

# Die Schwelle zum Pfad

*Saṅkhārupekkhā · Anuloma · Gotrabhū · Magga · Phala – der Übergang vom Bedingten zum Unbedingten, technisch und erfahrungsnah.*

*Vertiefung zu Teil 3 von „Citta, Cetasika und der Weg zu Nibbāna“. Theravāda-Abhidhamma.*

## PRÄZISE FORMEL.

Der Durchbruch ist **KEIN HÖHEPUNKT** der Vergänglichkeits-Einsicht, sondern ein **WECHSEL DES OBJEKTS** – von saṅkhata (bedingt) zu asaṅkhata (unbedingt). **ANULOMA** sieht noch die Formationen; **GOTRABHŪ** nimmt zum ersten Mal nibbāna zum Objekt, zerschneidet aber noch keine Fessel; erst **MAGGA** vollzieht den Schnitt, **PHALA** schmeckt die Frucht. Gotrabhū ist darum nicht „kurz vor nibbāna“, sondern der eigentliche **SCHWELLENMOMENT**: im Objekt nicht mehr weltlich, in der Wirkung noch nicht der Pfad.

**Einordnung.** Dieses Blatt vertieft die Abschnitte 3.b–3.d des Hauptdokuments (Saṅkhāras unter den drei Merkmalen → drei Tore → gotrabhū/magga/phala). Es trennt durchgehend, was kanonisch belegt und was kommentarisch ausgearbeitet ist. Phänomenologische Beschreibungen folgen der Mahasi-Tradition und sind als erfahrungsnah, nicht als Lehrsatz markiert.

## Inhalt

1. Wo die Schwelle liegt: die Einstufungsstufen davor
2. Die fünf Schwellenmomente im Überblick
3. Der Bewusstseinsprozess der Schwelle (magga-vīthi)
4. Gotrabhū genau – der Schwellenmoment
5. Über welches Merkmal man eintritt: die drei Tore
6. Die erfahrungsnah Seite (Mahasi)
7. Die Klärung: der Umschlag liegt im Objekt, nicht im Licht
8. Bild: die Türschwelle
9. Essenz · Quellen · WISSEN / RATEN

# 1 – Wo die Schwelle liegt: die Einsichtsstufen davor

---

Vor dem Pfad durchläuft die Einsicht (*vipassanā*) eine feste Reihe von Erkenntnisstufen (*vipassanā-ñāṇa*, Visuddhimagga XXI). Sie beginnt mit der klaren Wahrnehmung von Entstehen und Vergehen (*udayabbaya-ñāṇa*), löst sich über die Auflösungs-, Furcht-, Elends- und Überdruss-Stufen und mündet in den **Gleichmut gegenüber allen Formationen** (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*). Hier ist ausgeschöpft, was über die Saṅkhāras erkennbar ist (vgl. Hauptdokument 3.b).

Von hier aus „steht“ die Einsicht zum Pfad „auf“. Der Visuddhimagga fasst *saṅkhārupekkhā*, die folgende Reifung und *anuloma* unter einem eigenen Begriff zusammen: **vuṭṭhānagāminī-vipassanā** – „die zur Emergenz (zum Aufstehen) führende Einsicht“. „Emergenz“ (*vuṭṭhāna*) meint das Heraus-treten aus den bedingten Objekten in den überweltlichen Pfad. *Anuloma* ist das Ende dieser Bewegung; *gotrabhū* ist der erste Moment jenseits ihrer Grenze.

Die Schwelle fällt damit genau zwischen die letzten beiden der sieben Reinigungen (*satta-visuddhi*, MN 24): die **Reinheit durch Wissen und Schauen des Weges** (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*) endet mit *anuloma*; die **Reinheit durch Wissen und Schauen** (*ñāṇadassana-visuddhi*) beginnt mit dem *magga*. *Gotrabhū* liegt im Spalt dazwischen – es gehört zu keiner der beiden Reinheiten ganz, sondern bildet die Brücke.

Quellen: Visuddhimagga XXI (*Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*: die Einsichtsstufen, *vuṭṭhānagāminī-vipassanā*, *anuloma*); MN 24 (*Rathavinīta-Sutta*: die sieben Reinigungen). Sekundär: Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, Einträge *vuṭṭhānagāminī-vipassanā* und *visuddhi*.

## 2 – Die fünf Schwellenmomente im Überblick

Die klassische Kernsequenz des Durchbruchs in fünf Schritten – entscheidend ist die Spalte **Objekt**, denn dort, nicht in der Intensität, geschieht der Umschlag:

Moment	Bedeutung	Objekt	Ebene	Funktion
<b>saṅkhārupekkhā-ñāṇa</b>	Gleichmut ggü. den Formationen	saṅkhāra (bedingt)	weltlich	Höhepunkt der Einsicht; müheloses Gleichgewicht
<b>anuloma-ñāṇa</b>	Anpassungs-, Konformitätswissen	saṅkhāra (bedingt)	weltlich	passt sich vollständig den Vier Edlen Wahrheiten und den Pfadfaktoren an; maximal reif
<b>gotrabhū-ñāṇa</b>	Wechsel der Linie	<b>nibbāna</b> (unbedingt)	Schwelle	überschreitet die Linie puthujjana → ariya; berührt nibbāna, schneidet keine Fessel
<b>magga-citta</b>	Pfadbewusstsein	nibbāna	überweltlich	durchschneidet die jeweiligen Fesseln endgültig (samuccheda-pahāna); je Stufe nur einmal
<b>phala-citta</b>	Fruchtbewusstsein	nibbāna	überweltlich	erfährt unmittelbar die Wirkung des Pfades; zwei bis drei Momente

Die Linie zwischen **anuloma** und **gotrabhū** ist die eigentliche Grenze des ganzen Weges: davor stets ein bedingtes Objekt – der Atem, der Körper, ein Gefühl, eine Formation –, dahinter zum ersten Mal das Unbedingte. Alles, was die Übung über Äonen aufbaut, dient diesem einen Objektwechsel.

Quellen: *Visuddhimagga* XXI–XXII; *Abhidhammattha-saṅgaha*, Kap. IV (*Vīthi-saṅgaha*) und IX. Zur Anpassung an die Vier Edlen Wahrheiten: SN 56.11 (*Dhammacakkappavattana-Sutta*).

### 3 – Der Bewusstseinsprozess der Schwelle (magga-vīthi)

---

Im Abhidhamma ist der Durchbruch ein Geistestor-Prozess (*manodvāra-vīthi*). Er ist genauer als jede Erfahrungsbeschreibung, weil er die fünf Momente in die Momentmechanik des Hauptdokuments (1.d) einbettet. Aus dem Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) tritt zunächst die Hinwendung am Geistestor (*manodvārāvajjana*), dann die **javana**-Serie:

... *bhavaṅga* → *manodvārāvajjana* → *parikamma* → *upacāra* → *anuloma* → **gotrabhū** → **magga** → *phala* →  
*phala* → *bhavaṅga* ...

Die drei vorbereitenden Momente *parikamma* (Vorbereitung), *upacāra* (Annäherung) und *anuloma* (Anpassung) haben **alle noch ein bedingtes Objekt** – sie sind die letzte weltliche Arbeit des Geistes am Übergang. Bei „scharfen“ Fähigkeiten (*tikkha-puggala*) entfällt *parikamma*, sodass nur zwei Vorbereitungsmomente bleiben; bei „langsamen“ (*manda*) sind es drei. Entsprechend verschiebt sich die Zahl der Fruchtmomente (zwei bzw. drei), denn die javana-Phase umfasst stets sieben Momente.

#### Zwei Prozesse, die nicht verwechselt werden dürfen

Beim **ersten Durchbruch** (*magga-vīthi*, oben) ist *gotrabhū* dabei, und es entsteht ein *magga*. Beim **späteren Wiedereintritt** in dieselbe Frucht (*phala-samāpatti*, Hauptdokument 3.h) fehlt beides: Der Übende ist bereits *ariya*, also gibt es **keinen erneuten Linienwechsel** und **kein neues magga** – der Prozess führt von den *anuloma*-Momenten direkt in die Serie der *phala-cittas*. Die Schwelle wird nur ein einziges Mal je Stufe überschritten; die Frucht dagegen ist wiederholbar.

Quellen: *Abhidhammattha-saṅgaha*, Kap. IV (*Vīthi-saṅgaha*) und IX (*Kammaṭṭhāna*); Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma (CMA)*, zur *magga-vīthi* und zu *tikkha-/manda-puggala*. Zur *phala-samāpatti-vīthi*: *Visuddhimagga* XXIII. – Die genaue Momentzählung schwankt je nach Schärfe der Fähigkeit und Edition (vgl. WISSEN / RATEN).

## 4 – Gotrabhū genau – der Schwellenmoment

Das Wort *gotrabhū* (von *gotta*, „Linie/Geschlecht“, und *bhū*, „werden“) bedeutet „der zur (edlen) Linie Werdende“. Drei Eigenschaften machen ihn zum Scharnier des ganzen Weges:

1. **Er wechselt das Objekt.** Bis *anuloma* nimmt der Geist Formationen zum Objekt; in *gotrabhū* fällt dieses bedingte Objekt weg, und an seine Stelle tritt zum ersten Mal das zeichenlose, unbedingte *nibbāna*. Das ist der Punkt, an dem *saṅkhata* als Objekt von *asaṅkhata* als Objekt abgelöst wird.
2. **Er überschreitet die Linie.** Mit diesem Objektwechsel überschreitet der Bewusstseinsstrom die Grenze vom Weltling (*puthujjana*) zum Edlen (*ariya*) – daher „Linienwechsel“.
3. **Er schneidet noch keine Fessel.** *Gotrabhū* *berührt* *nibbāna*, aber es vollbringt nicht die Wirkung des Pfades; die Fesseln (*saṃyojana*) werden erst im unmittelbar folgenden *magga* durch Abschneiden aufgegeben (*samuccheda-pahāna*).

Daraus folgt die Korrektur, die das Hauptdokument in 3.d bereits andeutet und die hier der Kern ist: **Gotrabhū ist nicht „kurz vor nibbāna“**, als wäre es noch diesseits. Es ist der erste Moment **jen-seits** der Objektgrenze – im Objekt schon überweltlich, in der befreienden Funktion noch nicht. Es steht weder im Bereich des Weltlichen (sein Objekt ist *nibbāna*) noch ist es schon der Pfad (es schneidet nichts). Genau dieses „weder noch“ macht es zum Schwellenmoment.

### Gotrabhū beim ersten Pfad, *vodāna* bei den höheren

Der Übergangsmoment heißt nur beim **ersten** Pfad *gotrabhū* – dort findet der eigentliche Linienwechsel vom Weltling zum Edlen statt. Bei den drei höheren Pfaden ist der Übende bereits *ariya*; der entsprechende Moment heißt dann *vodāna* („Läuterung“), nicht mehr Linienwechsel. Funktion und Stellung im Prozess bleiben dieselben (Hauptdokument 3.d).

#### QUELLENLAGE ZU GOTRABHŪ

Der Begriff ist **spätkanonisch** belegt: Das *Paṭisambhidāmagga* (*Khuddaka-Nikāya*) enthält eine eigene *Gotrabhū-kathā*, die die Linienwechsel-Momente für Pfade **und** Früchte jeder Stufe aufzählt. Die systematische Einbettung in den Prozess (*anuloma* → *gotrabhū* → *magga*) ist **kommentariell** ausgearbeitet (*Visuddhimagga* XXII; *Abhidhammattha-saṅgaha* IV). Beides zusammen ergibt die hier dargestellte Lehre.

Quellen: *Paṭisambhidāmagga* I, *Gotrabhū-kathā* (kanonisch); *Visuddhimagga* XXII (*Ñāṇadassana-visuddhi*); *Abhidhammattha-saṅgaha* IV. Sekundär: *Nyanatiloka, Buddhist Dictionary (gotrabhū, anuloma-ñāṇa)*.

## 5 – Über welches Merkmal man eintritt: die drei Tore

An der Schwelle entscheidet sich, über welches der drei Merkmale die reife Einsicht in den Pfad „aufsteht“. Je nachdem, welches Merkmal in der *vuṭṭhānagāminī-vipassanā* vorherrscht, tritt der Geist durch eines von drei **Befreiungstoren** (*vimokkha-mukha*) ein (vgl. Hauptdokument 3.c):

vorherrschendes Merkmal	Befreiungstor	betonter Aspekt
anicca (vergänglich)	<i>animitta-vimokkha</i> – das Zeichenlose	nibbāna ohne die Merkmale bedingter Dinge
dukkha (leidhaft)	<i>appaṇihita-vimokkha</i> – das Wunschlose	nibbāna ohne Begehrensrichtung
anattā (ohne Selbst)	<i>suññata-vimokkha</i> – das Leere	nibbāna leer von Selbst und Selbst-Zugehörigem

Wichtig – und es schließt an Teil 4 an: Diese Tore betreffen den **Zugang** (über welches Merkmal *anuloma* reift und *gotrabhū* eintritt), nicht eine Eigenschaft des *nibbāna*. Über welches Tor man auch eintritt – das Objekt, das *gotrabhū*, *magga* und *phala* dann ergreifen, ist **dasselbe** Unbedingte. *Anuloma* „färbt“ den Eintritt nach dem zuletzt dominierenden Merkmal; das Ziel-Objekt ist davon unberührt.

Quellen: *Visuddhimagga XXI* (drei Befreiungstore, *anuloma* über je ein Merkmal); *Paṭisambhidāmagga, Vimokkha-kathā*; kanonische Wurzel der Merkmalsverkettung: SN 22.59 (*Anattalakkhaṇa-Sutta*).

## 6 – Die erfahrungsnahe Seite (Mahasi)

Mahasi Sayadaw beschreibt im *Progress of Insight* (Visuddhiñāṇa-kathā) die Stufen als fortschreitende Reifung bis zur „Reinheit durch Wissen und Schauen“, mit gotrabhū unmittelbar vor magga und phala. Das technische Gerüst der Teile 2–4 hat hier seine erfahrungsnahe Entsprechung. Was Praktizierende im saṅkhārupekkhā-Bereich regelmäßig berichten:

- ein sehr feiner, weiter **Gleichmut**; kaum noch Interesse am Inhalt des Beobachteten;
- die Beobachtung „läuft wie von selbst“, ohne Anstrengung, ohne Eingreifen;
- eine sehr schnelle, klare Wahrnehmung von Entstehen und Vergehen;
- eine zunehmende **Verdichtung oder Zuspitzung**, ein „Grenzgefühl“;
- dann – kein allmähliches Weiterlaufen mehr, sondern ein **Umschlag**: ein Aussetzen, ein Schnitt, ein „Plopp“, ein Objektwechsel.

In der Mechanik der vorigen Teile gelesen: Die Verdichtung ist die Reifung von saṅkhārupekkhā über anuloma – sie kann sich **bis** anuloma maximal zuspitzen, weil hier die Einsicht in die Formationen ihr Äußerstes erreicht. Der „Umschlag“ ist dann nicht eine weitere Steigerung derselben Wahrnehmung, sondern der Sprung über die Objektgrenze: gotrabhū → magga → phala. Das anschließende Auftauchen (*vuṭṭhāna*) geht in das Rückblickswissen (*paccavekkhaṇa*) über, in dem der Geist auf das durchdrungene nibbāna und die überwundenen wie verbleibenden Fesseln zurückschaut (Hauptdokument 3.d).

### RATEN / ERFAHRUNGSBEZUG

Diese Beschreibungen sind **erfahrungsnahe Darstellung** (Mahasi-Tradition), keine Lehrsätze des Kanons. Wie schnell und in welcher Färbung der Umschlag erlebt wird, hängt von Fähigkeit, Sammlungstiefe und Tor (Teil 5) ab. Die Begriffe „Plopp“, „Schnitt“, „Aussetzen“ sind Annäherungen an einen Vorgang, der definitionsgemäß keine bedingten Merkmale mehr trägt.

Quellen: Mahasi Sayadaw, *The Progress of Insight* (Visuddhiñāṇa-kathā), übers. Nyanaponika Thera; ders., *Manual of Insight* (vollständige Fassung). Sekundär: Sayadaw U Paṇḍita, *In This Very Life*.

## 7 – Die Klärung: der Umschlag liegt im Objekt, nicht im Licht

---

Hier liegt die praktisch wichtigste Folgerung. Lichterscheinungen, Glück, Ruhe, feine Sammlung, ein „Leer-“ oder „Blackout“-Gefühl gehören in diesem Modell noch ganz auf die **bedingte** Seite. Sie treten typisch beim Entstehen-und-Vergehen-Wissen (*udayabbaya-ñāṇa*) auf – als die zehn **Ein-sichts-Verunreinigungen** (*vipassanūpakkilesa*, *Visuddhimagga XX*): starkes Licht (*obhāsa*), Verzückung (*pīti*), Ruhe (*passaddhi*), Glück (*sukha*) und weitere. Sie werden regelmäßig für Verwirklichung gehalten – und sind es nicht.

Der entscheidende Unterschied ist **kategorial, nicht graduell**: Das Licht ist ein bedingtes Phänomen, hell und fein, aber mit *anicca*-Signatur und bedingtem Objekt. Der Durchbruch dagegen ist kein helleres Licht und keine tiefere Ruhe, sondern der **Wechsel des Objekts** selbst – von *saṅkhata* zu *asaṅkhata*. Solange überhaupt noch ein Merkmal, ein Inhalt, eine Erscheinung beobachtet wird, ist es **nicht** der Schwellenmoment; in *gotrabhū/magga/phala* wird kein bedingtes Merkmal mehr „mitgesehen“ (Hauptdokument 3.g).

Daraus der Prüfstein, der das ganze Thema mit Teil 4 des Hauptdokuments verbindet: **Maßstab ist nicht das Erlebnis** – nicht Licht, nicht Glück, nicht das „Aussetzen“ –, sondern das Rückblickswissen und vor allem die **tatsächlich und dauerhaft aufgelösten Fesseln**. Was sich nicht an den Fesseln zeigt, war, wie hell auch immer, noch diesseits der Schwelle.

Quellen: *Visuddhimagga XX (vipassanūpakkilesa)*; zur Objektnatur Hauptdokument 3.f–3.g (*Udāna 8.3, SN 43*). Prüfstein über die Fesseln: *Puggala-Paññatti 26–27*.

## 8 – Bild: die Türschwelle

---

Im Stil von Teil 2 des Hauptdokuments, als Veranschaulichung – nicht als Lehrsatz:

Ein Mensch geht aus einem Raum durch eine Tür in einen anderen. *Saṅkhārupekkhā* ist das ruhige, mühelose Gehen im alten Raum, ganz nah an der Tür. *Anuloma* ist der letzte Schritt **vor** der Schwelle – der Fuß ist noch im alten Raum, der Blick aber schon ganz nach vorn gerichtet, die Bewegung vollständig auf den Durchgang abgestimmt. *Gotrabhū* ist der Moment, in dem der Fuß die **Schwelle überschreitet**: man ist nicht mehr im alten Raum – der Boden darunter ist schon der neue –, aber man hat den Raum noch nicht durchquert und nichts darin getan. *Magga* ist der Schritt, der wirklich **eintritt und handelt** – der die Dunkelheit des alten Raums hinter sich abschneidet. *Phala* ist das Ankommen und Verweilen im Licht des neuen Raums.

Das Bild macht den Kernpunkt sichtbar: Die Schwelle ist **eine Linie, kein Bereich**. Man steht nie „auf“ ihr und verweilt; man überschreitet sie in einem einzigen Moment. Und das Entscheidende ist nicht, wie hell es im alten Raum kurz vorher wurde, sondern dass der Fuß den Boden gewechselt hat.

## 9 – Essenz · Quellen · WISSEN / RATEN

### Essenz

Der ganze Weg läuft auf eine einzige Linie zu – die zwischen *anuloma* und *gotrabhū*. Davor, bis in die feinste Sammlung und das hellste Licht hinein, ist das Objekt stets bedingt; ab *gotrabhū* ist es das Unbedingte. *Gotrabhū* ist nicht das Ende einer Steigerung, sondern der Schwellenmoment eines Objektwechsels: im Objekt schon jenseits, in der Wirkung noch nicht der Pfad. *Magga* vollzieht den Schnitt, *phala* schmeckt die Frucht. Wer den Durchbruch im Erlebnis sucht – im Licht, in der Ruhe, im Aussetzen –, sucht ihn auf der falschen Seite der Linie; sein Ort ist der Wechsel des Objekts, und sein Beweis sind die aufgelösten Fesseln.

### Quellen

#### Kanonisch (Pāli)

SN 22.59 (Anattalakkhaṇa-Sutta) – Verkettung *anicca* → *dukkha* → *anattā* als Basis der Einsicht.

SN 56.11 (Dhammacakkappavattana-Sutta) – die Vier Edlen Wahrheiten, denen sich *anuloma* anpasst.

MN 24 (Rathavinīta-Sutta) – die sieben Reinigungen; die Schwelle zwischen den letzten beiden.

Paṭisambhidāmagga I – *Gotrabhū-kathā* (Linienwechsel-Momente); *Vimokkha-kathā* (die drei Tore).

Puggala-Paññatti 26–27 – die je Stufe aufgelösten Fesseln (Prüfstein).

Udāna 8.3; SN 43 (Asaṅkhata-Saṃyutta) – das Unbedingte als Objekt jenseits der Schwelle.

#### Kommentariell / systematisch

Visuddhimagga XX (*vipassanūpakkilesa*), XXI (Einsichtsstufen, *vuṭṭhānagāminī-vipassanā*, *anuloma*, drei Tore), XXII (*gotrabhū/vodāna*, *magga*, *phala*, *paccavekkhaṇa*), XXIII (*phala-samāpatti*) – Buddhaghosa.

Abhidhammattha-saṅgaha IV (*Vīthi-saṅgaha*: *magga-vīthi*), IX (*Kammaṭṭhāna*) – Ausgaben Nārada und Bhikkhu Bodhi (CMA).

#### Sekundärliteratur

Mahasi Sayadaw, *The Progress of Insight* (übers. Nyanaponika); ders., *Manual of Insight*.

Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary* (*gotrabhū*, *anuloma-nāṇa*, *vuṭṭhāna-gāminī-vipassanā*, *visuddhi*).

Sayadaw U Paṇḍita, *In This Very Life*; Ledi Sayadaw, *The Requisites of Enlightenment*.

### WISSEN / RATEN

#### WISSEN

- Die Sequenz *saṅkhārupekkhā* → *anuloma* → *gotrabhū* → *magga* → *phala* und die Objektzuordnung (*anuloma*: bedingt; ab *gotrabhū*: *nibbāna*) sind feste Lehre (kanonisch im *Paṭisambhidāmagga*, systematisch im *Visuddhimagga*).
- *Gotrabhū* berührt *nibbāna*, schneidet aber keine Fessel; der Schnitt geschieht im *magga* (*samuccheda-pahāna*); *magga* je Stufe nur einmal.
- *gotrabhū* beim ersten Pfad, *vodāna* bei den höheren.
- Im *phala-samāpatti*-Prozess fehlen *gotrabhū* und *magga*; er führt von *anuloma* direkt zu den *phala-cittas*.

- Die drei Tore betreffen den Zugang, nicht das Objekt; dieses bleibt dasselbe Unbedingte.
- Lichterscheinungen u. a. sind vipassanūpakkilesa des udayabbaya-ñāṇa, nicht der Durchbruch; Prüfstein sind die aufgelösten Fesseln.

#### RATEN / ZU PRÜFEN

- Die genaue Momentzählung der magga-vīthi (parikamma-upacāra-anuloma: zwei oder drei Momente; entsprechend zwei oder drei phala) variiert je nach Schärfe der Fähigkeit und Edition.
- Die erfahrungsnahen Beschreibungen (Verdichtung, „Plopp“, Aussetzen) sind Darstellung der Mahasi-Tradition, kein kanonischer Lehrsatz.
- Die Kapitel-/Paragraphennummerierung in Visuddhimagga und Abhidhammattha-saṅgaha schwankt je nach Ausgabe; für wörtliche Zitate die jeweilige Edition heranziehen.
- Das Bild der Türschwelle ist Veranschaulichung, kein Lehrsatz.
- Ob „vuṭṭhānagāminī-vipassanā“ exakt mit saṅkhārupekkhā einsetzt oder schon früher, wird in den Quellen leicht unterschiedlich gefasst; hier ist die gängige Lesart wiedergegeben.