

Die drei Tore der Befreiung

Das letzte Ziel der buddhistischen Meditation ist die vollständige Befreiung des Geistes. Wenn dieses Ziel erreicht ist, erfahren wir grenzenlose Leere und damit grenzenlosen Frieden. Diese Leere ist weder erschaffen noch zerstörbar. Sie ist nicht im Raum zu finden und hat keine Form. Sie ist kein Objekt der Wahrnehmung und kann nicht mit dem Intellekt erfasst werden.

Es gibt drei Tore zur Befreiung, auch Dhamma-Siegel genannt. Es ist die grundlegende Lehre aller Erleuchteten. Das erste Tor ist das Erkennen der drei Daseinsmerkmale von Körper, Wahrnehmungen, Empfindungen, Geistesregungen und Bewusstsein, auch die fünf Daseinsgruppen genannt. Indem wir mit klarem und ruhigem Geist den ständigen Wandel dieser Daseinsgruppen betrachten, können wir zu einer tiefen Einsicht in die wahre Natur der Dinge gelangen. Diese Betrachtung führt zur Einsicht und zum Verständnis der Vergänglichkeit und damit der Substanzlosigkeit und Leidhaftigkeit aller körperlichen und geistigen Erscheinungen. Wenn wir dies erkennen, werden wir frei von falschen Vorstellungen. Die fünf Daseinsbereiche sind vom Geist geschaffen. Hört der Geist auf, in der gewohnten Weise zu wirken, so hören auch die Daseinsgruppen für uns auf zu existieren und wir verweilen im Gewahrsein der grenzenlosen Leere. Wenn wir dies erkennen, werden wir frei sein, frei von allen Vorstellungen. Dies ist das erste Tor der Befreiung - das Tor der Vergänglichkeit.

Erkenne, in Versenkung verweilend, die Auflösung des Körperlichen und werde frei von der trügerischen Natur der Wahrnehmung des Körperlichen. Erkenne die Auflösung von Klang, Geruch, Geschmack, Empfindung und geistigen Objekten und werde frei von der trügerischen Natur der Wahrnehmung in Bezug auf Klang, Geruch, Geschmack, Empfindung und geistige Objekte. Dies ist das zweite Tor der Befreiung - das Tor der Ichlosigkeit. Sobald wir dieses Tor betreten, wird unsere Unwissenheit durch reines Wissen ersetzt. Und aufgrund dieses reinen Wissens werden die drei geistigen Neigungen - Gier, Hass und Verblendung - entwurzelt. Wenn diese drei entwurzelt sind, verweilen wir im nicht-unterscheidenden Gewahrsein und erfahren grenzenlose Leerheit. Darin verweilend, haben die Vorstellungen von „Ich“ und „Mein“ keine Grundlage mehr und keine Möglichkeit zu entstehen.

Sobald wir uns von der Vorstellung »Ich bin und habe« befreit haben, betrachten wir das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen, nicht mehr als absolute Realitäten, sondern als geistige Phänomene, die nur in Abhängigkeit von unserem Bewusstsein existieren. Wir erkennen nun klar und deutlich, dass die eigentliche Wahrnehmung, obwohl durch äußere Objekte bedingt, nur in Abhängigkeit von unserem eigenen Bewusstsein existiert.

Weil die Wahrnehmung vergänglich und substanzlos ist, kann sie nicht vom Geist erfasst und festgehalten werden. Und weil das Bewusstsein bedingt entsteht und daher vergänglich und substanzlos ist, kann es ebenfalls nicht vom Geist erfaßt und festgehalten werden. Durch diese reine Erkenntnis der Unfähigkeit des Geistes, Dinge zu erfassen und festzuhalten, werden wir frei von Begierden. Dies ist das dritte Tor der Befreiung - das Tor der Wunschlosigkeit. Sobald wir dieses Tor betreten, erfahren wir vollständig die wahre Natur der Existenz und werden an nichts mehr anhaften. An nichts mehr hängend, verweilen wir nun glücklich und friedvoll in dieser Welt.