

## Die Zugangsversenkung (*upacāra-samādhī*) Erlangen Teil 2

### Verwendete Literatur

- A = Nyanatiloka Mahāthera : **Anguttara-Nikāya** (Angereihte Sammlung) Buch I bis XI in 5 Bänden. Nyanaponika (Hrsg.) 5. Auflage. Aurum Verlag, Braunschweig 1993.
- AB.G+Seitenzahl = Ajahn Brahm: Im stillen Meer des Glücks. Handbuch der buddhistischen Meditation. Lotos Verlag, München 2007.
- BWB+Seitenzahl = Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch. 4. Auflage. Verlag Christiani, Konstanz 1989.
- ChS = Chatta Sangāyana Tipitaka 4.0 Pāli. Die vom 6. Konzil autorisierten Textausgaben. Rangoon 1954. Hrsg. Vipassana Research Institute ([www.tipitaka.org](http://www.tipitaka.org)).
- D = Thalpwila Kusalagnana, Mudagamuwe Maitrimurti, Thomas Trätow: **Dīgha-Nikāya** – Die Sammlung der langen Reden. Neu-Übersetzung 2018. [www.pālikanon.com](http://www.pālikanon.com).
- FS.R+Seitenzahl = Fritz Schäfer: Realität nach der Lehre des Buddha. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2007.
- HH.P+Seitenzahl = Hellmuth Hecker: Die Psychologie der Befreiung. Der Buddha und die Triebe. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2006.
- JY.H+Seitenzahl = Culadasa John Yates, Matthew Immergut, Jeremy Graves: Handbuch Meditation. 1. Auflage. Arkana, München 2017 (Dharma Treasure Press 2015).
- KM.P+Seitenzahl = Klaus Mylius: Wörterbuch Pāli – Deutsch. BoD. Buske-Verlag Hamburg 2016 (1997). <http://www.pālikanon.com/diverses/pāli-wtb/alphabet.html>
- M = Karl Eugen Neumann: Die Reden Gotamo Buddhos aus der Mittleren Sammlung **Majjhimanikāyo** des Pāli-Kanons. 3 Bände. 2. Auflage. R. Piper, München 1921.
- RMG = Rainer M. Gebers: Dhamma-Texte > [buddha-dhamma-index.de](http://buddha-dhamma-index.de).

### Einleitung

Die oberste Stufe des achtfältigen Pfads hat die rechte Geistessammlung (*sammā-samādhī*) zum Ziel. Auf seinem Weg hierhin hat der Heilsgänger – vermutlich über viele Jahre – Kenntnisse und reiche Erfahrung mit den davorliegenden 7 Stufen erworben. Er hat sein Leben „aufgeräumt“, seine Bedürfnisse auf das Nötigste reduziert und sein Herz zu großen Teilen geläutert. Die weltlichen Angelegenheiten branden nicht mehr so heftig heran, sein Leben verläuft in ruhigen Bahnen und er findet Gelegenheiten zum Rückzug.

Das sind die optimalen Voraussetzungen, um die *Satipatthāna*-Übungen (7. Stufe) mit den meditativen Versenkungen (8. Stufe) zu krönen. Nahezu unmerklich hat der Heilsgänger während seiner Bemühungen auf dem achtfachen Pfad bereits einen Prozess der Einigung durchlaufen. Die Triebe können sich nicht mehr ungebremst ausleben und die Richtung des Lebens bestimmen, sondern nun gibt der *dhamma*, der Heilsweg, die Richtung an. Viele Untergruppen des Geistes sind bereits in einem gemeinsamen Ziel vereint, sind viele Jahre lang auf die Überwindung des Leidens (*dukkha*) programmiert.

Dann ist es Zeit für den nächsten Schritt: die Überwindung der Sinnenwelt. Die Gewöhnung an das sinnliche Erleben ist sehr stark, daher hat der Buddha empfohlen, das überweltliche Wohl der Vertiefungen (*jhānas*) aufzusuchen. Eine derartige Wohlerfahrung lässt das dürftige Wohlgefühl, das eine Sinneserfahrung ermöglicht, augenblicklich verblassen und die Abwendung vom Wunschwillen (*kāma-chanda*) fällt erheblich leichter.

In den Vertiefungen setzt sich die Einigung des Geistes weiter fort bis zum vollendeten *samādhī* des 4. *jhāna*. Dieser ist eine Art Sprungbrett für die Überwindung der Sinnenwelt und der restlichen fesselnden Verstrickungen.

Doch hier wollen wir den Einstieg in die Vertiefungen betrachten. Dabei müssen wir bedenken, dass die Meditationsübungen (*bhāvanā*) ursprünglich nicht für Laienanhänger gedacht waren, sondern geübten Mönchen angeraten wurde. Wer noch nicht die optimalen Voraussetzungen in seinem Leben schaffen konnte, sollte seine Erwartungen auf irgendwelche Meditationserfolge komplett abschaffen und fleißig üben.

Für die meisten, die sich ernsthaft der Geistessammlung widmen, wird es wohl heißen: „Aller Anfang ist schwer!“ Glücklicherweise gibt es heute eine Fülle an Büchern, die sich den verschiedenen Meditationsweisen widmen; siehe dazu einige Empfehlungen im [Anhang](#).

Es ist unabdingbar, eines dieser Bücher gründlich zu studieren oder – besser noch – einen geeigneten Lehrer aufzusuchen, um Meditation zu lernen. Dennoch wird es wohl einige Mühe kosten, Zutritt zu den Vertiefungen zu erlangen. Die entscheidende Schnittstelle dazu ist die Zugangsversenkung, auch angrenzende Sammlung genannt, weil sie an die *jhānas* angrenzt und den Zugang zu ihnen herstellt. Die empfohlenen Bücher geben viele gute Hinweise und teils sehr gründliche Anleitungen, wie der Weg zu den Vertiefungen geübt werden kann. Das müssen wir hier nicht wiederholen, sondern betrachten die Zugangsversenkung einmal aus einer umfassenden Perspektive, die uns die folgenden Lehrreden anbietet.

### **A VIII,61 *icchā-Suttam* Der Wunsch nach Gewinn**

Nyanatiloka übersetzt *lābha*, ein Schlüsselwort der Lehrrede A VIII,61, mit ‚Gewinn‘. In anderen Lehrreden (z.B. A IV,61 und A V,43) hingegen übersetzt er *lābha* mit ‚Erlangen‘. Fritz Schäfer erklärt: „Lābha bedeutet jede Art von Erfolg im Erlangen, den man für sich allein haben will, nicht nur Besitz“ (FS.R487 in einem Kommentar zu D 33,5.V).

Sowohl ‚Gewinn‘ als auch ‚Erlangen‘ können sich sowohl auf Materielles wie auf Geistiges, Abstraktes beziehen (z.B. Lottogewinn, Besitz erlangen bzw. Erkenntnisgewinn, Befreiung erlangen). In den Lehrreden A IV,61 und A V,43 spricht der Erwachte ausdrücklich den materiellen Besitz an, denn dem reichen Hausvater Anāthapindika war es ein Anliegen, mit seinem Besitz sinnvoll umzugehen. [Diese beiden Reden habe ich in „Erlangen durch Ernsthaftigkeit im guten Tun“ besprochen. RMG.EE]

Das zweite Schlüsselwort der Rede A VIII,61 ist zugleich ihr Titel: *icchā-Suttam*, die Wunsch-Lehrrede. *icchā* bzw. *ittha* (Erwünschtes) ist auch der Titel der Rede A V,43: *ittha-Suttam*. Darin heißt es am Anfang: „Fünf erwünschte ... Dinge sind schwer zu erlangen“ (*dhammā itthā ... dullabhā*; Vorsilbe *du* = schlecht, schwierig.) Auch die A IV,61 beginnt mit dieser Aussage des Erwachten; jedoch nennt er hier vier Dinge, die schwer zu erlangen sind.

Damit liegen uns drei Reden vor, in denen der Buddha den Zusammenhang zwischen Wünschen (*icchā*) und Erlangen (*lābha*) aufgreift. Die beiden Reden A IV,61 und A V,43 an den häuslich lebenden Anhänger Anāthapindika haben besonders die Interessen der Hausleute zum Thema, nämlich materiellen Besitz erlangen und verwenden.

Die Rede A VIII,61, die wir zunächst untersuchen wollen, ist aber an Mönche gerichtet und wesentlich knapper gehalten: eine Formel mit acht Variationen.

„Acht Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche acht?  
Da, ihr Mönche, entsteht in einem Mönch, der abgeschieden weilt und unabhängig lebt, der Wunsch nach Gewinn. Und er strengt sich an, bemüht sich und strebt danach, Gewinn zu erlangen. Obwohl er sich anstrengt, sich bemüht und danach

strebt, erwächst ihm kein Gewinn. Und weil ihm kein Gewinn erwächst, wird er niedergeschlagen, kränkt sich, jammert, schlägt sich an die Brust und gerät in Verzweiflung. Von diesem Mönch heißt es, dass er gewinnsüchtig ist, sich um den Gewinn bemüht und, weil ihm kein Gewinn erwächst, niedergeschlagen wird, jammert und von der Guten Lehre abfällt.“

Diese Formel wiederholt der Buddha siebenmal mit vier Variablen, die wir in der folgenden Tabelle zusammengefasst sehen.

In der Lehrrede A VIII,61 nennt der Erwachte acht verschiedene Vorgehensweisen, wie ein Mönch, der abgeschieden weilt und unabhängig lebt, mit dem **Wunsch nach Gewinn** umgehen kann:

	Er strengt sich an, strebt danach, Gewinn zu erlangen	Er erlangt Gewinn	Folge	Er fällt ab von der Lehre
1	Ja	Nein	Verzweiflung <sup>1</sup>	Ja
2	Ja	Ja	Leichtsinn <sup>2</sup>	Ja
3	Nein	Nein	Verzweiflung	Ja
4	Nein	Ja	Leichtsinn	Ja
5	Ja	Nein	Keine Verzweiflung	Nein
6	Ja	Ja	Kein Leichtsin	Nein
7	Nein	Nein	Keine Verzweiflung	Nein
8	Nein	Ja	Kein Leichtsin	Nein

<sup>1</sup> Wörtlich in der Lehrrede: „Er wird niedergeschlagen (*socati*), kränkt sich (*kilamati*), jammert (*paridevati*), schlägt sich an die Brust und gerät in Verzweiflung (*sammoha āpajjati*)“.

<sup>2</sup> „Er wird betört (*majjati*) und leichtsinnig (*pamajjati*)“. [Übersetzung Nyanatiloka]

Nyanatiloka hat diese Lehrrede mit „Weltlicher Gewinn“ betitelt. In der *Pāli*-Ausgabe (ChS) ist der Titel lediglich „*icchā-Suttam*“. *icchā* bedeutet ‚Wunsch, Verlangen‘ (KM.P85). Offenbar bezieht Nyanatiloka den Wunsch, der hier beim übenden Mönch entsteht, auf weltliche Dinge. Die Gefahr, von der Guten Lehre (*saddhamma*) abzufallen, besteht sicherlich auch für einen Mönch, insbesondere wenn er nach weltlichem Gewinn strebt. Derartige Fälle werden in einigen anderen Lehrreden thematisiert.

Da aber der Erwachte diese Rede an seine Mönche richtet und ausdrücklich von einem Mönch spricht, der sich anstrengt, scheint es mir unwahrscheinlich, dass der Buddha hier auf weltlichen Gewinn abzielt, denn ein solcher ist den Ordensangehörigen grundsätzlich nicht erlaubt.<sup>1</sup> – Wahrscheinlicher ist es, dass hier ein Gewinn bei den Übungen gemeint ist, denn es ist ein gewohnter Reflex bei einem, der sich bemüht und anstrengt, dass er sich eine ‚Belohnung‘ für sein Mühen wünscht. Davor waren sicherlich auch die Mönche des Erwachten nicht gefeit.

Auf einen Wunsch nach geistigem Gewinn deutet auch der Kommentar zur Rede in der Anmerkung 94 hin, dass hier mit der „Guten Lehre“ (*saddhamma*) die Lehre des Hellblicks (*vipassanā-dhamma*) gemeint sei. – *Vipassanā*-Meditation baut auf *Samatha*-Meditation auf und diese wiederum setzt die Abgeschiedenheit von sinnlichem Begehren und weltlichen Dingen voraus. Warum sollte ein Mönch, der bereits in Vertiefungen weilt (*samatha*) und Hellblicksbetrachtungen (*vipassanā*) übt, nach irgendeinem weltlichen Gewinn streben?

1 Auch die vier notwendigen Bedarfsgegenstände sind nicht das Eigentum eines Mönchs oder einer Nonne, sondern es heißt: „Gründlich erwägend bedient er sich des Gewandes, eben bloß zur Abwehr von Kälte und Hitze, der Almosenspeise ..., der Lagerstätte ..., der Arzneimittel im Falle von Krankheiten ...“ M 2 / BWB211).

Vom Wunsch nach Gewinn allerdings ist jener Mönch noch nicht frei, denn es heißt von ihm in der Rede, dass er „gewinnsüchtig“ sei. Er ist also ein Übender (*sekha*) und hat die Triebflüsse (*āsavā*) noch nicht zum Versiegen gebracht. Daher besteht für ihn jederzeit die Gefahr, einen Wunsch nach Gewinn zu aufzugreifen und sich einen Gewinn (z.B. einen Fortschritt bei der Meditation) anzueignen, sich „betören“ zu lassen von dem Erfolg. Was dann zu Leichtsinns (*pamāda*) führen kann und die Übungen verhindert.

Dass es sich hier um den Wunsch nach Vorankommen bei den Übungen handelt, leuchtet sofort ein, wenn wir uns die geschilderte Situation vorstellen: „Ein Mönch, der abgeschieden weilt und unabhängig lebt ...“. – Dieser Mönch ist also einer geläufigen Anweisung des Buddha gefolgt und hat einen abgelegenen Ort für seine Übungen aufgesucht. Diese Anweisung hat der Erwachte jedoch nur den in der Lehre gefestigten Mönchen nahegelegt, denn in der Waldeinsamkeit lauert so manche Gefahr für einen Anfänger (vgl. M 4). Außerdem lebt der Mönch „unabhängig“. Auch das spricht für einen erfahrenen Mönch, denn die jungen Mönche sind verpflichtet, in den ersten Jahren mit einem älteren Mönch, ihrem Betreuer, Kontakt zu halten. Dazu sind abgelegene Rückzugsorte nicht geeignet.

Daher folge ich bei dieser Lehrrede ausnahmsweise nicht Nyanatilokas Interpretation, dass hier ein weltlicher Gewinn behandelt wird. Ein besserer Titel wäre „Wunsch nach Gewinn“, der kommt dem *Pāli*-Original „*icchā-Suttam*“ (Wunsch-Lehrrede) nahe und deutet zugleich den Anlass der Rede an: Bei jenem Mönch „entsteht der Wunsch nach Gewinn“ (*icchā uppajjati lābha*).

Lediglich im ersten Satz ist von ‚Welt‘ (*loka*) die Rede: „Acht Menschen sind in der Welt anzutreffen.“ – Vielleicht hat Nyanatiloka sich dadurch zu dem Titel verleiten lassen? Wenn der Erwachte hier speziell die Sinnenwelt meinte, hätte er ‚*kāma-loka*‘ gesagt. Im restlichen Text wird *loka* nicht mehr erwähnt. Auch z.B. ‚*kāma-rāga*‘ (sinnliches Begehren), das den Wunsch auf Sinnliches, Weltliches festlegen würde, ist nicht im *Pāli*-Text zu finden.

So liegt es nahe, dass es sich hier um Warnungen für erfahrene Mönche handelt, die es sich zutrauen, in der Abgeschiedenheit (*viveka*) die Geistessammlung (*bhāvanā*) zu üben. Dabei ist es natürlich erwünscht, dass sich Erfolge einstellen. Diese Erwartung („gewinnsüchtig“) liegt in der triebhaften Natur des unerlösten Menschen. Entscheidend ist der richtige Umgang mit dem Wunsch nach Gewinn und mit der Befriedigung des Wunsches:

(1) Wenn sich bei aller Bemühung kein Erfolg einstellt, wird der Wunsch des Mönchs nicht befriedigt und er gerät in Verzweiflung, hadert mit sich und der Lehre.

(2) Wenn nach einem wohltuenden Erfolg die Anstrengung nachlässt und der Mönch sich ausruht auf seinem Fortschritt, wird er leichtsinnig und verliert Wissensklarheit (*sampajañña*) und Achtsamkeit (*satī*). Ohne die nötige Wahrheitsgegenwart (*satī*) fällt die *Vipassanā*-Meditation in sich zusammen und ohne Gegenwärtigkeit (*satī*) kann *samatha* nicht aufrechterhalten werden: Der Mönch fällt aus der Guten Lehre, er muss die hohe Geistessammlung abbrechen.

→ In diesen beiden Fällen hat der Mönch aus dem Wunsch nach Fortschritt eine Erwartung werden lassen. Er hat sich den von den Triebflüssen ausgehenden Wunsch angeeignet, ihn ergriffen (*upādāna*) und zu einer Erwartung eines Gewinns gestaltet (*sankharoti*). Dieses Sich-Aneignen geschieht bereits dadurch, dass der Wunsch vom Geist positiv bewertet wird: ‚Ja, ich will Erfolge erfahren.‘ Damit wird dem Wunsch ein Willensimpuls (*cetanā*) mit einer Absicht (*chanda*) aufgeprägt, wodurch er zu einer karmisch aktiven Geistestgestaltung (*sankhāra*) wird. Sogleich ist das Gemüt von dem Begehren nach angenehmen Erfahrungen umspinnen, der ersten Haupthemmung der Meditation. Dieses kann sogar sehr massiv werden, wenn der Mönch sich in seine Erwartungen verbeißt.

Die Folgen sind einleuchtend: Es entstehen weitere Hemmungen (*nīvarana*): Unruhe, Unklarheit und Bedrückung, wenn sich kein Erfolg einstellt. Andererseits kann ein Moment des Erfolgs sogleich dazu verführen, dass der Mönch sich am Gewinn befriedigt, darüber nachdenkt, seine Geistessammlung wieder zerstreut und den Erfolg wiederholen möchte. Das Ergreifen des Wunsches hat den Mönch in einen leidvollen Kreislauf des Begehrens geführt.

Auch dann, wenn der Mönch sich nicht anstrengt und keinen Gewinn anstrebt, aber weiterhin den Fortschritt positiv bewertet und ihn genießen möchte, werden über kurz oder lang die leidvollen Folgen auftreten (Fälle 3 und 4).

Die vier weiteren Möglichkeiten (Fälle 5 bis 8) erlauben dem Mönch, bei seiner Übung zu bleiben und sie zu vertiefen. Er fällt nicht ab von der Guten Lehre. – Worin besteht der Unterschied zu den ersten vier Fällen?

Versetzen wir uns in den Zustand eines fortgeschrittenen Mönchs, der abgeschieden vom weltlichen Getriebe in Geistesruhe (*samatha*) weilt: Er ist achtsam, der Vorgänge in seinem Geist gewärtig (*sati*), er ist wissensklar (*sampajañña*), er kennt die Lehre (*suta*) und er ist in der Lage, seine Aufmerksamkeit gezielt auf die Geistesregungen zu richten. Damit ausgestattet, entfaltet er die vier Zustände der Wahrheitsgegenwart (*satipatthāna*).

Entsteht nun in diesem übenden Mönch der Wunsch nach Gewinn – wie es die Lehrrede vorgibt –, dann erkennt er das Drängen der Triebflüsse darin (d.i. Begehren nach Erfolg) und eignet sich den Wunsch nicht an, denn er weiß, dass jegliches Ergreifen Leiden nach sich zieht. Darin erkennt er das Kreisen der Bedingten Entstehung (2. Heilswahrheit) und erkennt, wie die Dinge wirklich sind (*yathābhūta-ñānadassana*). Das ist die rechte Vorgehensweise für einen *vipassanā*-übenden Mönch.

Auch wenn ihm bei seinen Übungen ein Erfolg zuteil wird, eignet er sich den Gewinn nicht an, denn er weiß, dass es kein beständiges Selbst gibt, dem er den Gewinn zuschreiben könnte (1. Heilswahrheit). Jegliches Ergreifen würde ihn weiterhin an den Daseinskreislauf ketten.

Entscheidend ist, dass der Mönch bei der Betrachtung der Geschehnisse in seinem Geist verweilt und seine Übung beibehält. Es heißt an anderer Stelle, dass der *Satipatthāna*-Übende ‚absichtslos an den Dingen entlangschaut‘ (*anupassī*).<sup>2</sup> Er ist der Geistesaktivitäten gewahr, d.h. er nimmt sie aufmerksam wahr, doch er ‚mischt sich nicht ein‘, er gibt den Trieben nicht nach, die ihn zum Ergreifen drängen, und wendet sich klarbewusst ab von den Aktivitäten (*sankhāra*): vom Willen und von Absichten.

Und das ist auch die Botschaft dieser Rede. Wenn auch die feinsten geistigen Regungen, die einem Mönch in der Vertiefung begegnen, nicht ergriffen werden, können sich Geistesruhe vertiefen, Sammlung (*samādhī*) entfalten und Hellblick-Erfahrungen einstellen. Dieser Mönch fällt nicht ab von der Lehre, sondern arbeitet sich immer weiter hinein in die Gute Lehre.

Aber es heißt von ihm, dass er „gewinnsüchtig“ sei. Sein Begehren (*rāga*) ist noch nicht versiegt. Der Übende muss also damit rechnen, dass immer wieder Wünsche entstehen. *Rāga* drängt auf verschiedenen Ebenen zur Befriedigung. Die größte ist die sinnliche Welt. Das Sinnesbegehren (*kāma-rāga*) ist auf sinnlich erfahrbare Objekte gerichtet und hat ausschließlich Leiden zur Folge. Die feineren Ausprägungen des Begehrens sind auf geistig erfahrbare Dinge gerichtet. Einerseits auf die überweltliche Selbsterfahrung der Reinen Formen (*rūpa-rāga*) oder auf die Erfahrung der Formfreiheiten (*arūpa-rāga*). Diese

beiden Begehrensweisen werden ‚emporziehend‘ genannt, weil sie dem Heilsgänger dabei helfen können, die Sinnenwelt zu überwinden. Sie können sich bereits bei unbelehrten Weltgängern bemerkbar machen, z.B. als eine Sehnsucht nach Weite, Befreiung, Fliegen, Entkörperung. So manch einer der ‚Hippiegeneration‘ wird halluzinogene Drogen konsumiert haben, um *rūpa-rāga* oder *arūpa-rāga* zu befriedigen. Doch auch schon in den Jahrhunderten zuvor haben sich christliche, islamische, hinduistische und schamanische Mystiker von dem emporziehenden Begehren zu außergewöhnlichen, überweltlichen Erfahrungen leiten lassen.

Außerdem zeigt sich bei ernsthaften Heilsgängern ein weiteres emporziehendes Begehren: *dharmma-rāga*. Es äußert sich z.B. in dem Wunsch, die Wahrheit zu erkennen und die Gesetze des Daseins zu entdecken und die Buddha-Lehre zu studieren und letzten Endes zu verwirklichen.

Es ist also sehr wahrscheinlich, dass einem Mönch, der bis zur *Vipassanā*-Meditation vorgedrängt, die verschiedenen Formen des emporziehenden Begehrens begegnen, denn er ist ja noch „gewinnsüchtig“. Allerdings zieht ihn sein Begehren nur noch zum feinsten und reinsten Erleben, das auf dem Heilsweg möglich ist. Dieses Erleben der Vertiefungen ist stets von überweltlichem Wohlgefühl und von Glückseligkeit begleitet, wodurch der „Gewinn“, den sich der Mönch wünschen könnte, unvergleichlich verlockender ist als jeglicher Sinnengenuss. Daher ist die Mahnung des Erwachten (für seine fortgeschrittenen Mönche) durchaus angebracht, weder am Wunsch nach Gewinn noch am Gewinn selber festzuhalten, sondern stets dem Pfad der Guten Lehre zu folgen und die Wahrheit zu ergründen. – Dann stellen sich die Fortschritte genau zur richtigen Zeit ein, denn die Lehre des Buddha wurzelt in den folgerichtigen Gesetzen des Geistes.

### **A III,102 Die hohe Geistesübung Die Zugangsversenkung (*upacāra-samādhī*)**

Die Geistesübung, die der Buddha in der Rede A VIII,61 („Wunsch nach Gewinn“) lediglich formelhaft andeutet, wird in der Lehrrede A III,102 mit dem Gleichnis vom Goldläutern ausführlicher dargelegt. Der Mönch gibt zunächst die groben Unreinheiten auf, wie den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden. Dann gibt er die mittleren Unreinheiten auf: die sinnlichen, gehässigen und grausamen Gedanken. Dann beseitigt er die kleinen Unreinheiten (Gedanken an Alltägliches; Wunsch nach Anerkennung).<sup>3</sup>

Damit hat der Mönch die Abgeschiedenheit von weltlichen Dingen erreicht. Nun bleiben noch Gedanken an geistige Vorgänge (*dharmma-vitakkā*) übrig, die in der Meditation auftauchen können. Er befindet sich in der Zugangsversenkung (*upacāra-samādhī*), in der 10 Hindernisse aufsteigen können:

- (1) Lichtglanz, (2) Erkennen, (3) Begeisterung, (4) Frieden, (5) Glücksgefühl,
- (6) Entschlossenheit, (7) Kraft, (8) Besonnenheit, (9) Gleichmut, (10) geistige Lust.<sup>4</sup>

Die 10 Trübungen des Hellblicks (*vipassan'ūpakkilesa*) können erscheinen, weil der Übende das Herz noch nicht völlig von den Befleckungen geläutert hat. Diese an sich neutralen Geistesfaktoren, die die Zugangsvertiefung begleiten, werden nur dann zu Hindernissen, wenn sie vom Meditierenden ergriffen werden (*upādāna*): wenn er seine Gedanken darauf richtet, statt die Erscheinungen absichtslos zu betrachten (*anupassī*). Es wird sogar berichtet, dass der Meditierende die auftretenden Erscheinungen fälschlich für

---

<sup>3</sup> Die Überwindung der 5 Hemmungen, die die Zugangssammlung verhindern, ist in dieser Rede nicht aufgeführt. Vermutlich werden sie zusammen mit den Unreinheiten beseitigt.

<sup>4</sup> BWB246 lt. Vis. XX.

Anzeichen der Heiligkeitserreichung halten mag.<sup>5</sup>

Der Mönch, der über die Trübungen des Hellblicks belehrt wurde, wird solche Erscheinungen als Fortschritt erkennen (2), wenn sie bei seinen Übungen auftreten. Und er wird dabei Wohlgefühle empfinden: Begeisterung (3), Frieden (4), Glück (5).

Dann ist er an dem Punkt, der in der zuvor besprochenen Rede A VIII,61 der entscheidende war: Wie geht er um mit dem „Gewinn“? Eignet er sich die Wohlgefühle an oder gelingt es ihm, absichtslos an ihnen entlangzuschauen?

Wenn der Übende das erste Mal die Zugangssammlung (*upacāra-samādhī*) entfaltet, wird er wohl die Zeichen seines Fortschritts in einem Reflex ergreifen, sich der Freude hingeben und versuchen, die Erscheinung festzuhalten oder zu wiederholen. Damit fällt er aus der Übung.

In Form eines Lichtglanzes, der die Zugangsversenkung häufig begleitet, werden viele Meditierende diesem Hindernis begegnet sein. Strahlendes Licht (*ābhā*) ist das mit dem geistigen Auge erlebbare Kennzeichen des selbstleuchtenden Herzens (*pabhassara citta*). Es tritt in dem Maße hervor, in welchem das Herz von verdunkelnden Unreinheiten (*upakkilesa*) befreit und ausreichend geläutert ist. In der Zugangssammlung beginnt es mit einer Aufhellung des geistigen Gesichtsfelds. Dann können sich verschiedenste Formen, Farben oder Gestalten zeigen. Die bis dahin erreichte Ruhe und Einigung des Geistes bestimmt, ob diese Zeichen (*nimitta*) klar und anhaltend erscheinen oder trüb und flüchtig sind.<sup>6</sup> Das Herzlicht wird gezielt in den Freiungen (*vimokkha*) entfaltet und bereitet die formfreien Vertiefungen (*arūpa-jhāna*) vor.

Doch zunächst – in der Zugangsvertiefung – geht es darum, sich mit den ersten aufscheinenden Zeichen des Meditationsfortschritts vertraut zu machen. Dazu ziehen wir die rechte Anschauung heran: Wir wissen, dass Lichtglanz ein Anzeichen beginnender Geistessammlung ist: ein Hinweis, dass der Geist nun abgeschieden von sinnlichem Erleben, von weltlichem Kummer und Sorgen weilt. Und wir wissen, dass die gerichtete Aufmerksamkeit (*vitakka*)<sup>7</sup> auf das Meditationsobjekt den Geist genügend gesammelt hat, um die Trübungen des Herzens vorübergehend auszublenden. Das *nimitta* ist lediglich ein Vorbote vom Glanz des leuchtenden Herzens, ein Abglanz der Daseinsweise der Reinen Formen (*rūpa-bhava*) der Brahmawelt.

Aber mehr ist es auch nicht! Es ist unbeständig und nur ein Geistesfaktor, der die Meditation begleitet. Auch wenn ein *nimitta* anfangs aufregend, schön anzuschauen oder auch erschreckend sein kann, ist es nur eine vergängliche Projektion des Herzens.

Diese rechte Anschauung müssen wir uns zu eigen machen, um kein Verlangen nach ‚dem schönen Schein‘ aufkommen zu lassen.

Damit ist auch die Gefahr gebannt, die von den darauffolgenden Hellblicks-Trübungen ausgehen kann: Wenn der Meditierende den Lichtglanz (1) erkennt (2), folgen Gefühle: Es wird (3) Begeisterung (über das gute Zeichen) ausgelöst, die wiederum zu (4) Frieden und (5) Glücksgefühlen führen kann. Wir können also davon ausgehen, dass Lichterscheinungen bei der Meditation von (durchweg) angenehmen Gefühlen begleitet werden. Also sind wir auch darauf vorbereitet und können absichtslos an den wunderbaren Gefühlen entlang schauen, ohne sie zu ergreifen. Angenehme Gefühle sind häufige Begleiterscheinungen des Heilswegs und entstehen als Folge der rechten Bemühung. Sie bergen allerdings stets die Gefahr, an ihnen anzuhängen, sie genießen zu wollen. – Es spricht allerdings

<sup>5</sup> A IV,170 Fn248.

<sup>6</sup> Ausführlich zum *nimitta* siehe AB.G38/190.

<sup>7</sup> *Vitakka* (das klare Denken) im Gegensatz zu *takka* (diskursives Herumdenken) bedeutet hier als erster Vertiefungsfaktor in der Meditation das klare Gerichtetsein auf einen Gedanken / auf ein Meditationsobjekt. In diesem Sinne ist es ein Aspekt der sati. Vgl. JY.H49/104/491.

nichts dagegen, sich der angenehmen Gefühle in der Meditation zu erfreuen – der Erwachte hat es sogar mehrfach empfohlen –<sup>8</sup>, doch die Absicht (das Wollen) zielt nicht auf die Wiederholung der Gefühle, sondern auf die rechte Bemühung: „Denn es gibt noch viel zu tun!“

Die rechte Bemühung richtet sich weiterhin auf das Meditationsobjekt: Tatkraft (*virīya*) liefert Energie, erhöht die Gegenwärtigkeit (*sati*) und stabilisiert die Zugangsversenkung. Die nun gewonnene Klarheit des Betrachters lässt eine geistige Kraftempfindung aufkommen, die sich als Gedanke zeigt, den Geist nach Belieben lenken zu können. Auch Entschlossenheit (6), Kraft (7) und Besonnenheit (8) können zu Hindernissen werden, wenn sie zum Anhaften verführen. Wenn andererseits erkannt wird, dass diese Faktoren dem Geist zur Verfügung stehen, aber gar nicht willentlich eingesetzt werden müssen, können sich die feinsten Trübungen des Hellblicks einstellen: Gleichmut (9) und geistige Lust (10).

Wenn Gleichmut hier als Trübung aufgeführt wird, mag das zunächst verwundern, denn Gleichmut (*upekkhā*) wird sonst als höchster bzw. feinsten Zustand jeweils bei den 4 Schauungen, den 4 Strahlungen und den 7 Erwachungsgliedern (*sambojjhanga*) genannt.

In der Zugangsversenkung ist es die allererste Begegnung mit dem Gleichmut als Vertiefungsfaktor<sup>9</sup> der Schauungen, der bis zur vierten Schauung zunehmend entfaltet wird und den Gleichmut der Geistesruhe (*samatha*) vollendet. Der Gleichmut, der den Schauungen eigen ist, lässt sich besser nachempfinden, wenn wir ihn als gleichmütiges Gefühl begreifen: das feinste aller Gefühle. Und er ist als Gefühl, das den Fortschritt der Geistesentfaltung anzeigt, zu behandeln: mit absichtslosem Entlangschauern (*anupassī*).

Als feinste Hellblick-Trübung führt der *Visuddhi-Magga* die geistige Lust an. Man könnte meinen, dass sie bereits durch den Gleichmut überwunden sein sollte, doch der Gleichmut der Schauungen ist kein absoluter, da die Triebflüsse (*āsavā*) samt Hemmungen und Herzenstrübungen (*citt'upakkilesa*) nur zurückgedrängt und nicht ausgerodet sind. Erst im Erwachungsglied Gleichmut (*upekkhā-sambojjhanga*) reift der absolute Gleichmut eines Erwachten heran.

Die geistige Lust kann durchaus neben dem (schwachen) Gleichmut auftreten, denn ihr grundlegender Trieb (*dhmma-rāga*) ist sicherlich sehr aktiv bei einem Mönch, der die Versenkungszustände erforscht und erlebt. Daran ist auch nichts auszusetzen, denn die Lust, den *dhmma* zu verwirklichen, zieht den Übenden voran; sie ist ‚emporziehend‘.

Allerdings gilt auch hier, dass der Übende dieser geistigen Lust nicht willentlich folgt, sondern sie absichtslos betrachtet, voller Vertrauen in den folgerichtigen Ablauf seiner Übung, voller Vertrauen in den *dhmma*.

Ausgestattet mit dem Wissen um den möglichen Verlauf einer Zugangsversenkung und dem ‚goldenen Werkzeug‘ des absichtslosen Entlangschauens (*anupassī*), wird der Mönch die Geistesentfaltung immer wieder üben, denn sie verspricht Erfolg („Wunsch nach Gewinn“). Doch jetzt ist er auf das Erscheinen der Trübungen vorbereitet und wird seine Gegenwärtigkeit erhöhen, um absichtslos an den Wahrnehmungen, die sein Meditationsfortschritt mit sich bringt, entlangschauern zu können.

Dann wird er die aufkommenden Geistesfaktoren zwar bemerken, aber nicht die Aufmerksamkeit auf sie richten. Damit verbleiben die Begleiterscheinungen des beginnenden *samādhī* im peripheren Gewahrsein und lenken die gerichtete Aufmerksamkeit nicht ab. In der Folge vertieft und stabilisiert sich die Versenkung und gleitet über in das erste *jhāna*. Nachdem sich die erste Schauung stabilisiert hat, ist der Weg frei für Vipassanā-Meditation und alle anderen Weisen der meditativen Geistesentfaltung (*bhāvanā*).

---

8 M 39

9 *jhānanga*



Ich möchte nochmal betonen, dass die Zugangsversenkung eine entscheidende Funktion im Verlauf der Meditation innehat, denn sie ist der Einstieg in die 8. Stufe des achtfältigen Pfads. Auf der 7. Stufe wird Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit und Wahrheitsgegenwart geübt, oft in Form der *Satipatthāna*- oder der *Ānāpānasati*-Übungen. Hierbei setzen wir die Achtsamkeit ein, um (1) ein Meditationsobjekt anhaltend zu fokussieren und (2) Störungen abzuwehren. In solchen Übungen trainieren wir eines der goldenen Werkzeuge: *anupassanā*: richtig Hinschauen auf den Körper, auf die Gefühle, das Gemüt und den Geist (die 4 Grundlagen der Achtsamkeit).

In der Zugangsversenkung, die uns zum *samādhī* führen soll, wenden wir dieses wunderbare Werkzeug an: Wir schauen richtig hin auf die Erscheinungen, die die Zugangssammlung mit sich bringt und erkennen sie als Zeichen der beginnenden oder zunehmenden Sammlung – mehr nicht. Das geschieht am Rande der gerichteten Aufmerksamkeit, in der Peripherie („so nebenbei bemerkt“). Den Fokus auf das Meditationsobjekt behalten wir stets bei.

Die Achtsamkeit wirkt nun in zwei Richtungen: (1) stark fokussiert auf ein (kleines, feines) Objekt und (2) peripher ausgebreitet im offenen Gewahrsein, in dem potentielle Ablenkungen herantreten können. Um diese Gegenwärtigkeit aufrechtzuerhalten, ist ein gewisses Maß an Tatkraft (*virīya*) erforderlich, z.B. als Entschlossenheit, die nötige Achtsamkeit aufzubringen.

Tatkraft ist hier als 2. Heilsfähigkeit tätig und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Zugangssammlung. Die Zugangsversenkung ist die geeignete Phase, um den gesamten Verlauf der Meditation mit Energie aufzuladen. Die Tatkraft bestimmt, auf welchem Energieniveau die anschließende Meditationsweise beginnt. Insbesondere für den Eintritt in die Schauungen (1.-4. *jhāna*) sollte das Energieniveau der Zugangssammlung möglichst hoch sein, um ausgeprägte Wohlgefühle (*pīti*, *sukha*) in den ersten beiden Vertiefungen zu erfahren. Das erleichtert den Wechsel vom bisherigen Meditationsobjekt (z.B. Atem) zu den Wohlgefühlen der Vertiefungen. Wenn diese stark erscheinen, den (Energie)-Körper durchfluten und das Gemüt „mitreißen“, kann der Fokus leicht und angenehm auf die Gefühle übergehen.

## Einordnung

In der Lehrrede M 128 beschreibt der Buddha, wie er – vor seiner Erwachung – in der Meditation das Erscheinen und Entschwinden eines Abglanzes (*obhasa* = brahmisches Leuchten) und eines Anblicks der Umriss beobachtete. Hierbei entdeckte er 11 Herzens-trübungen [KEN: Verschlackungen] als Hindernisse bei der Achtsamkeitsmeditation und schaffte nacheinander (1) das Schwanken, (2) die Unachtsamkeit, (3) matte Müde, (4) Entsetzen, (5) Entzücken, (6) Schwerfälligkeit, (7) zu straffe Spannung, (8) zu schlafe Spannung, (9) Beifall, (10) Vielheitwahrnehmung und (11) zu scharfe Betrachtung der Umriss ab. – Hellmuth Hecker bezeichnet diese Trübungen als „Nachwehen der fünf Hemmungen, die den Eintritt der vollen Sammlung ... blockieren.“<sup>10</sup>

Der *Bodhisatta* erkannte, dass nur ein Objekt (entweder der Abglanz oder der Anblick der Umriss) zur Zeit wahrgenommen wird und die Intensität der Wahrnehmung abhängig ist vom Grad der Sammlung. – Es gibt hier sicherlich Überschneidungen mit den 10 Trübungen des Hellblicks, die an anderer Stelle untersucht werden können.

Es lohnt sich, die Zugangssammlung in allen Einzelheiten zu verstehen, insbesondere wenn sich trotz eifriger Bemühung kein Fortschritt in der Meditation zeigt. Die Zugangsversenkung ist die entscheidende Schnittstelle im Verlauf einer Meditation. In dieser Phase

---

10 HH.P256.

intensiver Bemühung treffen die noch nicht geläuterten und die emporstrebenden Geisteshaltungen aufeinander und sind aufgefordert, sich über ein gemeinsames Vorgehen zu einigen. Welche Seite gewinnt, entscheidet der Einsatz der drei Heilsfähigkeiten (*indriya*) Vertrauen (in die Lehre), Tatkraft (in der rechten Bemühung) und Achtsamkeit (in der Gewahrung).

Die Übung der Zugangsversenkung ist ein einziger Superlativ im Meditationsgeschehen: sie ist die dynamischste, aufregendste und labilste Phase: der Übergang vom sinnlichen Erleben zum rein geistigen.

Dabei sollten wir stets die grundlegenden Prozesse im Blick behalten. Daher möchte ich – mal wieder – auf die Entwicklung der Heilsfähigkeiten hinweisen, an der wir uns gut orientieren können:

Wir haben nun mehrere Seiten Text entwickelt, um ein Ereignis zu beschreiben – und zu untersuchen –, das im Erleben während eines einzigen Augenblicks abläuft. Wenn in der Zugangssammlung ein *nimitta* erscheint, ist entscheidend, wie stark die Gegenwärtigkeit (*sati*) ist, um dem schönen Schein zu widerstehen. Die Zugangsversenkung ist die Phase auf dem Heilsweg, in der die ersten drei Heilsfähigkeiten *saddhā*, *virīya* und *sati* ‚beweisen‘ müssen, dass sie die vierte Heilsfähigkeit *samādhi* hervorbringen können. Während dieser Bemühungen entwickeln sich die Fähigkeiten *virīya* und *sati* zu unerschütterlichen Heilskräften (*bala*). Voraussetzung dafür ist allerdings, dass zuvor der Nachfolger (*anusāri*) bereits das Heilsvertrauen (als Fähigkeit) soweit vorgebracht hatte, dass es im Strom eintritt zur Vertrauenskraft (*saddhā-bala*), zur ersten Heilskraft wurde.

Ein Weltmensch ohne Belehrung wird ebenfalls durch Training die Zugangsversenkung erreichen können, doch seine Fähigkeiten, die er sich zweifellos auf dem Weg dahin erworben hat, sind keine Heilsfähigkeiten, sind nicht mit dem höchsten Ziel verbunden und führen ihn nur in hohle Konzentrationsübungen.

Die Übung der Zugangsversenkung ist zugleich Training der zweiten und dritten Heilsfähigkeit. Wer sie meistert, kann in der Versenkung nach Belieben über Tatkraft (*virīya*) und Gegenwärtigkeit (*sati*) verfügen. Die Zugangssammlung ist der Zugang zum überweltlichen Pfad, zum Erleben, das jenseits der Sinne liegt.

Die Meisterung der Zugangsversenkung markiert den Übergang zum Einmalwiederkehrer, dessen Kraft nun ausreicht, um in einem Leben aus eigenem Antrieb den Hang an der Welt der Sinne zu überwinden und im *nibbāna* Erlösung zu finden. Die Heilskräfte Vertrauen, Tatkraft und Gegenwärtigkeit entwickeln die Heilsfähigkeit Geistessammlung (*samādh'indriya*) zunehmend weiter. Jede Meditation eröffnet weitere Aspekte von *samādhi*, bis er unerschütterlich als Heilskraft (*samādhi-bala*) verankert ist. Damit ist das Stadium des Nichtwiederkehrers erreicht, der sich endgültig von der Sinnenwelt abgewendet.

Die fünfte Heilsfähigkeit Weisheit (*paññ'indriya*) wird erst mit dem Erlösungswissen eines Geheilten vollendet.

Rainer M. Gebers im April 2023

## **Anhang: Empfehlenswerte Meditationsanleitungen**

- Ajahn Brahm: Im stillen Meer des Glücks. Handbuch der buddhistischen Meditation. Lotos Verlag, München 2007 (Wisdom Publications 2006).
- Leigh Brasington: Das Glück der Meditation. Wegweiser in die Jhānas. Jhana Verlag, Uttenbühl 2018 (Shambhala Publications 2015).
- Anthony Matthews (Kamalashila): Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis. Theseus-Verlag, Berlin 2005
- Anthony Matthews: Meditation. Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis. Verlag do evolution, Essen 1997 (Windhorse Publications, Glasgow 1992).
- Culadasa John Yates, Matthew Immergut, Jeremy Graves: Handbuch Meditation. 1. Auflage. Arkana, München 2017 (Dharma Treasure Press 2015).