

Es werde licht!

In dieser Zusammenstellung versuche ich einen Überblick zu geben über einen entscheidenden Abschnitt des Heilsweges. Es ist der Schritt vom Welterleben (außen) zum Herzerleben (innen), vom Dunklen zum Hellen. Der Weltling wird zum Nachfolger, indem die Lehre – in Teilen – direkt erlebt wird. Der Zug zum Hellen, dem selbstleuchtenden Herzen, wird unumkehrbar und findet Sicherheit im Stromeintritt, womit der Nachfolger zum Hörer (*ariya savaka*), dem Stromeingetretenen, wird.

Dieser Schritt setzt die rechte Anschauung über die 4 Heilswahrheiten, über rechte Gesinnung, Tugendregeln und über die 4 rechten Kämpfe (*samma-padhana*) voraus.

Die Zusammenstellung orientiert sich an Paul Debes: Meisterung der Existenz (PD.M), Seiten 461 – 499. Hierbei gelangen die Gemütsaspekte des Heilsweges in die Beachtung. Am Anfang des Weges sieht sich der Verstand immer wieder genötigt, alte Vorstellungen durch neue, heilsame zu ersetzen. Damit wird das gewohnte Grundgefühl erschüttert, wobei Zweifel am eigenen Weg aufkommen mögen. Die angenehmen Folgen der neuen, heilsamen Anschauung jedoch werden leicht übersehen. Dabei sind Wohlgefühle, die in verschiedener Form den Heilsweg stützen, sehr wichtig für den Fortschritt auf dem Weg. Sie setzen dem begehrlischen Herz etwas entgegen, mindern die Sinnensucht und tragen das Gemüt zum Heil.

In der nun folgenden Betrachtung zeigt sich, wie die Stufen des Achtpfades zusammenwirken und sich durch die jeweils erzielte Erhöhung des Grundgefühls gegenseitig stützen (positive Rekursivität). Zunächst arbeiten rechte Anschauung, Gesinnung und Tugendwerk Hand in Hand, um den Weg für die 4 rechten Kämpfe, für *satipatthana* und Einigung zu ebnen. Schließlich sind alle Stufen des Achtpfades aktiv und bereiten die beiden Früchte des Heilspfades vor: rechtes Erkennen und rechte Erlösung!

(PD.M461) Dunkle Taten ziehen dunkle Folgen nach sich, lichte Taten haben lichte Folgen.

[Vgl. hierzu: Die 6 Folgen des Wirkens. Bedingte Entstehung.]

Das menschliche Wirken ist dunkel-licht gemischt. Die extreme nach außen gewandte Sinnengier (die programmierte Wohlerfahrungssuche) verhindert, dass die dunklen Folgen, die Mahnungen und Schatten im Innern, nicht wahrgenommen werden. Damit geht der „Gewissensdruck“ als wichtiges Korrektiv des geistigen Lebens verloren.

Es geht hier darum, die Oberflächlichkeit der Sinnengier (Welterleben) zu verlassen und dem Innenleben mehr Beachtung zu schenken. Das kostet Überwindung, denn es sind zunächst unangenehme Gefühle, die einen Gewissensdruck anzeigen.

Das niedere Herz ist verdunkelt durch Triebe (Hemmungen; Herzenstrübungen). Dennoch ist es möglich, auf der Grundlage rechter Anschauung und Gesinnung die Tugenden (*sila*) zu entfalten. Die Verdunklungen jedoch setzen dem Tugendwerk Widerstand entgegen und werden dann deutlicher wahrgenommen, meistens begleitet von einem unangenehmen Gefühl. Damit steigt der Gewissensdruck und treibt die Tugendarbeit voran.

Bei diesem Abschnitt des Weges ist die Stärkung rechter Anschauung und Gesinnung entscheidend, um den Drängen und Widerständen der Triebe entgegentreten zu können und das Tugendwerk zu festigen.

Tugendwerk führt zu:

- Beachtung der Bedingten Entstehung (Karmagesetz);
- Minderung des Leidens und Mehrung des Wohls („Tugendwohl“);
- Mehrung des Lichts im Innern; Helligkeit;
- hochherziger Art;
- Minderung der Empfindlichkeit und Treffbarkeit;
- tauglicher Begegnungsweise (*silasampanna*);
- Befreiung vom Gewissensdruck.

„... denn es ist ein gesetzmäßiger Zusammenhang, dass der Tugendhafte, der zu sittlicher Art Erwachsene, von Gewissensdruck völlig befreit ist (*avippatisara*).“ (A XI,2)

Tugendarbeit wirkt (wie jede Tat) nach innen auf den Täter (1. und 4. bis 6. Folge des Wirkens) und nach außen auf die Mitwesen (2. und 3. Folge). Über die Mitwesen wirkt jede Tat – zu gegebenem Anlass – wieder zurück auf den Täter (leidhafte Rekursivität der Bedingten Entstehung). Der Erwachte: „Was du anderen antust, tust du dir selbst an.“

Hieran erkennt der belehrte Nachfolger die Einheit und Verbundenheit aller Wesen: Denke bei jeder Begegnung, dass du dir selbst begegnest. Versetze dich in die Lage des anderen!

Daraus erwächst die „hochherzige Art“. Die niedere, Ich-fixierte Sicht des sinnlichen Daseins (*kama-bhava*) weicht der einheitlichen Weite der brahmischen Sicht (2. Daseinsweise; *rupa-bhava*): „... überall mit allem sich verbunden fühlend ...“

Sobald das Tugendwerk das Herz ein Stück weit geläutert hat, wird die „positive“ Rekursivität der Bedingten Entstehung aktiv: die rechte Anschauung und Gesinnung werden durch **Tugendwohl** bestärkt und können den Verdunklungen noch mehr Einsicht und heilsame Absicht entgegensetzen. Das entzieht den Herzenstrübungen und Hemmungen (die Haupthindernisse) den Boden und die Tugendübung wird leichter.

Dann ist es Zeit, *satipatthana* zu üben, d.h. die *sati* gezielt auf die Innenwelt zu lenken. Um es klarzustellen: Auch die 1. Grundlage der Achtsamkeit, der Körper, wird im Inneren erlebt, im Empfindungssuchtkörper; der materielle Körper ist nur äußere Form und nicht das Objekt der *satipatthana*. Natürlich können auch die drei weiteren Grundlagen: (2) die Gefühle, (3) die Gemütsverfassung und (4) die Objekte des Geistes, ausschließlich im eigenen Innern betrachtet werden.

Um die achtsame Hinwendung zur Innenwelt überhaupt erst möglich zu machen, ist die Abkehr von der Außenwelt, die Haltung der Abgeschiedenheit (s.u.) erforderlich. Das gilt sowohl für die Umgebung, in der man übt (außen), als auch für die Stimmung des Herzens (innen).

Die offensichtlichsten Trübungen des Herzens, die der Haltung der Abgeschiedenheit entgegenstehen, sind die 5 Hemmungen (*nivarana*), die daher die naheliegendsten Objekte der 3. und 4. *satipatthana* sind. Sie werden auch die 5 Haupthindernisse genannt, weil sie der Einigung, dem Eintreten in den *samadhi* im Wege stehen. Daher gilt es zunächst zu prüfen, welche Hemmung das Herz bedrückt. Bei gründlichem Erwägen (*yoniso-manasikara*) lässt man alle Hemmungen fahren:

- z.B. 1. Die Objekte meiner fünf Körpersinne, die Welterscheinungen interessieren mich nicht. Es gibt für mich in der Außenwelt nichts zu finden, was von wahrer Bedeutung wäre.
2. Ich lasse jeden Widerstand fallen.
3. Aufkommende Müdigkeit, Trägheit oder lässige Einstellung beantworte ich mit Tatkraft (*viriya*) und erhöhter Wahrheitsgegenwart (*sati* im *samadhi*).
4. Unruhe wird durch reines Beobachten (*sati*) des Zugreifens besänftigt. Ich widme den diskursiven Gedankenbewegungen besondere Aufmerksamkeit.
5. Da ich momentan nichts haben will (frei von 1. Hemmung) und nichts ablehne (frei von 2. Hemmung), besteht kein Zwiespalt. Ich kenne meine Aufgabe und gehe meinen Weg.

Zur Aufhebung der Hemmungen > PD.M500.

In dem Maße, in dem die Hemmungen zurücktreten, tritt **Einigung** hervor: angrenzende Sammlung. Sie macht sich in zunehmender Ruhe, im warmen, weiten und heiteren Gefühl und – bald auch – in größerer Helligkeit bemerkbar. Einzelne Gedanken treten sporadisch auf; bald nur noch als erkennender Geistesblitz: „So also ist das!“

Meditative Vertiefung, Sammlung, Schauung, Einigung, Einung, also **samadhi**, ist der zweite Gewinn nach dem Tugendwohl, der die Verdunklungen vertreibt und das Licht der Innenwelt, das selbstleuchtende brahmische Herz freilegt.

In den Worten des Erwachten:

„So ist Tugend (*sila*), so ist Einung (*samadhi*), so ist Weisheit (*pañña*): Aus ausgereifter Tugendarbeit erwachsene Einung ist erhabener Gewinn, ist gewaltige Förderung.

Aus ausgereifter Einungsart erwachsene Weisheit ist erhabener Gewinn, ist gewaltige Förderung. Durch ausgereifte Weisheitsart wird das Herz befreit von allen Einflüssen und Beeinflussbarkeit, nämlich von der Beeinflussbarkeit durch die Sinnesdränge, durch Dasein, durch Wahn.“ (D 16 / PD.M475)

Der dritte Abschnitt des Weges, die **Weisheit**, erwächst also aus der Einigung, somit aus der Verwirklichung der 7 Erweckungen (*bojjhanga*). Denn sie sind die Mittel zum Erreichen der 3 Wissen (*tevijja*). (A X,102)

Diese bis hierher beschriebenen Abschnitte des Heilsweges entsprechen einer dreistufigen Transzendierung ...

... der beschränkten Wahrnehmungsweise der Menschen, Tiere und Geister, soweit ihre Sinnesorgane in Raum und Zeit reichen, ...

... zur freien Wahrnehmungsweise der Einigung, jenseits der Vielfalt der Sinnenwelt, ...

... und zur universalen Wahrnehmungsweise des weisheitlichen Klarblicks, die alle Dimensionen übersteigt. (PD.M478)

Damit sind der Weg und die Aufgaben klar umrissen, doch was macht es mitunter so schwer, Tugend, Einigung und Weisheit zu praktizieren? - Es ist die programmierte Wohlerfahrungs-suche (*viññana*), die – wie ihr Name schon sagt – auf Wohl aus ist und Wehe meiden möchte. „Was man fühlt, das nimmt man wahr.“ Die Gefühlskraft bestimmt unser Wollen, da *viññana* sich einzig vom Wohltuenden und Wehtuenden lenken lässt (PD.M480; M 43).

So läuft der programmierte *khandha*-Prozess ständig ab. Nur die deutlichsten Ereignisse werden uns bewusst. Der diskursive Weltling ist überwiegend damit beschäftigt, den „Prasselhagel der sinnlichen Gefühle und Wahrnehmungen“ zu verarbeiten. Das ist das gewohnte und daher fast unbemerkte Leiden der sinnlichen Existenz. Jeder vorwiegend nach außen gewandte, von der sinnlichen Wahrnehmung lebende Mensch ist diesem Dauerleiden zwangsläufig ausgeliefert, solange die Tendenzen (Triebe) freies Spiel haben. (Nach PD.M479)

Die Summe der Tendenzen und ihr Spannungsgefüge bilden den Empfindungssuchtkörper (*nama-kaya*) und das individuelle Grundgefühl eines Wesens. Der unbelehrte Weltling nimmt das Grundgefühl nicht bewusst wahr, sondern nur die Unterschiede im Grundgefühl, die durch Sinnesberührung ausgelöst werden. Das Wohlgefühl, das bei einem angenehmen Sinneskontakt ausgelöst wird, gleicht lediglich das Mangelgefühl vorübergehend aus, das die jeweilige Tendenz im Grundgefühl ausgeprägt hat. So „schwankt“ das Grundgefühl entsprechend der Befriedigung der Trieberwartung. Das Erleben bleibt oberflächlich und einzig von Tendenzen gesteuert; ohne eine Möglichkeit, das Grundgefühl zu pflegen.

Unheilsame Eigenschaften (Tendenzen) des Empfindungssuchtkörpers, die Unheil und Leiden nach sich ziehen, lassen ein dunkles Grundgefühl anwachsen. Keim aller unheilsamen Eigenschaften ist die auf Egoismus beruhende Nächstenblindheit (*vyapada*). Dieses Grundübel (5. Fessel, 2. Hemmung; s.auch *dosa*) erwächst aus der krankhaften Aufspaltung der Wahrnehmung in Ich und Welt: Zerrissenheit und Zerreißspannung (durch Trieberwartung): das dunkle schmerzliche Grundgefühl (Mangelgefühl).

Heilsame Eigenschaften des *nama-kaya* sind die zur Wohlvermehrung tauglichen, die tugendlichen Eigenschaften. Ihr Keim besteht in der Ich-Du-Gleichheit, die in der

Nächstenliebe (*metta*) und den 3 weiteren Strahlungen ihren Ausdruck findet.

Die Qualität des Grundgefühls hängt ab von der Qualität der Tendenzen und ihrem Gemisch, hängt ab von dem Verhältnis der Nächstenblindheit zur Ich-Du-Gleichheit, von *vyapada* zu *metta*, von dunklen zu hellen Eigenschaften. (PD.M486)

Das Grundgefühl begleitet uns ein Leben lang; genauer gesagt, es begleitet jedes fühlende Wesen auf seinem mühseligen Weg durch den *samsaro*. Wir haben also eine gewisse Qualität im Grundgefühl mit in dieses Leben gebracht; der eine mehr dunkles, der andere eher helles. Ganz gleich, wie die Mischung der Tendenzen auch ist, jeder empfindet sein Grundgefühl als „normal“, weil gewohnt. Er kennt ja kein anderes und kommt – ohne Belehrung – gar nicht auf die Idee, das Grundgefühl zu ändern. Dennoch prägt es grundlegend seine Lebenshaltung und Anschauung lebenslang.

Der Weise hingegen blickt gründlicher und tiefer in die wahren Lebensvorgänge im Innern, läutert sein Herz von den Befleckungen (Trübungen) und entdeckt seine lebendigen Mitwesen als wünschende Mitwesen. Er wird eine Stütze für seine Nächsten und ein Licht in seiner Umgebung. Von diesem Weisen sagt der Erwachte, dass er sich über kurz oder lang vom Gewissendruck befreie und zu innerer Helligkeit erwachse. (PD.M490)

Die Öffnung des Herzens für seine Mitwesen verändert – manchmal schlagartig – das Grundgefühl. Am gewohnt bewölkten Alltagshimmel tut sich dann eine Lücke in den Wolken auf und Sonnenstrahlen wärmen das Herz. Diese Erfahrung bringt das Grundgefühl überhaupt erst ins Bewusstsein, da es sich tatsächlich einmal wesentlich ändert. Fühlbare Erhellung!

Nun ist die Aufmerksamkeit auf das Grundgefühl gelenkt, es wird erforscht. Es zeigt sich, dass verschiedene Aspekte der Ich-Du-Gleichheit das Grundgefühl stark aufhellen: Güte, Hingabe, bedingungslose Liebe, Nächstenliebe (*metta*), Mitgefühl, Erbarmen, Fürsorge, Hilfsbereitschaft (*karuna*-Aspekte) sowie Zuwendung, Mitfreude (*mudita*) und Gelassenheit, Gleichmut (*upekkha*).

Das allmähliche Ersetzen der Nächstenblindheit durch jene Aspekte der Ich-Du-Gleichheit (= 4 Strahlungen = 4 Göttliche Verweilungen = *brahmavihara*) erhöht das Grundgefühl, schafft Distanz zu den sinnlichen Verstrickungen und Annäherung an den brahmischen Wandel. Es wird heller. Nun ist deutlich, dass nicht dieser Körper und nicht die Welt Träger dieser Existenz ist, sondern dieses Grundgefühl, die still-heitere Herzens- und Gemütsstimmung. Wir erkennen jetzt zwei Fundamente der Existenz: neben dem Umgang mit der Welt das stille Verweilen bei der inneren Heiterkeit (PD.M492). Nichts lohnt mehr als die fortschreitende Läuterung des Herzens und die Erhellung des Inneren:

- zuvor war die Jagd nach wohlthuenden Sinneseindrücken, die programmierte Wohlerfahrungssuche, der einzige Weg, um sich besser zu fühlen; nun ermöglicht die innere Einkehr, die Stimmung nachhaltig aufzubessern;
- es bietet sich eine heilsame Alternative zur zwanghaften Wohlerfahrungssuche;
- der Freiheitsgrad wächst;
- Entsagung wird Genuss;
- Abgeschlossenheit wird wohltuend.

Jetzt können wir uns auch einfühlen in so große Seelen wie Albert Schweitzer, Mutter Theresa, Mahatma Gandhi und all die namenlosen Helfer der leidenden Wesen. Die brahmische Erhellung ihres Grundgefühls hat sie getragen.

(PD.M495) It 38 nennt zwei Quellen erhellender, tiefer **Freude**: das Schonen und Nicht-verletzen der Wesen stellvertretend für alle Tugendübungen und die Abgeschlossenheit stellvertretend für alle Bemühungen um Einigung. Damit werden beglückende, vorwärts-bringende Gedanken angestoßen: erkennbarer Fortschritt im Tugendwerk bringt **Tugendwohl**, während tiefe Einsicht **Wahrheitswonne** aufsteigen lässt. Diese Freuden sind der Ausgangspunkt der Entfaltung der geistigen Beglückung (*pīti*; **Jubel**), die bis zu aufleuchtender Entzückung reichen kann.

Hier erfährt der Nachfolger einen gewaltigen Fortschritt in seinem Bemühen, das selbstleuchtende Herz zu befreien. Die Erfahrung des Wohlgefühls in der Abgeschiedenheit, auch ohne Sinnenwelt, ja sogar ohne materiellen Körper(!) bestärkt seine innere Unabhängigkeit, seine Selbständigkeit, sein Bei-sich-wohnen. Der Nachfolger übernimmt die volle Verantwortung für sein Wohlergehen – und sein Leiden. Er rechnet nicht mehr mit anderen Wesen und Dingen, die ihm seinen Wünschen gemäß entgegenkommen. Letzten Endes schwindet jegliche Erwartung an zukünftige Gestaltungen (*sankhara*).

Das schließt weise Voraussicht, Planung, gezielte Wünsche etc. nicht aus. Doch der Nachfolger wartet nicht auf ein festgelegtes Ergebnis (*sankhara*). Er erkennt überall Bedingte Entstehung und greift dort ein, wo es nötig ist, und erduldet das, was er nicht beeinflussen kann.

(PD.M498; A V,176) Der Erwachte empfiehlt auch Hausleuten, die Haltung der Abgeschiedenheit anzustreben, damit die **geistige Beglückung (*piti*)** der erhöhten inneren Helligkeit immer wieder aufgehen kann. Übermäßige Sinnestätigkeit verhindert dies (1. und 2. Hemmung). Damit verweist der Erwachte auf die rechte Gesinnung der Entsagung, die Wohl und Freude nach sich zieht. [> 1. Kampf]

Weiterhin wird empfohlen, die Aufmerksamkeit bewusst nach innen zu richten und die Anfänge innerer Freudigkeit zu beachten. [> 3. & 4. Kampf]

6 heilsame Besinnungen können zu geistiger Beglückung führen: die Erinnerung ... 1. an den Erwachten, 2. an die Lehre, 3. an die Nachfolgerschaft, 4. an die eigenen Tugenden, 5. an das eigene Loslassen, 6. an himmlische Wesen (D 33 VI; HH.H256).

Diese Besinnungen sind gerade für Hausleute gut geeignet, weil sie beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen geübt werden können, in einem Haus voller Kinder und während man seiner Beschäftigung nachgeht (A XI,13).

Einher mit dieser inneren Erhellung durch Selbständigkeit geht die Entfaltung vieler heilsamer Qualitäten. An dieser Stelle soll es ausreichen, sie als „Heilsfähigkeiten“ (*indriya*) zusammenzufassen: Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Einigung, Wissen.

Ihren Ausdruck findet die Erhellung im Wohlgefühl, in spontan aufkommender **Freude (*pamojja*)**. Nun neigt das Grundgefühl zur Einigung, zur Sammlung, Klärung und Vertiefung des Geistes (*samadhi*). Die damit einsetzende Entfaltung der 7 Erwachungsglieder (*bojjangha*; Erweckungen) „formt“ den geistgebildeten Körper (*mano-maya-kaya*) im selbstleuchtenden Herzen.

H. Hecker nennt die parallel zu den Erweckungen verlaufende Reihe der fünf feinen Gefühle, welche die Einigung einleiten, **Himmelsleitergefühle**: Wahrheitswonne, Freude, Jubel, Lindheit und Wohl. Anlässe für diese Stufen der Erhöhung des Grundgefühls sind die 6 heilsamen Besinnungen (s.o.): sechs Gegenstände der Andacht, die das Herz erheben, das Gemüt ergreifen und die Triebe verdrängen (HH.H256).

Nun ist der Boden bereitet für eine vertiefte Betrachtung der 4 Heilswahrheiten. Es gilt, ...

... die Unpersönlichkeit (*anatta*) im Wirken und Erleben zu erkennen; damit fällt die

1. Fessel (Persönlichkeitsansicht, *sakkaya-ditthi*);

... den *dhamma* im Herzen zu verankern; den Heilsweg vor sich liegend zu erleben; damit fällt die 2. Fessel (Zweifelsucht, *vicikiccha*);

... Weltverbesserung aufzugeben; Tugendwerk allein führt nicht zum Heil; damit löst sich die 3. Fessel (*silabbata-paramasa*).

Die Auflösung der 1. Fessel geschieht in einem Moment des Klarblicks, in dem Nicht-Selbst (*anatta*) betrachtet wird. Es ist ein Donnerschlag im Universum des Nachfolgers, der lange nachhallt und den Heilsweg unumkehrbar vorantreibt.

In direkter Folge fällt die 2. Fessel in sich zusammen, da der Nachfolger die erste Fessel nur mittels der Lehre des Erwachten auflösen konnte. Damit ist der *dhamma* verankert und jeglicher Zweifel betreffs des Weges unmöglich.

Grundsätzlich ist mit dem Wegfall der Persönlichkeitsansicht (1. Fessel) auch die 3. Fessel entwurzelt. Denn „die Person“, also das Triebbündel Herz (innen), projiziert die Welt (außen) mit seinem sinnlichen Begehren (innen) nach Erleben (außen). Die Vorstellung „meine Umwelt“ gründet ausschließlich in der falschen Vorstellung, eine beständige Person zu sein. Damit ist es völlig unsinnig, in der Außenwelt das Heil zu suchen; dort finden wir nur unsere Vorstellung von (vergänglichem) Weiterleben.

Die Aufhebung der ersten drei der 10 Fesseln (PD: Verstrickungen) bringt die Sicherheit mit sich, dass der Stromeingetretene (*sotapanna*; Hörer) nicht mehr auf einen absteigenden Pfad gelangen kann. Er kann als Mensch die weiteren Schritte zur Heiligkeit beschreiten oder in himmlischer Existenz.

Allerdings kann es eine Weile dauern, bis er sich an die neue Anschauung gewöhnt hat. Denn alle früheren Ansichtstendenzen sind erhalten geblieben. In seinem weiteren Bemühen, das nicht mehr aufzuhalten ist, wird der *sotapan* alle bisherigen Ansichten sorgfältig erwägen und sie lehrgemäß anpassen. Er wird sein Tugendwerk genauer beobachten und meistens freudig die 4 rechten Kämpfe aufnehmen. *Sati-patthana* begleitet das Erleben und *samadhi* bringt Erholung. Um sein Grundgefühl immer weiter zu erhellen, wird der Stromeingetretene genau die Schritte aufgreifen, die wir oben bereits für den Nachfolger betrachtet haben. [> Zum Anfang]

Jedoch ist die Perspektive eine grundsätzlich andere: Der Anblick des Nicht-Selbst, als die 1. Fessel fiel, ermöglicht jetzt das wahnlose Verständnis des Lehrgebäudes. Angesichts der Wahrheit und allumfassenden Tiefe der Lehre ist das Vertrauen in Buddha, *dhamma*, *sangha* und den eigenen Übungsweg unerschütterlich. - Herzlichen Glückwunsch!

RMG 11/2017