Das Wissen der Unterscheidung von Körperlichem und Geistigem *(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)*

oder Reinigung der Sicht *(diṭṭhi visuddhi)*

(vgl. 7 Stufen der Reinigung, MN 24, Rathavinīta Sutta)

Christina Garbe

Die Buddha-Lehre ist keine Glaubensreligion oder Offenbarungsreligion durch einen Gott. Sie ist ein Weg des Lernens, Sehens, Wissens, Verstehens und Entwickelns von Weisheit durch eigene Erfahrung, durch direktes Wissen. Es ist ein tiefgründiger Prozeß der Analyse des Daseins, welcher zur endgültigen Befreiung von allen Arten des Leidens führt.

Wenn man genauer hinschaut, was unser Leben, unsere Person ausmacht, kommt man auf zwei unterschiedliche Arten von Erscheinungen. Sie sind unterschiedlich, weil sie unterschiedliche Funktionen und Merkmale haben. Diese beiden Arten von Erscheinungen kann man als Körperliches und Geistiges bezeichnen. Der wesentliche Unterschied ist, daß Geistiges erkennen kann und Körperliches nicht. Unser Körper fühlt nicht und denkt nicht, nur der Geist denkt und fühlt.

Durch das Analysieren von Körper und Geist entsteht ein vollkommenes Durchschauen des Daseins, welches Befreiung vom Leiden mit sich bringt. Befreiung kann nicht erlangt werden, wenn man die Dinge nicht versteht, von denen man sich befreien möchte.

Das, was wir Existenz, Selbst, ‚Ich' nennen, ist ein ständiger Fluß vergänglicher Faktoren körperlicher und geistiger Art, innerlich und äußerlich, jetzt, früher und auch zukünftig. Um dieses wirklich zu verstehen, muß man es im Detail untersuchen, intern, extern, in den drei Zeiten Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Man muß es selbst allein für sich erfahren, niemand anders kann es für einen übernehmen. Man kann diesen Erkenntnisprozess auch nicht durch intellektuelles Reflektieren durchlaufen. Das Verstehen muß durch die direkte Konfrontation mit dem, was man wahrnimmt entstehen. Das Wahrnehmen sollte frei sein von Vorstellungen, die man sich über viele Jahre oder sogar über viele Leben, gemacht hat. Deshalb sind die vorbereitenden Übungen der Ethik und Konzentration sehr wichtig.

Die Konzentrationsmeditation bringt den Geist in einen einfachen, klaren Zustand. Er ist frei von Greifen nach angenehmen Erfahrungen und Zurückweisen von unangenehmen. Er ist auch frei von Vorstellungen, die man entwickelt hat oder sich durch Hörensagen angeeignet hat. Der Geist ist gereinigt. Und nur mit diesem gereinigten Geist ist das direkte Sehen möglich, welches auf dieser Stufe der Meditation notwendig ist. Es ist die Vorbereitung auf die buddhistische *Vipassanā*-Meditation (Einsichtsmeditation). Dieser Prozess, welcher jetzt in der Meditation beginnt, ist direktes Sehen mit dem Geist.

Die Konzentrationsmeditation ist eine notwendige Voraussetzung. Auch die Vollkommenheiten *(pāramī)* müssen weit entwickelt sein. Dann geschieht es, daß dieses Sehen aus der tiefen Konzentration möglich ist. Sind diese beiden Faktoren nicht gegeben, kann dieses direkte Sehen nicht stattfinden.
Durch diesen Weg der Erkenntnis, die immer tiefgründiger und subtiler wird bei fortgesetzter Praxis, wird sowohl unser Denken, als auch unser Verhalten beeinflußt. Durch den Weg der Analyse und Erkenntnis werden alle Lebensbereiche erfasst, durchdrungen, transzendiert.

Die Buddha-Lehre ist keine Religion der Dogmen, sondern ein Weg des eigenen Erforschens des Lebens.
Die Buddha-Lehre ist ein System der Erforschung, basierend auf einem Potential, welches in unser aller Bewußtsein angelegt ist, denn wir können erkennen, wahrnehmen, verstehen. Als Menschen haben wir dazu besonders gute Voraussetzungen.
Die Buddha-Lehre hat nichts mit einer speziellen Kultur zu tun. Kultur im Sinn von Gewohnheiten, welche ein Volk entwickelt hat, denn sie erforscht die Grundzüge des Seins an sich.

Der Buddha hat seine Schüler angeregt, nichts kritiklos zu übernehmen, sondern selbst, anhand eigener Erfahrungen zu überprüfen. Aber er hat auch gelehrt, wie man den Geist auf diese Erfahrungen des direkten Sehens vorbereitet. Er hat seinen Schülern die Praxis von Geisteszuständen gelehrt, die sich über den im Wesentlichen suchenden, unzufriedenen Alltagsgeist erheben.
Die Sicht, welche dadurch erlangt wird, führt zu der letztendlichen Befreiung. Es ist nicht ein System von reflektiven Gedanken, Spekulationen und Annahmen, wie man Befreiung erlangen könnte, sondern ein Weg der direkten Erfahrung.
Was erfahren wir?
Wir sehen die Dinge wie sie wirklich sind.

Aus den eigenen Untersuchungen der Realität erfährt man direkt, durch eigenes Erkennen, daß es keine Entität des Seins gibt, kein Wesen. Unser gewöhnliches Denken schafft die Vorstellung: Ich bin Frau Soundso, ich bin Lehrer, ich bin die Tochter von Frau und Herrn Sowieso usw..

Die meisten Menschen denken, daß der Körper zu ihnen selbst gehört, daß sie es sind. Untersuchen wir aus einem gereinigten Bewußtsein heraus, was ‚wir' sind, sehen wir einen kontinuierlichen Fluß von Phänomenen, die entstehen und vergehen. Diese Erscheinungen kann man durch ihre unterschiedlichen Eigenschaften und Funktionen als körperliche und geistige bezeichnen.
Alle diese Phänomene entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit. Nichts in der Welt der Erscheinungen hat eine Identität aus sich heraus.
Das Sehen all dieser Phänomene und das transzendierende Verstehen gilt als Erwachen im buddhistischen Sinn. Es gibt bei diesem Erwachensprozess nichts Mystisches oder Geheimnisvolles, denn das Erwachen findet statt durch die Arbeit am eigenen Geist, durch das Verstehen aller physischen und mentalen Prozesse und deren Bedingungen.
Das Erwachen ist die Überwindung der leidverursachenden Wurzel Unwissenheit. Es gibt kein Ego im buddhistischen Sinn, welches wir überwinden müssen, oder an welchem wir herumtherapieren, es geht um die Überwindung des Geistesfaktors oder der Wurzel Unwissenheit.
Das Gegenmittel dieser Unwissenheit ist das Entwickeln von Weisheit. Mit der Konzentrationsmeditation haben wir damit begonnen. Jetzt wenden wir die dadurch bereits gestärkte Weisheitsfähigkeit an bei der Analyse von Körper und Geist. Weisheit ist das wesentliche geistige Werkzeug, welches Befreiung ermöglicht. Es bringt Licht in die Unwissenheit.

Wenn man ein Gift eingenommen hat oder eine falsche Medizin, wird in der Medizin auch ein Antidot gegeben, um die leidverursachenden Wirkungen des Giftes oder der falschen Medizin aufzuheben. Genauso ist es mit der leidverursachenden Unwissenheit. Wir müssen ein Antidot entwickeln. Dieses Antidot wird Weisheit genannt.

Nachdem man den Geist durch Ethik und mit *Samatha*-Meditation gereinigt hat, kann man mit der nächsten Stufe fortfahren. Sie wird Reinigung der Sicht oder Erkenntnis *(diṭṭhi visuddhi)* genannt. Diese Stufe beinhaltet die vollständige Analyse von Körperlichem und Geistigem.
Diese Stufe der Reinigung der Sicht, nimmt durch systematische Analyse des Vorhandenen, nämlich von Körper und Geist, die falsche Sicht eines ‚Ich', Selbst oder einer Seele. Wesentlich ist es auf dieser Stufe zu unterscheiden, was Materie ist und was Mentalität ist. Dazu muß man alle einzelnen Bestandteile von Materie und Geist kennen und erkennen können.
Basierend auf dem durch Konzentration erlangten Wissen über Körper und Geist kann man dann die Ursachen von Körper und Geist erkennen und dann *Vipassanā*-Meditation praktizieren.
Einsichtswissen, welches zum Erwachen führt, ist das Resultat der korrekt praktizierten *Vipassanā*-Meditation *(vipassanā-bhāvanā)*. *Vipassanā*-Meditation kann man nur praktizieren, wenn

man sogenannte letztendliche Wirklichkeiten sehen kann. Diese letztendlichen Wirklichkeiten können körperlicher und geistiger Art sein. Es sind die Grundeinheiten, aus welchen sich diese Person zusammensetzt. Sie sind nicht mehr teilbar in kleinere Einheiten. Aber es sind nicht fest bestehende, unveränderliche Einheiten. Körperliches ist keine feste Masse, die als unveränderliche Grundlage besteht. Geistiges ist keine irgendwo fixierte Einheit. Es gibt keine fortwährend bestehenden Festkörper, es gibt nichts Statisches, was diesen Körper und Geist ausmacht. Wie es genau ist, muß man selbst erfahren in der Meditation.