanā verlieren, und das Praktizieren ohne Leitung kann zu Verrücktsein führen. Dies ist gefährlich. Viele Meditierende müssen mit dem Praktizieren aufhören, um zu Therapeuten zu gehen.

Wenn Du noch nicht die Reinigung dessen, was der Weg ist und was nicht der Weg ist, erreicht hast, dann gibt es keine Garantie dafür, dass Du richtig praktizierst. Du brauchst noch einen Lehrer oder einen Freund, der die Meditationstechnik besser als Du kennst. Diejenigen, die es schwer finden, die zehn Vipassanā-Verunreinigungen zu erkennen, können die Stufen des Wissens aus der Sitzmeditation heraus identifizieren. Du kannst das Heben und Senken des Bauches als vier Schritte sehen: Heben, Heben, Heben, Heben, Pause, Senken, Senken, Senken, Senken, Pause. Dies beweist, dass Du das vierte *nāṇa* erreicht hast. Es ist nicht, weil Du es konditionierst. Es muss sich in Deinem gegenwärtigen Gewahrsein befinden.

Folglich, wegen dieses klaren Wissens, gewinnst Du Vertrauen und Entschlossenheit. Du beginnst, von Dir selber zu denken, dass Du grosses Verdienst hast. Du denkst nach über Freunde und Verwandte, für die Du es gerne hättest, dass sie praktizieren würden.

Das fünfte *nāṇa* ist **Bhanga-nāṇa** oder Wissen der Auflösung von *nāma-rūpa*. Nachdem Du vorher Vertrauen gewonnen hast, magst Du enttäuscht sein, zu sehen, dass Deine Meditation zusammengebrochen ist, wenn Du Deinen Atem nicht siehst, was auch ein Ergebnis von Konditionierung ist. Wenn Du gehst, bist Du

unfähig zu benennen, da Dein Geist die ganze Zeit über aufhört zu funktionieren. Die meiste Zeit verschwindet Dein Gewahrsein. Es ist schwierig, mit dem Praktizieren weiterzumachen. Du wirst besorgt, und manchmal gibst Du das Praktizieren zeitweise auf. Du sitzt einfach im Raum und weißt nicht, was Du tun sollst.

Wenn Du da durchgehst, beweist dies, dass Du das fünfte *nāṇa* erreicht hast. Es ist nicht viel Gewahrsein da, auch keine Willenskraft, nur eine Art von Unglücklichsein. Viele Male überlegst Du, mit dem Praktizieren aufzuhören. Wenn der Geist untätig ist, bleibe einfach dabei und tue nichts.

Diese Erfahrungen werden dann das sechste *nāṇa* bringen -- **Bhaya-nāṇa** -- das Gewahrsein von Furchtsamkeit.

Ganz plötzlich bist Du furchtsam vor etwas und hast ein misstrauisches Gefühl zu der Situation. Es scheint, als ob Du verrückt geworden wärest - Du weißt nicht, was Du willst oder wo Du im Leben bist. Alles ist zusammengebrochen. Alle Deine Pläne, Deine Träume, Deine Projekte oder sogar Dein Leben sind zu einem Ende gekommen. Du wirst an diesem Punkt so träge und siehst nur die negative Seite der Dinge. Es sieht sogar draussen so trübe aus. Es gibt nichts für Dich darin.

Das siebte *nāṇa* ist **Ādinava-nāṇa** -- das Wissen von Elend. Das fünfte, sechste und siebte *nāṇa* kommen zusammen und geschehen sehr schnell zur gleichen Zeit, so dass es schwierig ist, sie einzeln voneinander zu unterscheiden. Zuerst gibt es das Gewahrsein des Verschwindens der Achtsamkeit, von Furchtsamkeit, dann von Elend und Verzweiflung. Wenn Du durch das siebte *nāṇa* gehst, fühlst Du Dich so verzweifelt. Nachdem Du eine lange Zeit viel praktiziert hast, ist keine Hoffnung in Sicht.

Das achte *nāṇa* heisst **Nibbidā-nāṇa** -- das Wissen von Abneigung oder Widerwille. Dies ist ein kritischer Punkt für Meditierende. Du bist ziemlich enttäuscht über Deine Praxis. Wenn sie an diesen Punkt kommen, packen viele Meditierende ihren Koffer und verlassen das Retreat. Einige ändern ihre Meinung und kommen zurück. Einige fühlen das Bedürfnis, für einen Spaziergang hinauszugehen, nur für einen Szenenwechsel. Einige gehen vielleicht einfach um das Retreat-Center herum, während andere bis ins Dorf gehen oder sogar den nächsten Bus nach Hause nehmen.

Das Wissen des achten *nāṇa* zielt darauf ab, Deine Erwartung zu vermindern. Wenn Du dazu gekommen bist zu realisieren, dass es

an diesem Punkt nichts besseres zu tun gibt, fährst Du fort zu praktizieren.

Die wichtigste Sache, auf die ich Meditierende gerne hinweisen würde, ist, dass wenn die Praxis nach Erreichung des vierten *nāṇa* wieder aufgenommen wird, immer vollkommenes Gewahrsein des Entstehens und Weggehens von *nāma-rūpa* bei Dir vorhanden sein wird, vom vierten *nāṇa* an aufwärts gesehen.

Wenn Du widerwillig gegen *nāma-rūpa* bist, willst Du frei davon sein und alle diese Situationen los werden, was Dich dazu bringt, das neunte *nāṇa* zu erkennen -- das **Muñcitukamayatā-nāṇa** -- der Wunsch nach Befreiung. Du willst totale Freiheit von Deiner ganzen Persönlichkeit. Früher, nachdem Du eine Vorlesung gehört oder ein Buch gelesen hattest, wünschtest Du frei zu sein. Du konntest sehen, dass das Leben in *Samsāra* voller Gefahr ist. Du wünschtest, *Nirvāṇa* zu erreichen, aber dieses Gefühl war noch nicht wahr. Nachdem Du dieses Wissen in Deiner Meditationserfahrung erlangt hast, wird jener Wunsch sehr real. Du willst keinen Teil von diesen Leiden. Egal wie lange *Samsāra* ist, wenn Du jetzt Befreiung erlangen kannst, sogar wenn als Tausch Dein Kopf abgeschnitten würde, Du würdest es nehmen. Du fühlst in Deinem Geist wirklich das Bedürfnis zu opfern. An diesem Punkt wendet sich der Geist zu *Nirvāṇa*. Du hast nicht mehr länger den Wunsch, in dieser Art von Lebensprozess zu bleiben. Du hast mehr oder weniger die Entschlossenheit, in die Richtung von *Nirvāṇa* zu gehen, auch wenn es nur Hoffnung für den Moment ist.

Dann kommt das zehnte *nāṇa*, -- **Patisankhā-nāṇa** -- das Wiederbeobachten des Geschehens von *nāma-rūpa*.

Nachdem Du einige Zeit praktiziert hast, fängst Du an zurückzuschauen, um die Erfahrung wieder zu bemerken oder wieder zu benennen, die Du von Beginn an, nämlich vom vierten *nāṇa* an, gesehen hast, indem Du das Entstehen und Weggehen von *nāma-rūpa* siehst.

Wenn Du weiter praktizierst, wirst Du dazu kommen, das elfte *nāṇa* zu erkennen, -- **Sankhārupekkhā-nāṇa** -- das Wissen von gleichgültigem Gefühl. Ohne irgendeine Erwartung fühlst Du Dich gleichgültig gegenüber der Bildung von *nāma-rūpa*. Was auch immer aufkommt oder weggeht, es scheint nichts auszumachen. Du praktizierst weiter wie gewöhnlich. Was für eine Erfahrung Dir auch geschieht, es macht nichts. Du hast sie alle gesehen. Wir können sagen, dass Du das *Sankhārupekkhā-nāṇa* an diesem Punkt erreicht hast.

Das nächste *nāṇa*, das zwölfte, ist *Anuloma-nāṇa* -- das Wissen von Anpassung. Es ist, wenn Du alle Deine Erfahrungen in dieser Praxis wieder zur Betrachtung bringst, dass Du die Endbedeutung von *Vipassanā-Meditation* erkennst. Dies markiert das Ende von *Vipassanā-nāṇa*. Es gibt nichts weiter zu tun.

Wenn Du danach gefragt wirst, wo in der *Vipassanā-Praxis* Du Dich befindest, kannst Du sagen, dass Du den Kurs zuende geführt hast. Nichtsdestotrotz bedeutet das nicht, dass Du erleuchtet bist. Du hast Dich bewusst und wirklich in den Standard der *Vipassanā-Praxis* eingefügt.

Die starke Stufe vom vierten zum zwölften *nāṇa* bezeichnet die Reinigung des Wegs, der zu *Nirvāṇa* führt. Es wird so klar, was erklärt, warum Meditierende immer wieder zum Retreat zurückkommen. Obwohl sie mehrere verschiedene Kurse besucht haben, gewinnen sie neue Erfahrungen in der *Vipassanā-Praxis*. Sie fühlen Vertrauen und fühlen sich im klaren darüber, was sie tun, obwohl sogar Aussenstehende nicht verstehen und vielleicht denken, dass sie verrückt sind. Wenn Du grosse Unterstützung von Deinen verborgenen Verdiensten hast - Verdienste, die Du aus früheren Leben gewonnen hast -, mag die Bedingung erfüllt sein, die Dich befähigt, das dreizehnte *nāṇa* zu erlangen, genannt: *Gotrabhū-nāṇa*. Wie ich früher erwähnt habe, hast Du vielleicht ein Aufblitzen von Licht, eine Luftspiegelung oder kristallene Strahlung. Wenn Du nicht genug Unterstützung hast und Dein Weg noch nicht gereinigt ist, fällst Du vielleicht zurück.

Dies ist ein Schritt zwischen die weltliche und überweltliche Stufe. Meistens hält er beim zwölften *nāṇa* an. Wenn man zum dreizehnten *nāṇa* kommt, bedeutet dies, dass man anfängt zu passieren. Es ist ein Passierschein, ähnlich wie ein Visum, um die Landesgrenze zu passieren. Von diesem Punkt an wird sofort *Maggānāṇa*, das vierzehnte *nāṇa*, folgen. Es wird leicht, *nāma-rūpa* ohne irdisches Bewusstsein verschwinden zu sehen.

Es wird dann gefolgt von *Phala-nāṇa* -- das fünfzehnte *nāṇa* -- das Wissen der Frucht. Um zu wissen, ob dieses Ereignis die wahre Erleuchtung ist, muss man den ganzen Prozess noch einmal überblicken im sechzehnten *nāṇa*.

Dieses *nāṇa*, -- *Paccavekkhana-nāṇa* -- , das Wissen des Zurückblickens, ist wirklich eine Praxisform, die gebraucht wird, um den Zustand der Erleuchtung zu prüfen. Ein Meditierender kann mit

der Sitzmeditation anfangen und wünschen, die *nāṇas* - vom vierten *nāṇa* an beginnend - wieder durchzusehen. Du siehst das Entstehen und Weggehen von *nāma-rūpa*. Du magst sogar wünschen, dass Dein Körper und Geist für eine gewisse Zeit, deren Dauer von der Stärke Deiner Konzentration abhängt, verschwinden. Wenn dies in Deiner Sitzmeditation nicht geschieht, kann es in Deiner Steh- oder Gehmeditation geschehen. Das Verschwinden von *nāma-rūpa*, das egal in welcher Haltung gewonnen wird, beweist Deine Freiheit von Deinem Glauben an das Selbst. Es gibt nicht mehr länger *sakkāyaditṭhi* Das Selbst ist vollkommen entfernt worden. Es gibt keinen Zweifel mehr an der Erleuchtung in der Sprache von Buddha, Dhamma und Sangha. Es gibt kein Festhalten an übernatürlichen Kräften, von denen Du in der Vergangenheit gewöhnlich gewünscht hast, dass sie Dich erlösen.

Das Erreichen des fünfzehnten und sechzehnten *nāṇas* bedeutet das Erreichen von *Sotāpanna* oder ein Stromüberwinder. Wenn Du Buddhas Lehre vollkommen verstehst, bist Du nicht länger abhängig von irgendjemandes Leitung beim Praktizieren. Du bist Dir selbst genügend geworden.

Wenn Du durch diesen Prozess gegangen bist, beweist dies, dass Du die sechste und siebte Stufe der Reinigung gewonnen hast - die Reinigung des Pfades und der Einsicht. Es ist so klar, dass es all Deine skeptischen Zweifel aus Deinem Sinn entfernt.

Obwohl der Meditierende die Erleuchtung am entscheidenden Punkt nicht erreicht hat, praktiziert er doch weiter *Vipassanā* und erfährt die *nāṇas* vom vierten bis zum zwölften *nāṇa*.

Ein Meditierender muss die Merkmale der sechzehn *nāṇas* in dieser Abfolge in der *Vipassanā*-Praxis erkennen. Du musst es selbst erfahren. Es gibt keine Autorität, die Dir zusichert, dass Du erleuchtet bist. Sogar der Lehrer wird dem Schüler nichts von seiner Leistung sagen. Es ist streng verboten, über seine eigene Erleuchtung zu sprechen. Dies ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Wenn Du über all diese Dinge lernst, solltest Du bestimmen können, wo und wer Du bist. Nur Du, Du selbst bist die Autorität. Jetzt wo die Last gehoben ist, bist Du gereinigt. Alles was zu tun übrig geblieben ist, ist, Dein *Brahmacariya*-Leben - das reine Leben - zu leben.

Die Praxis ist skizziert worden in der Abfolge der sechzehn *nāṇas*. Jedes Mal, wenn ein Meditierender ein Retreat besucht, muss der Lehrer seine *nāṇas* wieder durchsehen.

Es ist notwendig, dass die *nāṇas* in der genauen Reihenfolge erscheinen, beginnend bei der Reinigung der Disziplin, des Geistes, des Blicks, des Transzendierens des Zweifels, davon, was der Weg ist und was nicht der Weg ist, des Pfades, und schliesslich, der Reinigung der Einsicht. Diese sieben Stufen der Reinigung sind die einzigen Führer, die die Stufen Deiner Praxis markieren.

Wenn Du Erfahrungen in vertauschter Reihenfolge siehst, sind sie gewöhnlich nicht klar genug und können deshalb nicht als das wahre Ergebnis der Vipassanā-Praxis angesehen werden. Sie müssen klar und genau in der oben beschriebenen Reihenfolge geschehen.

Diejenigen, die in Anspruch nehmen, Buddhas Nachfolger zu sein, müssen diesen Weg praktizieren. Das Endziel für wirkliche Buddhisten ist es, Nirvāṇa zu erreichen. Es ist egal, wann. Es muss einmal im Saṃsāra-Prozess geschehen, wenn nicht in diesem Leben, dann in den zukünftigen Leben. Du wirst immer die Stütze Deiner vergangenen Praxis haben. Wie ich in früheren Retreats erwähnte: wenn Du das zweite *nāṇa* erlangt hast, garantiert Dir das, im nächsten Leben ein schönes Leben zu haben, aber es garantiert nicht das dritte Leben, und das sollte genügen, um sich damit zufrieden zu geben.

7 STUFEN DER REINIGUNG

1. *Sīla-Visuddhi*, Reinheit der Moral

Sie bezieht sich auf die konventionellen Vorschriften und die Reinheit des Verhaltens (den Lebensunterhalt betreffend), Zügelung der Sinne und Beherrschtheit der vier Bedürfnisse.

2. *Citta-Visuddhi*, Reinheit des Geistes

Sie bezieht sich auf die drei Kategorien der Konzentration, nämlich die momentane Konzentration, die eintretende Konzentration und die erreichte Konzentration. Wenn man beim Praktizieren der Vipassanā-Meditation des Hebens und Senkens gewahr ist, ist die geistige Reinheit erreicht, und dies ist das Merkmal der Reinheit des Geistes.

3. *Diṭṭhi-Visuddhi*, Reinheit der Sicht

Sie bezieht sich auf das Verstehen von *nāma-rūpa*, mit seinen dazugehörigen Merkmalen, seinem Wesen, seinen Erscheinungsformen und seiner unmittelbaren Ursache. Beim Praktizieren hat der Meditierende *Nāmarūpaparichedañāṇa* gewonnen. Reinheit der Sicht ist erreicht.

4. *Kankhāvitarāṇa-Visuddhi*, Reinheit der Überschreitung des Zweifels

Sie bezieht sich auf die Überwindung des Zweifels. Sie beinhaltet das Verstehen der Beziehungen von Ursache und Wirkung, von Geist und Körper, oder sie bezieht sich auf das zweite *nāṇa* (*Paccaya-pariggaha-nāṇa*).

5. *Maggāmagga-nāṇadassana-Visuddhi*, Reinheit der Erkenntnis und des Wissens von Weg und Nicht-Weg

Sie bezieht sich auf das Wissen der Einsichtserkenntnis; sie weist dem Meditierenden die Richtung, zu wissen, was richtig und was Teil des Weges ist. Beim Praktizieren entsprechend dieser

Reinheitsstufe wird der Meditierende die zehn Verunreinigungen erfahren und sie als "Sehen, sehen" oder "Wissen, wissen" erkennen, bis dass sie verschwunden sind. Sie bezieht sich auch auf das dritte und vierte *nāṇa*. Sie liegt zwischen *Samathā* und *Vipassanā*.

6. *Paṭipadā-nāṇadassana-Visuddhi*, Reinheit der Erkenntnis und des Wissens des Pfades

Sie ist die Reinheit des Einsichtswissens, das im Fortschreiten vom vierten bis zum zwölften *nāṇa* besteht.

7. *Nāṇadassana-Visuddhi*, Reinheit der Erkenntnis und des Wissens

Sie bezieht sich auf das 14. *nāṇa*, das Wissen der Vier Edlen Wahrheiten (jeder Praktizierende muss die vier edlen Wahrheiten in seiner Meditationspraxis realisieren).

Diese vier edlen Wahrheiten sind: das Leiden, die Ursache des Leidens, das Erlöschen des Leidens und der Pfad, der zur Leidenslöschung führt.

Die Theorie der Vier Edlen Wahrheiten ist dem Praktizierenden schon bekannt. Aber wenn der Meditierende nun in der Praxis den Beginn des Hebens und Senkens beim Eintritt in das 13. *nāṇa* sehen kann, wird dies das Ende des Leidens genannt. Die Unerträglichkeit des Hebens und Senkens wird das Leiden genannt. Wenn der Meditierende das Heben und Senken sehen kann und gleichzeitig das Gewahrsein und Verschwinden, dann wird dies das Aufhören des Leidens genannt.

Das Erkennen des Hebens und Senkens mit dem Wissen, wann das Nicht-Bewusstsein des Geistes eintritt, heisst der Pfad, der zum Ende des Leidens führt. Alle diese Vier Edlen Wahrheiten treten gleichzeitig ein, nicht vor- und nicht nacheinander.

Um es mit dem Anzünden einer Kerze zu vergleichen, hierbei gibt es die Dreiheit: Wachs, Dunkelheit und Feuer; sie kommen zusammen, und es erscheint Licht.

Adressen wo Vipassanā-Meditation praktiziert werden kann:

Die Niederlande:

Vipassanā Meditations Zentrum Buddhavihara
Ehrw. P.K.K. Metthavihari
St. Pieterspoortsteeg 29
1012 HM Amsterdam
tel. 020-264984

Vipassanā Meditations Zentrum Groningen
Parallelweg 38/39
9717 KS Groningen
Tel. 050-732442 (Ehrw. Jhānanando)
711680 (Johan Tinge).

Bundesrepublik Deutschland:

Buddhistisches Haus
Ehrw. Mahinda
Edelhofdamm 54
Berlin - Fröhna 28
tel. 030-401.5580

Haus der Stille
Mühlenweg 20
2059 Roseburg über Büchen (in der Nähe von Hamburg)

Kamalashila Institut
Schloss Wachendorf
D-5353 Mechernich
tel. 02256-850

Waldbachhof, Institut für Buddhismuskunde und bewusstes Leben
Am Waldbach 7
D-8951 Goerisried/Allgäu
tel. 08302-1011

Waldhaus am Laacher See
Heimschule 1
5477 Nickenich
tel. 02636-3344

Buddha-Haus
Meditations- und Studienzentrum e.V.
Uttenbühl 5 - Grüntenhof
D--8967 Oy - Mittelberg 3
Tel. 08376-502

Die Schweiz:

Dharma Gruppe Bern
Postfach 1410
CH-3001 Bern

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【德文：VIPASSANA MEDITATION】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
Dieses Buch ist nur für kostenlose Verteilung, darf nicht verkauft werden.

Printed in Taiwan
1,000 copies; December 2014
GE001-12789

