

Zusammenfassung von Gewissenslauterkeit bis Verzückung (avippatisara und piti)

Aus:

ELF MEILENSTEINE ZUM NIBBANA A XI,2

und den Arbeiten von Paul Debes



Wer tugendhaft (silava) ist, zur sittlichen Art erwachsen (silasampanna), der braucht nicht anzustreben: „Möchte ich doch von Gewissensdruck befreit sein (avippatisara)“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass der Tugendhafte, zu sittlicher Art Erwachsene, von Gewissensdruck völlig befreit ist.

Der von Gewissensdruck Befreite braucht nicht anzustreben: „Möchte ich innere Freude (pamojja) erlangen, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass der von Gewissensdruck Befreite innere Freude erlangt.

Wer innere Freude hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte ich geistige Beglückung bis Entzückung (piti) erlangen“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer innere Freude erlangt hat, geistige Beglückung bis Entzückung erlangt (A XI,2).

Zusammenfassung

Der Buddha beschreibt hier vier erste Stadien auf dem Weg zum Nibbana – und beginnt direkt vor der Haustür des allgemeinen Menschen mit der Tugenderfüllung:

1. **Tugendhaft, zur sittlichen Art erwachsen, führt zu**
2. **Gewissenslauterkeit. Diese führt zu**
3. **Innerer Freude. Diese führt zu**
4. **Geistiger Beglückung bis Entzückung**

Zu 1., Tugendlauterkeit:

Die Tugendregeln des Erwachten lauten zunächst (vereinfacht zusammengefasst):

1. **Nicht zu töten**
2. **Nicht zu stehlen**
3. **Keinen unkeuschen Wandel**
 - (für Hausner: Kein sexuelles Fehlverhalten)
4. **Nicht zu lügen**
5. **Keine berauschenden Mittel**
6. **Kein Hintertragen**
7. **Keine verletzenden Worte**
8. **Kein leeres Geschwätz**

Darüber hinaus gehört zur vollen Einhaltung der Tugenden eine entsprechende Einstellung:

1. **Rücksichtsvoll zu allen Wesen Liebe und Mitempfinden zu hegen**
2. **Gegebenes nur zu nehmen**
3. **In Reinheit (Treue und Zurückhaltung) zu leben**
4. **Der Wahrheit ergeben sein, ohne von weltlichen Interessen bewogen zu sein**
5. **Berauschende Mittel widerstreben ihm**
6. **Er vereinigt und festigt Beziehungen**
7. **Er redet frei von Zorn, liebevoll, viele erhebend**
8. **Er spricht zur rechten Zeit, auf den Sinn bedacht**

Wer dies erfüllt, darf von sich wissen, dass er tugendhaft ist, zu sittlicher Art erwachsen (vgl. Paul Debes, ausführliche Erklärungen, S. 1172).

Zu 2., Gewissenslauterkeit (*avippatisara*):

- Das Gewissen ist ein halb bewusstes Korrektiv des geistigen Lebens
- Es wird erlebt als innere Schatten, Mahnungen, Dunkelheiten
- Dasein und Qualität des Erschaffenen (karma/bhava) tun sich (zumindest) halbbewusst kund, in der Gemütsverfassung, in Heiterkeit oder Beklemmung¹
- Das Gewissen meldet sich in stilleren Zeiten
- Tugendeinhaltung erhellt das Grundgefühl²
- Es geht nicht um Reue, sondern um ein Abstehen vom schlechten Wirken^{3,4}
- So entsteht Gewissensreinheit- diese ist vergleichbar mit einem ungetrübten, strahlenden Himmel, welcher einen Glanz, ein Leuchten ausstrahlt
- Daraus geht innere Freude hervor:

Zu 3.: Innere Freude (*pamojja*):

- Erlebt wird eine durchgehende Helligkeit und Freudigkeit des Gemüts, ein fast ununterbrochen helles Grundgefühl
- Ein solcher erlebt das Glück der Tadelsfreiheit⁵
- Hier beginnt die Abhängigkeit von Sinnendingen deutlich zu schwinden, ohne dass bereits von Sinnenzügelung gesprochen wird
- Die innere Freude soll gepflegt werden:
 - Durch bewusstes genießen
 - Aus dem Wissen über ihren Ursprung mit: mit Freude intensiver Arbeiten
 - Immer feiner Trübungen beobachten und immer konsequenter ausrodern
- Dies alles geht immer noch hervor aus den Kämpfen im Alltag
- Dieser Zustand bleibt über sehr lange Zeiten erhalten⁶
- Ein solcher Mensch befindet sich im Aufstieg in das Helle und Hellere⁷
- Er erlangt unermesslich hohen Schutz vor Schrecken, Feindschaft und Bedrängnis
- Hieraus entsteht geistige Beglückung bis Entzückung

Zu 4.: Geistige Beglückung bis Entzückung (*piti*)

- Geistige Beglückung ist *erheblich* höher als innere Freude
- Sie ist kein übliches Wohlgefühl, sondern ein ganz starkes Entzücken
- Sie lenkt die Aufmerksamkeit stark auf sich
- Sie ist Ausdruck der Zuversicht darüber, dass die „herrliche Entwicklung“ eingetreten ist
- Äußere Ablenkung und Befriedigung werden nicht mehr benötigt
- Ein tieferes Verständnis findet statt
- Es geht ihm das todüberdauernde Leben auf und er erlangt einen bisher nicht gekannten Grad der Unverletzbarkeit

- Bei ausreichender Stärke von piti richtet sich der Geist ausschließlich darauf und kann in die Entrückungen eintreten
- Piti ist das Tor zum Samadhi, dem Herzensfrieden
- Der Erwachte empfiehlt die sechs Besinnungen⁸ (anussati), um piti und sogar Entrückungen erfahren zu können

1 Der Erwachte beschreibt in M 129 die Verfassung eines tugendlosen Toren und eines Weisen im Vergleich

2 Vgl. auch D 2

3 Vgl. S 42,8

4 Dh 173

5 Siehe D 2

6 Vgl. M 7, das Gleichnis vom Kleide

7 Siehe auch S 1,93

8 A II, 70, VI, 10,25,26,XI,12-14, D 33