

Die Meditation der Edlen

Wie sich Sammlung und Einsicht mit den vier
Erwachsenstufen verändern — in der Sitzpraxis selbst

Stufen und Fesseln · Sammlung nach AN 3.85 und SN 48 · Die Hindernislandschaft der
Sitzung · Der Pfadmoment als lokuttara-jhāna · phala-samāpatti und ihre Schulung · Der Weg
zum nächsten Pfad · nirodha-samāpatti · Die Vertiefung des Arahant (SN 28, SN 54.11, MN
107) · Praxis-Synopse

Studiendokument · Juni 2026 · Theravāda-Studienreihe

Quellenbasis: Pali-Kanon (Sutta- und Abhidhamma-Piṭaka), Visuddhimagga und Kommentartradition,
Praxismanuale der Mahasi-Linie und der sri-lankischen Waldtradition. Pali-Zitate mit eigener
Übersetzung. WISSEN/RATEN durchgehend markiert.

Inhalt und Leitfrage

I	Die Frage und das Raster: vier Stufen, zehn Fesseln
II	Sammlung nach Stufen: AN 3.85 und SN 48 — und die sukkhavipassaka-Differenzierung
III	Der Mechanismus: die Hindernislandschaft der Sitzung je Stufe
IV	Der Pfadmoment selbst als Sammlung: lokuttara-jhāna
V	Die neue Tür: phala-samāpatti und ihre Schulung
VI	Der Weg zum nächsten Pfad: Frucht-Attraktor, adhiṭṭhāna, erneuter Durchlauf
VII	Die Grenze: nirodha-samāpatti
VIII	Die Vertiefung des Arahant: Verweilen ohne Ich-Index
IX	Praxis-Synopse und Hinweise für Lehrende
X	WISSEN und RATEN · Literatur

LEITFRAGE UND KURZANTWORT

Verändert sich die Meditation selbst — nicht der Alltag — mit den Erwachensstufen? Die Tradition antwortet auf drei Ebenen, und alle drei sind dokumentiert: (1) Die Sammlungsfähigkeit ist kanonisch stufenkorreliert, weil mit jeder Stufe bestimmte Hindernisse der Sitzung entwurzelt werden (AN 3.85, SN 48). (2) Jede Stufe öffnet neue meditative Möglichkeiten, die Weltlingen verschlossen sind — die Fruchterreichung ab dem Stromeintritt, die Erlöschungserreichung ab der Nichtwiederkehr. (3) Die Qualität des Vollzugs ändert sich: Dieselbe Vertiefung, dieselbe Atembetrachtung wird je nach Stufe anders durchlaufen und erfüllt eine andere Funktion — bis hin zum Arahant, dessen Jhāna ohne jeden Ich-Index abläuft und der nicht mehr zur Läuterung sitzt, sondern als Verweilen.

Die Frage und das Raster: vier Stufen, zehn Fesseln

Grundlage aller folgenden Teile ist das kanonische Raster der vier Stufen (sotāpanna, saka-dāgāmī, anāgāmī, arahant) und der zehn Fesseln (saṃyojana), deren stufenweise Entwurzelung die Stufen definiert. Für die Frage nach der Meditation ist das Raster deshalb zentral, weil mehrere Fesseln zugleich Sitzungshindernisse sind — ihre Entwurzelung verändert also unmittelbar, was auf dem Kissen geschieht:

Stufe	Entwurzelt bzw. verändert	Unmittelbar sitzungsrelevant
sotāpanna	sakkāyadiṭṭhi (Persönlichkeitsglaube), vicikicchā (Zweifel), silabbataparāmāsa (Anhaften an Riten und Regeln)	vicikicchā ist eines der fünf Hindernisse — der grundsätzliche Zweifel am Weg fällt aus der Sitzung heraus
sakadāgāmī	kāmarāga und paṭigha verdünnt (tanutta — Kommentarbegriff)	Sinneslust und Ärger erscheinen noch, aber schwächer und kürzer
anāgāmī	kāmarāga und paṭigha entwurzelt (die fünf niederen Fesseln vollständig)	die beiden Haupt-Jhānablocker (kāmacchanda, byāpāda) sind weg; kommentariell fällt hier auch kukkucca (Gewissensunruhe)
arahant	rūparāga, arūparāga, māna, uddhacca, avijjā (die fünf höheren Fesseln)	erst hier fallen uddhacca (Rastlosigkeit) und — als Hindernis — thīna-middha; und mit māna fällt der Ich-Index aus dem Vollzug der Vertiefung (Teil VIII)

Zwei Vorbemerkungen zur Redlichkeit. Erstens: Die Stufen sind im Kanon über das Entwurzelte definiert, nicht über meditative Leistungen — die Korrelation zur Sammlungsfähigkeit ist kanonisch belegt (Teil II), aber sie ist Folge, nicht Definition. Zweitens: Alles, was über das Innenerleben Verwirklichter gesagt wird, ist Aussenrekonstruktion aus Texten und Berichten; die Tradition selbst warnt vor Selbstdiagnose und überlässt die Einschätzung dem Lehrer (Teil IX).

Sammlung nach Stufen: AN 3.85 und SN 48

1. Die Dreischulungs-Formel

Die direkteste kanonische Aussage zur Frage steht in den Sikkhā-Suttas des Aṅguttara-Nikāya (AN 3.85–87): Die drei Schulungen werden von den Stufen in verschiedenem Mass erfüllt.

AN 3.85 (PALI, GEKÜRZT)

idha, bhikkhave, bhikkhu sīlesu paripūrakārī hoti, samādhismiṃ mattaso kārī, paññāya mattaso kārī ... so tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā sotāpanno hoti ... — idha pana, bhikkhave, bhikkhu sīlesu paripūrakārī hoti, samādhismiṃ paripūrakārī, paññāya mattaso kārī ... so pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā opapātiko hoti ...

«Da erfüllt ein Mönch die Tugend vollständig, die Sammlung nur teilweise, die Weisheit nur teilweise ... mit dem Schwinden der drei Fesseln ist er ein Stromeingetretener ... Da aber erfüllt ein Mönch die Tugend vollständig und die Sammlung vollständig, die Weisheit nur teilweise ... mit dem Schwinden der fünf niederen Fesseln ist er ein spontan Wiedergeborener [anāgāmī] ...» — Der Arahant erfüllt alle drei vollständig. Sotāpanna und sakadāgāmī teilen dieselbe Formel (Tugend vollständig, Sammlung und Weisheit teilweise — mattaso, «nach Mass»).

Die Systematik ist bemerkenswert klar: Vollständige Erfüllung des samādhi wird erst dem anāgāmī zugeschrieben. Dasselbe Gefälle formuliert das Indriyasamyutta als Definition: Wer die fünf Fähigkeiten (saddhā, viriya, sati, samādhi, paññā) «vollendet und erfüllt» hat, ist Arahant; «mit schwächeren als diesen» (tato mudutarehi) ist man anāgāmī, mit noch schwächeren sakadāgāmī, dann sotāpanna, dann die beiden Pfad-Anwärter (SN 48.12–18). Das samādhi-indriya ist hier per Definition stufenkorreliert — die Stufen sind geradezu eine Skala der Fähigkeitsreife.

2. Die notwendige Differenzierung: sukkhavipassaka

Gegen ein Missverständnis muss sofort differenziert werden: «Sammlung vollständig erfüllt» heisst nicht «verfügt über alle acht Erreichungen». Der Kanon kennt befreite Personen ohne die formlosen Erreichungen: Im Susīma-Sutta (SN 12.70) verneinen Arahants ausdrücklich die übersinnlichen Kräfte und die formlosen Verweilungen und erklären: paññāvimuttā kho mayaṃ — «durch Weisheit befreit sind wir». MN 70 (Kīṭāgiri) systematisiert die Typen: ubhatobhāgavimutta (beidseitig befreit, mit den formlosen Erreichungen) neben paññāvimutta (weisheitsbefreit, ohne sie). Die Kommentartradition entwickelt daraus die Figur des sukkhavipassaka, des «trockenen» Einsichtspraktizierenden. Die Harmonisierung mit AN 3.85 — vollständiger samādhi als Uner-schütterlichkeit des für den Pfad nötigen Sammlungsmasses, nicht als Erreichungs-Inventar — ist Kommentrarbeit (RATEN im Detail). Festzuhalten als Befund: Die Stufe garantiert wachsende Sammlungsfähigkeit und -stabilität; sie garantiert kein bestimmtes Jhāna-Inventar.

PRAXISBEZUG

Für die eigene Praxis heisst das zweierlei. Erstens: Wachsende Mühelosigkeit der Sammlung ist ein Begleitzeichen des Reifens, kein Beweis einer Stufe — die Skala läuft über das Entwurzelte, nicht über Sitzqualität. Zweitens, entlastend: Wer keine formlosen Erreichungen entwickelt, ist deswegen nicht vom Pfad ausgeschlossen; der Kanon selbst hält den Weisheitsweg offen. Die Frage «Wie tief muss meine Sammlung sein?» beantwortet die Tradition funktional: tief genug, dass die Einsicht trägt — und dieses Mass wächst mit jeder Stufe von selbst, weil die Gegenspieler der Sammlung wegfallen (Teil III).

Der Mechanismus: die Hindernislandschaft der Sitzung je Stufe

Warum wächst die Sammlung mit den Stufen? Die Antwort liegt in der Zuordnung der fünf Hindernisse (nīvaraṇa) zu den Fesseln. Hindernisse sind per Definition das, was Sammlung im Sitzen blockiert — und sie fallen nicht gleichzeitig, sondern gestaffelt:

Hindernis	Entwurzelt mit	Veränderung in der Sitzung
vicikicchā (Zweifel)	Stromeintritt	Der Grundzweifel — taugt der Weg, taugt die Methode, taugt der Lehrer — steht nie mehr im Raum. Was bleibt, sind technische Fragen, keine existenziellen. Ein erheblicher Teil innerer Reibung entfällt.
kāmacchanda (Sinnenbegehren)	verdünnt beim sakadāgāmī (tanutta), entwurzelt beim anāgāmī	Der häufigste Abzugskanal der Aufmerksamkeit versiegt stufenweise: erst seltener und schwächer, dann ganz. Objekte «ziehen» nicht mehr.
byāpāda (Übelwollen)	verdünnt beim sakadāgāmī, entwurzelt beim anāgāmī	Ärger, Widerstand gegen Schmerz, Gereiztheit über Störungen — die zweite grosse Reibungsquelle — verschwinden aus der Sitzung.
thīna-middha (Mattheit und Trägheit)	erst beim arahant	Dumpfheit bleibt bis zuletzt möglich — auch Edle der unteren Stufen sitzen mit Energie-Schwankungen.
uddhacca-kukkucca (Rastlosigkeit und Gewissensunruhe)	kukkucca beim anāgāmī (Kommentar); uddhacca erst beim arahant — es ist eine der fünf höheren Fesseln	Bemerkenswert: Selbst der anāgāmī sitzt noch mit Restunruhe. Die feine Erregtheit des Geistes ist das zäheste Hindernis des ganzen Pfades.

Daraus ergibt sich das Profil der Stufen in der Sitzung: Der sotāpanna sitzt ohne Zweifel, aber mit der vollen Sinnen- und Ärgerdynamik; der sakadāgāmī mit derselben Dynamik in abgeschwächter Form; der anāgāmī ohne die beiden Hauptblocker des Jhāna — weshalb die Tradition ihm die Vertiefung als natürlich zugänglich zuschreibt. Die Kommentare stützen das zusätzlich mit der Wiedergeburtstheorie: anāgāmīs erscheinen in den Reinen Gefilden (suddhāvāsa), einer Jhāna-Ebene, was Jhāna-Erlangung voraussetzt — woraus geschlossen wird, ein anāgāmī erlange die Vertiefung spätestens am Lebensende (RATEN-Grad: Kommentarschluss, keine Sutta-Aussage). Dass umgekehrt uddhacca und thīna-middha bis zur Arahantschaft bleiben, erklärt einen bekannten Praxisbefund: Auch weit Gereifte berichten von Unruhe und Dumpfheit — beides ist kein Gegenbeweis gegen Reife, sondern exakt das erwartbare Restprofil.

Der Pfadmoment selbst als Sammlung: lokuttara-jhāna

Die Frage nach der Sammlungsfähigkeit hat eine technische Tiefendimension, die der Abhidhamma beisteuert: Der Pfad- und der Fruchtmoment sind selbst Vertiefungsbewusstseine. Der Abhidhammattha-saṅgaha klassifiziert die acht überweltlichen Bewusstseine (vier Pfade, vier Früchte) nach Jhāna-Stufen — jedes kann auf dem Niveau des ersten bis fünften Jhāna (Abhidhamma-Zählung) auftreten, womit sich die bekannten vierzig lokuttara-cittas ergeben. Das heisst: Der Durchbruch ist kein gewöhnlicher Denkmoment, sondern appanā, volle Versenkung — mit Nibbāna als Objekt statt eines Gegenbildes.

Welches Jhāna-Niveau der Pfad eines konkreten Übenden hat, bestimmt nach Visuddhimagga XXI die zur Erhebung führende Einsicht (vuṭṭhānagāminī-vipassanā) bzw. das als Grundlage dienende Jhāna (pāḍakajjhāna): Wer aus dem vierten Jhāna heraus Einsicht übt, dessen Pfad trägt dessen Signatur; beim reinen Einsichtsweg gilt der Pfad als auf dem Niveau des ersten Jhāna stehend (Kommentarsystematik). Praktisch folgt daraus eine präzise Antwort auf die Ausgangsfrage: Die «Sammlungsfähigkeit» eines Edlen umfasst eine Sammlungsform, die dem Weltling vollständig fehlt — die appanā auf das Ungestaltete. Jeder spätere Eintritt in die Frucht (Teil V) reaktiviert genau diese Versenkungsklasse. Die Sammlung der Edlen ist also nicht nur quantitativ stabiler (Teil II-III), sondern hat eine neue Objektklasse.

WISSEN / RATEN

WISSEN: die Klassifikation der lokuttara-cittas nach Jhāna-Stufen (Abhidhammattha-saṅgaha I; Dhammasaṅgaṇī-Grundlage); Pfad/Frucht als appanā mit Nibbāna als Objekt; die Rolle der vuṭṭhānagāminī-vipassanā (Vism XXI). **RATEN:** die Zuordnungsregeln im Detail (pāḍakajjhāna- vs. sammāsittajjhāna-Lehre) sind innerkommentariell diskutiert; Schulen der Gegenwart gewichten sie verschieden.

Die neue Tür: phala-samāpatti und ihre Schulung

1. Definition und Zugangsregel

Die Fruchterreichung ist die markanteste strukturelle Veränderung der Meditation nach dem Stromeintritt: ein Verweilen, in dem das Fruchtbewusstsein der eigenen Stufe kontinuierlich mit Nibbāna als Objekt auftritt — der Visuddhimagga (XXIII) definiert sie als das Eintauchen (appanā) der edlen Frucht in das Erlöschen und behandelt die Schulfragen systematisch: Wer kann eintreten? Alle Edlen, und jeder nur in die Frucht der eigenen Stufe — der sotāpanna nicht in die des sakadāgāmī, der niedrigere nie in die höhere, die höhere Stufe nicht mehr in die inzwischen überschrittene niedrigere. Weltlingen ist die Erreichung prinzipiell verschlossen. Damit existiert ab dem Stromeintritt eine Meditationsform, die es vorher schlicht nicht gab.

2. Das Verfahren nach Visuddhimagga und Praxismanualen

Der Eintritt geschieht nicht durch Anvisieren des Nibbāna, sondern durch Einsicht: Der Übende fasst den Entschluss und betrachtet die Gestaltungen; die vipassanā-Stufen laufen — bei Geübten in raschem Zug — bis zur Anpassung (anuloma) durch, dann fällt der Geist in die Frucht und verweilt. Die Praxismanualen der Mahasi-Linie (Mahasi Sayadaw, *The Progress of Insight*, Schlussabschnitte; ausführlich Sayadaw U Paṇḍita, *In This Very Life*; ebenso Matara Sri Ñāṇārāma, *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*) beschreiben die Schulung im Detail, sinn- gemäss:

(1) Entschluss vor der Sitzung: Eintritt und gewünschte Dauer werden festgelegt — die Dauer gehorcht dem vorherigen adhiṭṭhāna, von Minuten bis zu Stunden. (2) Wiederholung: Die Frucht kann in einer Sitzung mehrfach erreicht werden; mit Übung verkürzt sich die Anlaufstrecke der Einsichtsstufen merklich. (3) Meisterschaft: Analog zu den fünf vasiṭā der Vertiefung werden Eintreten, Verweilen und Austreten verfügbar gemacht — der Austritt erfolgt pünktlich zum gesetzten Zeitpunkt. (4) Kennzeichen: Während des Verweilens ruht die Objektwelt; die Manuale beschreiben das Aufhören der Wahrnehmungsabläufe und ein Wiederauftauchen mit Rückblick. Die Funktion der Erreichung benennt der Visuddhimagga nüchtern: glückliches Verweilen im Hier und Jetzt — die Edlen suchen sie auf wie Könige ihre Gemächer.

3. Die Rückblicke nach dem Durchbruch

Unmittelbar nach jedem Pfad-Frucht-Ereignis setzt kommentariell das Rückblickswissen (pacca-vekkhaṇa-ñāṇa) ein — auf den Pfad, die Frucht, das Nibbāna, die aufgegebenen und die verbleibenden Befleckungen. Da der Arahant keine verbleibenden mehr betrachtet, zählt die Tradition neunzehn Rückblicke über die vier Stufen (Vism XXII; Abhidhammattha-saṅgaha IX). Für die Praxisfrage ist das relevant, weil es die Sitzung unmittelbar nach einem Durchbruch beschreibt: kein Hochgefühl als Kriterium, sondern ein nüchternes Prüfen — was ist gefallen, was steht noch.

PRAXISBEZUG

Zwei nüchterne Folgerungen. Erstens: Die Fruchterreichung ist erlernbar wie eine Fertigkeit — die Manuale behandeln sie als Trainingsgegenstand mit Entschlusstechnik, nicht als Gnade. Zweitens, als Warnung vor Selbsttäuschung: Tiefe Ruhe, Leere-Erlebnisse und Aussetzer der Wahrnehmung kommen auch im weltlichen samādhi und in den vipassanupakkilesa vor. Das Unterscheidungsmerkmal der echten Frucht ist nach der Tradition der Gesamtzusammenhang — vorausgegangener Pfadmoment, Wiederholbarkeit per Entschluss, Rückblickswissen — und gehört in das Gespräch mit dem Lehrer, nicht in die Selbstbescheinigung.

Der Weg zum nächsten Pfad: Frucht-Attraktor, adhiṭṭhāna, erneuter Durchlauf

Mit der Fruchterreichung entsteht ein in den Manualen offen benanntes Praxisproblem: Die erreichte Frucht wird zum Attraktor. Setzt sich der Edle mit dem blossen Vorsatz «Einsicht üben» hin, läuft die geläufig gewordene Strecke immer wieder in die alte Frucht ein — der Geist nimmt den bekannten Weg. Die Mahasi-Tradition lehrt deshalb für den Übergang zum höheren Pfad ein doppeltes adhiṭṭhāna, sinngemäss: «Die bereits erreichte Frucht möge in dieser Zeit nicht eintreten; stattdessen möge die Einsicht zum nächsthöheren Pfad reifen» — verbunden mit einer Frist (U Paṇḍita, *In This Very Life*; Ñāṇārāma, *Seven Stages*). Der Entschluss sperrt den Attraktor und zwingt die Einsicht, neu zu arbeiten statt einzurasten.

Der Durchlauf für den höheren Pfad beginnt dann wieder beim Entstehen-und-Vergehen (*udayab-baya*) — aber nicht als blosser Wiederholung: Die Manuale und die Kommentargrundlage beschreiben die Stufen als subtiler, die Objekte als feiner, die erforderliche Einsicht als schärfer (*tikkhā*); die dukkha-betonten Stufen (Auflösung, Elend, Überdross) können auf den höheren Strecken an Tiefe gewinnen, weil feinere Anhaftungsschichten verhandelt werden. Dass zwischen den Stufen Jahre liegen können und der Übergang nicht erzwingbar ist, gehört zum nüchternen Befund der Tradition: Der Entschluss öffnet die Strecke, die Reife geht sie.

Kanonische Tiefenschicht dazu ist MN 111 (*Anupada*): Sāriputtas Weg zur Arahantschaft wird als Einsicht innerhalb der Erreichungen beschrieben — er durchläuft die Vertiefungen und sieht deren Faktoren «einen nach dem anderen, wie sie auftreten» (*anupadadhammavipassanā*), bis die Einsicht auch die feinsten Verweilungen durchschaut. Für die Frage dieses Dokuments zeigt MN 111 exemplarisch, wie ein hoher *sekha* meditiert: Vertiefung und Einsicht verschränkt, mit der Sammlung als Sezierfeld statt als Ruheraum.

Die Grenze: nirodha-samāpatti

Die schärfste stufengebundene Grenze der Meditationslandschaft ist die Erreichung des Erlöschens von Wahrnehmung und Gefühl (saññāvedayitanirodha). Zugangsberechtigt sind nach Kommentarsystematik (Vism XXIII) ausschliesslich anāgāmīs und arahants, die zusätzlich alle acht Erreichungen meistern — es braucht also beides: die Stufe (Entwurzelung der Sinnesbindung) und das volle samatha-Inventar. Ein sotāpanna kann sie ebensowenig erreichen wie ein Weltling mit allen acht Erreichungen; ein paññāvimutta-arahant ohne die formlosen Erreichungen ebenfalls nicht.

Das Verfahren verschränkt samatha und vipassanā paarweise: Jhāna um Jhāna wird betreten und mit Einsicht durchleuchtet, bis zum Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung; nach dessen kurzem Durchgang erlöschen die geistigen Abläufe. Vorher verlangt die Tradition vier Vorbereitungspflichten (pubbakicca): den Schutz der nicht am Körper befindlichen Requisiten, die Rücksicht auf ein mögliches Warten des Saṅgha, auf einen möglichen Ruf des Meisters und die Prüfung der Lebensspanne — wer innerhalb von sieben Tagen sterben würde, tritt nicht ein; sieben Tage gelten auch als Höchstdauer. Die Suttas selbst markieren die Erreichung als Gipfel der Verweilungen (u. a. MN 43/44 zur Abgrenzung vom Tod: Lebenskraft und Wärme bleiben, die Lebensorgane sind geklärt) und als das, «was an Glück noch darüber hinausgeht» — ein Glück gerade darin, dass nichts gefühlt wird.

Für die Leitfrage des Dokuments ist nirodha der Extremfall des Musters: Eine ganze Meditationsklasse existiert nur für die beiden höchsten Stufen — die Landkarte des Sitzens selbst hat stufenabhängige Räume.

Die Vertiefung des Arahant: Verweilen ohne Ich-Index

1. SN 28: Jhāna ohne den Gedanken «ich»

Wie sich der Vollzug der Vertiefung auf der höchsten Stufe anfühlt, beantwortet das Sāriputta-saṃyutta (SN 28.1–9) in einer neunteiligen Serie — Sāriputta durchläuft alle Erreichungen bis zum Erlöschen, und Ānanda stellt jedes Mal dieselbe Frage:

SN 28.1 (PALI, GEKÜRZT)

tassa mayhaṃ, āvuso, na evaṃ hoti: 'ahaṃ paṭhamañ jhānaṃ samāpajjāmi'ti vā 'ahaṃ paṭhamañ jhānaṃ samāpanno'ti vā 'ahaṃ paṭhamamhā jhānā vuṭṭhito'ti vāti. — tathā hi panāyasmato sāriputtassa dīgharattaṃ ahaṅkāramamaṅkāramānānusayā susamūhatā.

«Mir, Freund, kommt es nicht so: <ich trete in das erste Jhāna ein> oder <ich bin in das erste Jhāna eingetreten> oder <ich bin aus dem ersten Jhāna ausgetreten>.» — [Ānanda:] «So ist es, weil beim Ehrwürdigen Sāriputta die latenten Tendenzen des Ich-Machens, Mein-Machens und des Dünkels seit langem gründlich entwurzelt sind.»

Die Stelle ist die präziseste kanonische Antwort auf die Frage nach der Qualität: Dieselbe Vertiefung, dieselben Faktoren — aber der Vollzug läuft ohne Ich-Index. Eintreten, Verweilen und Aus-treten geschehen, ohne dass sich ein «ich erreiche» bildet. Da māna eine der fünf höheren Fesseln ist, ist genau dieser Unterschied stufendefiniert: Bis einschliesslich anāgāmī begleitet ein — immer feinerer — Ich-Bezug auch die tiefste Sammlung; erst die Arahantschaft nimmt ihn aus dem Vollzug heraus.

2. SN 54.11 und MN 107: dieselbe Praxis, andere Funktion

Dass sich mit der Stufe nicht nur die Qualität, sondern die Funktion der Meditation ändert, sagt der Buddha über seine eigene Praxis — nach einem dreimonatigen Retreat in Icchānaṅgala, in dem er «zumeist in der Sammlung der Atembetrachtung» verweilte:

SN 54.11 (PALI, GEKÜRZT)

ānāpānassatisamādhiṃ sammāvadamaṇo vadeyya: 'ariyavihāro' itipi, 'brahmavihāro' itipi, 'tathā-gatavihāro' itipīti. ye te bhikkhū sekhā ... tesaṃ ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulīkato āsa-vānaṃ khayāya saṃvattati. ye ca kho te bhikkhū arahanto khīṇāsavā ... tesaṃ ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulīkato diṭṭhadhammasukhavihārāya ceva saṃvattati satisampajaññāya ca.

«Zu Recht könnte man die Sammlung der Atembetrachtung ein edles Verweilen nennen, ein göttliches Verweilen, ein Verweilen der Vollendeten. Bei jenen Mönchen, die Lernende sind, führt die entfaltete, gepflegte Atembetrachtungs-Sammlung zum Versiegen der Strömungen. Bei jenen Mönchen aber, die Arahants sind, deren Strömungen versiegt sind, führt sie zu glücklichem Verweilen im Hier und Jetzt und zu Achtsamkeit und Klarbewusstheit.»

Dieselbe Technik — zwei Funktionen, exakt entlang der Stufengrenze: Werkzeug der Läuterung für den sekha, Verweilform für den Vollendeten. MN 107 (Gaṇakamoggallāna) sagt dasselbe über das gesamte Übungsgerüst: Für die khīṇāsavas dienen die Übungen dem glücklichen Verweilen

und der Achtsamkeit-Klarbewusstheit — nicht mehr einem Ziel. Der Arahant sitzt, weil Sitzen die angemessene Daseinsform eines geklärten Geistes ist; die Tradition ergänzt das Motiv des Vorbilds für Spätere. Bevorzugt werden die zeichenlosen und leeren Verweilungen: MN 121–122 lassen den Buddha sein häufiges Verweilen in der Leerheit (*suññatāvihāra*) als das Verweilen grosser Männer benennen. Der *Abhidhamma* fasst die Vollzugsseite technisch: Die Geistesmomente des Arahant sind *kiriya* — funktional, karmisch folgenlos; auch seine *Jhānas* sind *kiriya*-Vertiefungen. Die *Theragāthā* und *Therīgāthā* liefern dazu die kanonische Erste-Person-Literatur: Verse Vollerer über ihr Sitzen in Wald und Höhle — als Zeugnisgattung der Frage dieses Dokuments die älteste Quelle überhaupt.

Praxis-Synopse und Hinweise für Lehrende

1. Synopse: Was sich in der Sitzung ändert

Stufe	Hindernisprofil	Neue Möglichkeiten	Charakter der Praxis
sotāpanna	kein Zweifel; Sinneslust, Ärger, Unruhe, Dumpfheit unverändert möglich	phala-samāpatti der eigenen Frucht; rasche, geläufige ñāṇa-Durchläufe	Einsicht «kennt den Weg»; Arbeit an den Sinnes- und Ärgerfesseln
sakadāgāmi	Sinneslust und Ärger verdünnt — seltener, schwächer, kürzer	wie zuvor, mit eigener Frucht	dieselbe Strecke, weniger Reibung; Übergangsstufe ohne neue Strukturen
anāgāmi	Sinneslust, Ärger, Gewissensunruhe entwurzelt; Restunruhe und Dumpfheit bleiben	Vertiefung gilt als natürlich zugänglich; mit vollem samatha-Inventar: nirodha-samāpatti	Sammlung weitgehend widerstandsfrei; Einsicht arbeitet an den feinen Daseinsfesseln
arahant	kein Hindernis im befleckenden Sinn	alle Erreichungen der vorhandenen Schulung als kiriya; nirodha bei vollem Inventar	Verweilen statt Läuterung; Vollzug ohne Ich-Index (SN 28); bevorzugt suññatā und animitta

2. Hinweise für Lehrende und für die eigene Einordnung

Erstens: Die Tabelle ist eine Karte des Entwurzelten, kein Diagnosebogen. Sitzqualität schwankt mit Gesundheit, Lebensphase und Übungsdichte; Restunruhe und Dumpfheit sind bis zur Arahantenschaft erwartbar und beweisen nichts — in beide Richtungen. Zweitens: Die Tradition verlagert die Einschätzung der Stufen konsequent in das Verhältnis von Schüler und Lehrer und in die Zeit; das Rückblickswissen prüft Entwurzeltes, nicht Erlebnisintensität. Drittens, als Schutz vor der häufigsten Verwechslung: Leere-Erlebnisse, Wahrnehmungsaussetzer und tiefe Stille kommen im weltlichen samādhī, in den vipassanupakkilesa und in der bhaṅga-Phase ebenso vor — das Stufenmodell dieses Dokuments handelt von dem, was nicht wiederkommt, nicht von dem, was sich gut anfühlt. Viertens, ermutigend: Da vicikicchā mit der ersten Stufe fällt, ist der verlässlichste alltagsnahe Hinweis auf Reife unspektakulär — eine Praxis, die nicht mehr grundsätzlich in Frage steht. Genau dort beginnt nach AN 3.85 das Wachsen der Sammlung: nicht als Leistung, sondern als Wegfall ihrer Gegenspieler.

WISSEN und RATEN · Literatur

Gesichert (WISSEN)

Die Dreischulungs-Abstufung der Stufen (AN 3.85–87) und die indriya-Definition der Stufen (SN 48.12–18); die Fessel- und Hindernis-Zuordnung samt tanutta beim sakadāgāmī; die Existenz weisheitsbefreiter Arahants ohne formlose Erreichungen (SN 12.70; MN 70); die Klassifikation der Pfad- und Fruchtbewusstseine als appanā nach Jhāna-Stufen (Abhidhammattha-saṅgaha; Dhammasaṅgaṇī); phala-samāpatti als Privileg der Edlen, je eigene Frucht, mit Nibbāna als Objekt, samt Verfahren (Vism XXIII); das adhiṭṭhāna-Verfahren für Fruchtdauer und Pfad-Übergang in den Manualen der Mahasi-Linie und bei Ñāṇārāma; die neunzehn Rückblicke (Vism XXII); Zugangsbedingungen, Vorbereitungspflichten und Sieben-Tage-Grenze der nirodha-samāpatti (Vism XXIII; MN 43/44); der Wortlaut und Befund von SN 28.1–9, SN 54.11, MN 107, MN 111, MN 121–122; der kiriya-Status der Arahant-Geistesmomente.

Modell oder Deutung (RATEN)

Die Harmonisierung von «samādhi vollständig erfüllt» (AN 3.85) mit dem sukkhavipassaka-Befund; der Kommentarschluss vom suddhāvāsa auf die Jhāna-Erlangung jedes anāgāmī; die Detailregeln zum Jhāna-Niveau des Pfades (pāḍakajjhāna vs. sammāsittajjhāna); die Beschreibungen des Erlebens während der Frucht (Aussetzen der Objektwelt) als Erfahrungsberichte der Manuale, nicht als Kanonwortlaut; jede Aussage über das Innenerleben Verwirklichter aus der Aussenperspektive; jede Verwendung der Synopse als Diagnosewerkzeug.

Literatur (Auswahl)

Primärquellen: AN 3.85–87 (Sikkhā-Suttas) · SN 48.12–18 (Indriyasamṃyutta) · SN 12.70 (Susīma) · MN 70 (Kīṭāgiri) · SN 28.1–9 (Sāriputtasamṃyutta) · SN 54.11 (Icchānaṅgala) · MN 107 (Gaṇakamoggallāna) · MN 111 (Anupada) · MN 121–122 (Cūḷa-/Mahāsuññata) · MN 43/44 (Mahā-/Cūḷavedalla, zu nirodha) · Dhammasaṅgaṇī · Abhidhammattha-saṅgaha I und IX · Visuddhimagga XXI–XXIII · Theragāthā/Therīgāthā. — Sekundärliteratur: Mahasi Sayadaw, The Progress of Insight (Visuddhiñāṇakathā, übers. Nyanaponika, BPS) und Manual of Insight (2016) · Sayadaw U Paṇḍita, In This Very Life (1992) · Matara Sri Ñāṇārāma, The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges (BPS 1983) · Henepola Gunaratana, The Path of Serenity and Insight (1985, zu lokuttara-jhāna) · Bhikkhu Bodhi, The Connected Discourses of the Buddha und The Numerical Discourses of the Buddha, Anmerkungen zu den genannten Stellen · Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, Artikel phala-samāpatti, nirodha-samāpatti, ariya-puggala.

Erstellt Juni 2026 auf Basis der Pali-Quellen, des Visuddhimagga und der genannten Praxismanuale. Theravāda-Studienreihe.

Pāli-Begriffe auf Deutsch

Begriffsliste zu «Die Meditation der Edlen»

abhidhamma

Höhere Lehre — Die systematische Analyse von Geist und Materie im dritten Korb des Kanons.

abhidhamma-piṭaka

Korb der höheren Lehre — Der dritte der drei Körbe des Pāli-Kanons, sieben Werke umfassend.

abhidhammattha-saṅgaha

Zusammenfassung der Abhidhamma-Inhalte — Kompendium des Anuruddha (ca. 11. Jh.), das Standard-Lehrbuch des Abhidhamma.

adhiṭṭhāna

Entschluss — Feste Vornahme — auch die Zeitbestimmung vor einer Erreichung.

anāgāmi

Nichtwiederkehrer — Dritte Heilstufe: Sinnesbegierde und Übelwollen sind endgültig aufgehoben.

aṅguttara-nikāya

Angereihte Sammlung — Nach aufsteigenden Zahlen geordnete Lehrreden.

animitta

zeichenlos — Eine der drei Befreiungspforten: der Zugang über die Vergänglichkeit.

anuloma

Anpassungsmomente — vor Frucht/Aufhebung (bedingtes Objekt).

anupada-dhamma-vipassanā

Einsicht Schritt für Schritt — Sāriputtas Verfahren in MN 111: die Faktoren jeder Vertiefung einzeln durchschauen.

appanā

volle Vertiefung — Die Sammlung des Jhāna-Moments, im Unterschied zur Nachbarschaftssammlung.

arahant

Vollendeter — Vierte und letzte Heilstufe; alle Fesseln sind gelöst.

ariya

edel; Edler — Wer mindestens den Stromeintritt verwirklicht hat.

avijjā

Nichtwissen — Das Nicht-Durchschauen der vier Wahrheiten; erstes Glied des bedingten Entstehens.

bhaṅga

Zergehen — Die Auflösungsphase eines Phänomens; die fünfte Einsichtsstufe sieht nur noch sie.

bhikkhu

Mönch

byāpāda

Übelwollen — Zweites der fünf Hindernisse.

citta

Bewusstsein(smoment) — Bewusstsein; einzelner Bewusstseinsmoment.

dhammasaṅgaṇī

Aufzählung der Phänomene — Das erste Buch des Abhidhamma-Korbs.

dukkha

Leidhaftigkeit — Dass nichts Erfahrbares wirklich trägt — von körperlichem Schmerz über Unzulänglichkeit und Belastung bis zu der Unruhe, die auch im Angenehmen bleibt.

jhāna

Vertiefung — Ein Zustand gesammelter, in sich ruhender Aufmerksamkeit; der Kanon beschreibt vier solcher Stufen und nennt für jede die Faktoren, die sie tragen.

kāmacchanda

Sinnesbegehren — Erstes der fünf Hindernisse.

kāmarāga

Sinnesbegierde — Vierte Fessel; vom Nichtwiederkehrer endgültig aufgehoben.

kiriya

funktional — Bewusstsein, das weder Kamma schafft noch dessen Frucht ist.

kukkucca

Reue — Das Nachgrübeln über Getanes und Unterlassenes.

lokiya / lokuttara

weltlich / überweltlich

māna

Dünkel — Das Vergleichen — besser, gleich oder schlechter als andere.

middha

Mattheit — Die Schwere der Geistesfaktoren; mit thīna das dritte Hindernis.

ñāṇa

Wissen, Erkenntnis

ñāṇadassana-visuddhi

Reinheit von Erkennen und Schauen — Die siebte und letzte der sieben Reinheiten: die Pfadmomente selbst.

nibbāna

Verlöschen — Das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung — das Unbedingte, nicht ein Ort und kein Zustand des Geistes.

nikāya

Sammlung — Eine der fünf Textsammlungen des Sutta-Korbs.

nirodha

Erlöschen — Aufhören (3. Edle Wahrheit; auch der 15. Atemschritt).

nirodha-samāpatti

Aufhebungserreichung — Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl (9.).

nīvaraṇa

Hindernis — Eines der fünf Dinge, die den Geist am Sammeln hindern — Sinnenverlangen, Übelwollen, Trägheit, Unruhe und Zweifel.

paccavekkhaṇa

Rückschau — Die Momente nach dem Pfad, die Pfad, Frucht, Nibbāna und Verbleibendes prüfen.

pāli

Kanonsprache des Theravāda — Wörtlich «Text, Linie» — die Sprache des südlichen Kanons.

paññā

Weisheit — befreiende Einsicht in die drei Merkmale.

paññā-vimutta

weisheitsbefreit — Durch Weisheit befreit (ohne formlose Erreichungen).

paṭigha

Abneigung — Fünfte Fessel; der Widerstand gegen Unangenehmes.

phala

Frucht — (überweltlich); das Schmecken der Befreiung nach dem Pfadmoment.

phala-samāpatti

Fruchterreichung — Das willentliche Wiedereintreten in die Frucht — Nibbāna als Objekt, ohne neuen Pfad.

piṭaka

Korb — Eine der drei Abteilungen des Kanons.

saddhā

Vertrauen — Zuversicht aus Erfahrung, nicht Glaube ohne Prüfung.

sakadāgāmi

Einmalwiederkehrer — Zweite Heilstufe: Gier und Hass sind geschwächt.

sakkāya-diṭṭhi

Persönlichkeitsansicht — fällt beim Stromeintritt.

samādhi

Sammlung — Einspitzige Sammlung des Geistes.

samāpatti

Erreichung — Das Eintreten in eine Vertiefung oder in die Aufhebung.

samatha

Ruhe — Der sammelnde Übungsstrang neben der Einsicht.

saṃyojana

Fessel — (zehn; durch die Pfade durchschnitten).

saṅgha

Gemeinschaft

saññāvedayitanirodha

Aufhebung von Wahrnehmung u. Gefühl — Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl.

sati

Achtsamkeit — Den Geist bei dem halten, was gerade geschieht, ohne sich darin zu verlieren — die Grundlage aller vier Satipaṭṭhāna.

sekha / asekha

Lernender und Entwachsener — Der sekha ist noch in Schulung (Stromeingetretene bis Nichtwiederkehrer); der asekha — „der Schulung Entwachsene“ — hat sie abgeschlossen. DN 33 zählt die zehn Eigenschaften eines der Schulung Entwachsenen auf.

sīlabbata-parāmāsa

Haften an Regeln und Riten — Dritte Fessel; mit dem Stromeintritt gelöst.

sotāpanna

Stromeingetretener — Erste Heilstufe; höchstens noch sieben Leben.

sukkha-vipassaka

Trocken-Einsichts-Übender — Trocken-Einsichts"-Übender (ohne Jhāna).

suññatā

Leerheit — Leer an einem Selbst — nicht «nichts».

susīma-sutta

Lehrrede an Susīma — SN 12.70 — die Stelle zur Befreiung ohne die formlosen Erreichungen.

sutta

Lehrrede

theragāthā

Verse der Ordensälteren

theravāda

Lehre der Ordensälteren — Die südliche Schule mit dem Pāli-Kanon als Grundlage.

thīna

Trägheit — Die Schwere des Bewusstseins; mit middha das dritte Hindernis.

udayabbaya

Entstehen und Vergehen — Das unmittelbare Sehen, wie Erfahrungen aufsteigen und sich auflösen — der Anfang der eigentlichen Einsicht in die Unbeständigkeit.

uddhacca

Aufgeregtheit — Die Unruhe des Geistes; mit kukkucca das vierte Hindernis.

vicikicchā

Zweifel — Das Schwanken, das nicht entscheiden kann; fünftes Hindernis.

vipassanūpakilesa

Einsichts-Verunreinigungen — Die zehn „Einsichts-Verunreinigungen“.

vīriya

Tatkraft — Die energische Ausrichtung; viertes der fünf Fähigkeiten.

visuddhimagga

Weg der Reinheit — Buddhaghosas Handbuch (5. Jh.), Standardwerk der Theravāda-Praxis.

vuṭṭhānagāmini-vipassanā

zum Hervortreten führende Einsicht — Die reife Einsicht unmittelbar vor dem Pfad.
