

Sutten zum Thema Geistesentfaltung (bhávaná)

BGM-Workshop

Juli 2008

Nur zur kostenlosen Verteilung (Dhamma-Dana Projekt der BGM)

Vorwort.....	6
1) Was ist "bhávaná "	7
A.II. 11 Erwägung und Entfaltung - I	9
A.II. 12 Erwägung und Entfaltung - II	9
A.II. 13 Erwägung und Entfaltung - III	10
2) Rechte Ansicht und Achtpfad als Basis für geistige Entwicklung.....	11
S.45.5. Zu welchem Zweck?	11
S.45.41.-48. Andersfährige.....	11
S.45.7. Ein gewisser Mönch II.....	12
S.45.13. Übender.....	12
S.45.8. Erläuterung.....	13
S.45.33. Vernachlässigt.....	13
A.VI. 105 Das Leidensende I.....	13
A.VI. 106 Das Leidensende II.....	14
S.46.30. Udáyi.....	14
A.VI. 98 Lehrgemäße Überzeugung I (*1).....	15
A.VI. 99 Lehrgemäße Überzeugung II.....	15
A.VI. 100 Lehrgemäße Überzeugung III.....	16
A.VI. 101 Lehrgemäße Überzeugung IV.....	16
S.45.28. Einigung.....	16
S.45.139.-148. Ernst (appamáda (*1)).....	17
S.45.149.-158. Kraft erfordernd.....	18
S.45.2. Die Hälfte	19
3) Einige Suttstellen zum Thema Satipathána.....	20
3.1 Wichtigkeit der 4 Grundlagen der Achtsamkeit.....	20
S.47.1. Ambapáli.....	20
S.47.17. Edles.....	20
S.47.38. Durchschauung.....	21
S.47.31. Nicht gehört.....	21
S.47.42. Entstehen.....	21
S.47.32.-34. Entreizt, verfehlt, entfaltet.....	21
S.47.22.-23. Bestand und Verfall	22
S.47.26.-27. Teilweise und vollständig.....	22
S.47.11. Ein großer Mensch.....	22
S.47.13. Cundo.....	23
S.47.50. Triebe.....	24
3.2 Sind die 4 Grundlagen der Achtsamkeit auch für Laienanhänger geeignet?.....	25
S.47.29. Sirivaddho.....	25
S.47.48. Freundschaft.....	25
3.3 Übungshinweise.....	26
S.47.35. Achtsam II.....	26
S.47.8. Der Koch	26
3.4 M10 Die Grundlagen der Achtsamkeit (Satipathána Sutta).....	28
4) Die 4 rechten Anstrengungen oder Kämpfe (samma-ppadhána).....	42
A.IV. 13 Die vier rechten Kämpfe I	42
A.IV. 14 Die vier rechten Kämpfe II	43
5) Die 4 Wege zum Erfolg oder Machtfährten (Idhipáda).....	44
5. 1 Die Wichtigkeit der 4 Idhipáda.....	44
S.51.1. Diesseits.....	44
S.51.8. Buddha.....	44
S.51.7. Mönch I.....	44
S.51.18. Mönch II.....	44
S.51.9. Erkenntnis.....	45
S.51.12. Große Frucht.....	45

S.51.19. Zeigen.....	45
5. 2 Erklärung der 4 Idhipáda.....	46
S.51.13. Wille.....	46
S.51.15. Ein Brahmane.....	46
S.51.20. Erläuterung.....	47
6) Die 5 geistigen Fähigkeiten (indriya) und die 5 geistigen Kräfte (bala).....	49
S.48.61.-64. Fesseln, Anliegen, Durchschauen, Triebversiegung.....	50
S.48.65.-66. Zwei Früchte, sieben Vorteile.....	51
S.48.15.-17. Ausführlich I-III	51
S.48.10. Erläuterung II.....	52
S.48.43. Sáketo.....	53
S.48.50. Vertrauen oder Ápana.....	54
7) Die sieben Erleuchtungsglieder (bojjhanga).....	55
7.1 Nutzen der sieben bojjhanga.....	55
S.46.17. Zum anderen Ufer gehen.....	55
S.46.18.-20. Vernachlässigt, Edel. Nichts-dran-finden.....	55
S.46.5. Ein Mönch.....	56
S.46.43. Máro.....	56
S.46.29. Ein Ding.....	56
7.2 Entwicklung der sieben bojjhanga.....	57
S.46.12.-13. Sonnenaufgang I-II.....	57
S.46.49.-50. Glieder I-II.....	57
S.46.1. Der Himálaya.....	57
S.46.3. Tugend.....	58
S.46.6. Kundali.....	60
S.46.2. Der Körper.....	61
7.3 Heilung von Krankheit durch Rezitation der bojjhanga.....	64
S.46.14.-15. Krankheit I-II.....	64
S.46.16. Krankheit III.....	64
8) Die fünf Hemmungen (nívarana) bzw. Hindernisse und deren Überwindung.....	65
A.1.2. Die fünf geistigen Hemmungen (II,1-10).....	65
A.V. 193 Die fünf Hemmungen	67
A.III. 131 Anuruddhas Erlangung der Heiligkeit	69
S.46.23. Möglichkeiten.....	69
S.46.24. Seicht.....	70
S.46.38. Hindernisse/Hemmungen.....	70
S.46.39. Der Baum.....	70
M. 20. (II,10) Vitakkasanthána Sutta, Stillung der Gedanken.....	71
A.X. 72 Störungen der Vertiefung	74
9) Geeignete Übungen.....	76
A.IV. 41 Die Entfaltung der Geistessammlung	76
A.IV. 170 Wege zur Erlösung II	78
A.I.35. Wege der Meditation (XVIII)	80
A.I.36. Die Betrachtung über den Körper I	84
A.I.37. Die Betrachtung über den Körper II.....	85
S.46.57.-76. Meditative Wahrnehmungen.....	86
A.V. 69-70 Zur Erlösung führende Betrachtungen I	86
A.V. 71-72 Zur Erlösung führende Betrachtungen II	86
A.VI. 102 Unbeschränkte Vorstellung der Vergänglichkeit.....	87
A.VI. 103 Unbeschränkte Vorstellung der Leidhaftigkeit.....	88
A.VI. 104 Unbeschränkte Vorstellung der Unpersönlichkeit.....	88
A.X. 71 Aller Wünsche Erfüllung	88
A.IV. 169 Wege zur Erlösung I.....	90
A.IV. 92-94 Geistesruhe und Hellblick I-III	91

I.8. Güte (Mettá-Sutta) Verse der Liebenden Güte.....	93
10. Geeignete Mittel zur Befreiung	94
A.VI. 78 Die Mittel zur Triebversiegung	94
A.V. 25 Förderung rechter Erkenntnis.....	94
A.V. 26 Fünf Befreiungswege.....	95
S.43.1-12 Körper usw.	96
S.43.13 Das Ziel	97
S.43.14-44 Das Trieblose usw.	97
11. Nutzen von Geistesruhe und Sammlung.....	99
A.II. 32 Geistesruhe und Hellblick.....	99
A.VI. 24 Die Macht der Sammlung.....	99
A.VI. 70 Die sechs höheren Geisteskräfte	100
S.41.6 Kámabhú III.....	100
12. Die hohe Geistesübung.....	103
A.III. 102 Die hohe Geistesübung I.....	103
A.III. 103 Die hohe Geistesübung II	106
A.V. 23 Die sechs höheren Geisteskräfte.....	107
13. Früchte der Übung.....	108
S.41.7 Godatto.....	108
Literaturhinweis:.....	110

Vorwort

Die meisten Suttan der folgenden Zusammenstellung von Lehrreden des Erwachten zum Thema "Geistesentfaltung (bhávaná)" stammen mit wenigen Ausnahmen aus der Angereichten und der Gruppierten Sammlung. Die Übersetzungen sind in der Regel von Nyanatiloka Mahathera, Nyanaponika Mahathera, Wilhelm Geiger und Hellmuth Hecker. Sie sind der interessanten Internetseite www.palikanon.com entnommen, bei deren Webmaster ich mich herzlich bedanken möchte. Bis auf kleine Layoutänderungen wurden die Textstellen nicht weiter bearbeitet. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die Übersetzungen schon älteren Datums sind und manche Textstellen auch anders als in den Anmerkungen (Fußnoten) interpretiert werden können. Dies trifft auch auf die Zitate aus dem Buddhistischen Wörterbuch zu.

Leider wurde das 49. Buch im Samyutta Nikaya, der Samma-ppadhána-Samyutta "*Rechtes Mühen*" mit dem folgenden Hinweis nicht übersetzt: "S 49,1-54 besteht lediglich aus Wiederholungen der scholastischen Teile von S 45,91 ff (45. Magga-Samyutta "*Pfad*"), nur auf die vier rechten Kämpfe bezogen, die am Anfang wie üblich beschrieben werden (s. M 141)".

Auch mit dem 50. Buch, dem Bala-Samyutta "*Kräfte*", wurde so verfahren, und es ist folgender Hinweis zu lesen: "S 50,1-110 ebenfalls rein scholastisch, wie die Fünf Fähigkeiten hier die Fünf Kräfte nach S 48, 71-185."

Da eine Zusammenstellung von Texten immer auch individuelle Vorlieben widerspiegelt und wahrscheinlich einige interessante Texte nicht berücksichtigt, erhebt dieses Heftchen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll hier ein erster Überblick über die Aussagen des Buddha zum Thema "Meditation" im weiteren Sinn gegeben werden, zur Lektüre einiger längerer Suttan, die den Rahmen dieses Heftchens sprengen würden, anregen und die Leser ermutigen, den Pfad zur Leidensüberwindung zu gehen.

Die Geistesentfaltung im Sinn der Buddhistische Lehre hat als klares Ziel die Durchdringung der Vier Edlen Wahrheiten bzw. die Überwindung von Gier, Hass und Verblendung, d.h. die Realisierung von Nibbana. Sie findet im Kontext des Edlen Achtfachen Pfades (Weisheit, Tugend, Sammlung) statt.

Nach einer Definition von "bhávaná" werden zunächst die 37 bodhipakkhiya dhamma "*Zur Erleuchtung gehörenden Dinge*" durch Suttentexte erläutert. Diese setzen sich aus dem 8fachen Pfad (magga), den 4 Grundlagen der Achtsamkeit (satipatthána), den 4 rechten Anstrengungen (samma-ppadhána), den 4 Machtfährten (iddhi-páda), den 5 geistigen Fähigkeiten (indriya), den 5 geistigen Kräften (bala), den 7 Erleuchtungsgliedern (bojjhanga) zusammen. Jedem dieser 7 Themenkomplexe ist in der Gruppierten Sammlung ein eigenes "Buch" gewidmet, was deren Wichtigkeit unterstreicht. Suttan über die "5 Hemmungen" und deren Überwindung, einige konkrete Übungshinweise und Texte über den Nutzen der Geistesschulung und deren Früchte schließen diese Zusammenstellung ab.

Mit den besten Wünschen für ein rasches Erwachen,

Dieter

1) Was ist "bhávaná "

Buddhistisches Wörterbuch:

Geistesentfaltung' (eig. 'Insdaseinrufen, Erzeugen' usw.), ist das was man meistens, ungenauer Weise als 'Meditation' bezeichnet. Man unterscheidet zweierlei Geistesentfaltung:

‚Entfaltung der Gemütsruhe' (*samatha*), d.i. Entfaltung der Sammlung (*samádhi-bhávaná*), und

‚Entfaltung des Hellblicks' (*vipassaná-bhávaná*), identisch mit Entfaltung des Wissens (*paññá-bhávaná*).

Gemütsruhe und Hellblick (siehe *samatha-vipassaná*) sind sowohl in den Suttan- als auch Abhidhammatexten häufig vorkommende Begriffe.

‚Gemütsruhe' ist der durch intensive geistige Konzentration gewonnene unerschütterliche, friedvolle und lautere Zustand des Geistes, ‚Hellblick' dagegen der blitzartig auftauchende intuitive Einblick in die Vergänglichkeit, das Elend und die Unpersönlichkeit aller körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen, d.i. der fünf alles Dasein umfassenden Daseinsgruppen, nämlich Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Formationen, Bewußtsein (siehe *khandha*).

Die Gemütsruhe, oder Sammlung, gewährt nach dem Sankhepavannaná einen dreifachen Segen:

- günstige Wiedergeburt,
- glückliches Leben und
- die für den Hellblick nötige Läuterung.

Die Sammlung nämlich bildet die nötige Grundlage und Voraussetzung für den Hellblick, dadurch nämlich, daß sie den Geist von den Hemmungen (siehe *nívarana*) läutert; der Hellblick aber ist das, was zu den vier Stufen der Heiligkeit und der Erlösung führt.

Der Buddha sagt daher: »Übet geistige Sammlung, ihr Mönche; denn der geistig Gesammelte erkennt die Dinge der Wirklichkeit gemäß.« (S. 22.5).

Und im Milinda-Pañhá heißt es: »Gleichwie wenn man eine Lampe in ein dunkles Gemach bringt, das Lampenlicht das Dunkel zerstört, Helle erzeugt und Licht verbreitet, so daß alle Gegenstände sichtbar werden, ebenso auch zerstreut der Hellblick, sobald er aufsteigt, das Dunkel der Verblendung und gebiert das Licht der Erkenntnis.«

Zur Erreichung der Sammlung werden in Vis. III-XI ausführlich 40 Übungsgebiete (*kammattána*) dargelegt und erklärt, nämlich:

- 10 Kasinaübungen (siehe *kasina*): diese erzeugen alle 4 Vertiefungen.
- 10 Ekelobjekte (siehe *asubha*): diese erzeugen die erste Vertiefung.
- 10 Betrachtungen
 1. über den Buddha,
 2. das Gesetz,
 3. die Jüngergemeinde,
 4. die Sittlichkeit,
 5. die Freigebigkeit,
 6. die Himmelswesen (siehe *anussati*).
 7. den Tod (siehe *maranánussati*).
 8. den Körper (siehe *káyagatá-sati*).
 9. die Ein- und Ausatmung (siehe *ánápána-sati*) und
 10. den Frieden (siehe *upasamánussati*):

hiervon erzeugt Ein- und Ausatmung alle 4 Vertiefungen (siehe *samádhi*),
 die Körperbetrachtung die erste Vertiefung,
 die übrigen die angrenzende Sammlung (siehe *jhána*)
- 4 Göttliche Verweilungszustände (siehe *brahmavihára*)
 Güte, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut;
 die Entfaltung von Gleichmut erzeugt alle 4 Vertiefungen, die übrigen bloß 3.
- 4 Unkörperliche Gebiete (*arúpáyatana*):
 1. Raumunendlichkeitsgebiet,
 2. Bewußtseinsunendlichkeitsgebiet,
 3. Nichtsheitgebiet,
 4. Weder-Wahrnehmungs-noch-Nichtwahrnehmungsgebiet
- 1 Vorstellung des Ekels der Nahrung: diese erzeugt die Angrenzende Sammlung.
- 1 Analyse der 4 Elemente: diese erzeugt ebenfalls die Angrenzende Sammlung.
 Über beide letzteren - *Vis. XI. 1-2*.

Die Geistesentfaltung (*bhávaná*) bildet eine der 3 Arten Vertienstvollen Wirkens (siehe *puñña-kiriya-vatthu*)

A.II. 11 Erwägung und Entfaltung - I

Zwei Kräfte gibt es, ihr Mönche. Welche zwei?

- Die Kraft der Erwägung und
- die Kraft der Entfaltung (*1).

Was aber, ihr Mönche, ist die Kraft der Erwägung.

Da erwägt einer also bei sich: 'Schlechtem Wandel in Werken, Worten und Gedanken ist in diesem, wie in künftigem Leben eine schlechte Frucht beschieden.' Und infolge dieser Erwägung verwirft er den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, führt einen guten Wandel und bewahrt sein Herz in Reinheit.

Was aber ist die Kraft der Entfaltung? (*2) Was es da an Kraft der Geistesentfaltung gibt, diese Kraft eignet dem Schulungstüchtigen; (*sekha*) denn auf diese Schulungskraft gestützt, überwindet man die Gier, überwindet man den Haß, überwindet man die Verblendung. Nach Überwindung von Gier, Haß und Verblendung aber tut man nichts Unheilsames mehr, begeht man nichts Böses. Das nennt man die Kraft der Entfaltung.

Diese beiden Kräfte gibt es, ihr Mönche.

(*1) *patisankhána-bala*, *bhávana-bala*.

(*2) *bhávana* (s. Wtb), d.i. die methodische Entwicklung und Pflege des Geistes durch Meditation und andere geistige Schulung.

A.II. 12 Erwägung und Entfaltung - II

Zwei Kräfte gibt es, ihr Mönche. Welche zwei?

- Die Kraft der Erwägung und
- die Kraft der Entfaltung.

Was aber, ihr Mönche, ist die Kraft der Erwägung? (wie in 11)

Was aber, ihr Mönche, ist die Kraft der Entfaltung?

Da übt der Mönch die mit Abgeschiedenheit, Abwendung und Entsüchtung verbundenen, zur Loslösung führenden Glieder der Erleuchtung (*bojjhanga*), nämlich:

- Achtsamkeit,
- Wirklichkeitsergründung,
- Energie,
- Verzückung,
- Ruhe,
- Sammlung und
- Gleichmut.

Das nennt man die Kraft der Entfaltung.

Diese beiden Kräfte gibt es, ihr Mönche.

A.II. 13 Erwägung und Entfaltung - III

Zwei Kräfte gibt es, ihr Mönche. Welche zwei?

- Die Kraft der Erwägung und
- die Kraft der Entfaltung.

Was aber, ihr Mönche, ist die Kraft der Erwägung? (wie in 11)

Was aber, ihr Mönche, ist die Kraft der Entfaltung?

Da, ihr Mönche, gewinnt der Mönch, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Erwägen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und weilt in ihr.

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen gewinnt er den inneren Frieden, die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Erwägen freie, in der Sammlung geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite Vertiefung und weilt in ihr.

Nach Loslösung von der Verzückung weilt er gleichmütig, achtsam, klar bewußt, und ein Glücksgefühl empfindet er in seinem Innern, von dem die Edlen künden: 'Der Gleichmütige, Achtsame weilt beglückt'; so gewinnt er die dritte Vertiefung und weilt in ihr.

Nach dem Schwinden von Wohlgefühl und Schmerz und dem schon früheren Erlöschen von Frohsinn und Trübsinn, gewinnt er die leidlos-freudlose, in der völligen Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit bestehende vierte Vertiefung und weilt in ihr (*1).

Das, ihr Mönche, nennt man die Kraft der Entfaltung.

Diese beiden Kräfte gibt es, ihr Mönche.

(*1) Eine genaue Erklärung dieses Grundtextes für die vier Vertiefungen (*jhāna*) findet sich in VisM, S. 163ff.

2) Rechte Ansicht und Achtpfad als Basis für geistige Entwicklung

S.45.5. Zu welchem Zweck?

In Sávatthi. Da nun begab sich eine Anzahl Mönche dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßten ihn ehrfurchtsvoll und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandten sich die Mönche also an den Erhabenen:

"Die andersfährtigen Pilger, o Herr, fragen uns: 'Zu welchem Zweck, Brüder, wird beim Asketen Gotamo der Brahma-Wandel geführt?' So gefragt, o Herr, antworten wir den andersfährtigen Pilgern: 'Um das Leiden zu durchschauen, Brüder, wird beim Erhabenen der Brahma-Wandel geführt'. So gefragt und so antwortend, o Herr, haben wir wirklich des Erhabenen Worte gebraucht und den Erhabenen nicht mit Unrecht angeführt und der Lehre gemäß geredet, so daß sich kein entsprechender Folgesatz als ungehörig erweisen kann?"

"So gefragt und so antwortend, habt ihr wirklich meine Worte gebraucht und mich nicht zu Unrecht angeführt und der Lehre gemäß geredet, so daß sich kein entsprechender Folgesatz als ungehörig erweisen kann. Um das Leiden zu durchschauen, ihr Mönche, wird bei mir der Brahma-Wandel geführt. Wenn euch aber, ihr Mönche, die andersfährtigen Pilger fragen sollten: 'Gibt es aber, ihr Brüder, einen Pfad, gibt es ein Vorgehen zur Durchschauung dieses Leidens?', dann wäre den andersfährtigen Pilgern also zu antworten: 'Es gibt, ihr Brüder, einen Pfad, es gibt ein Vorgehen zur Durchschauung dieses Leidens'. Was aber, ihr Mönche, ist der Pfad, was ist das Vorgehen, um dieses Leiden zu durchschauen?' Es ist eben dieser edle achtfältige Pfad, nämlich rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung. Das ist, ihr Mönche, der Pfad, das ist das Vorgehen zur Durchschauung dieses Leidens. So gefragt, ihr Mönche, wäre dieses den andersfährtigen Pilgern zu antworten".

S.45.41.-48. Andersfährtige

In Sávatthi.

Da begab sich eine Anzahl Mönche dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Erhabene also an die Mönche:

"Wenn euch, ihr Mönche, die andersfährtigen Pilger fragen: 'Zu welchem Zweck wird, ihr Brüder, beim Asketen Gotamo der Brahma-Wandel geführt?' So gefragt, ihr Mönche, hättet ihr also zu antworten:

'Zum Zwecke der Reiz-Entreizung,
zur Überwindung der Fesseln,
zur Ausrottung der Anliegen,
zur Durchschauung der Zeit,
zur Triebversiegung,

zur Verwirklichung der Frucht der Wissenserlösung,
zum Zweck der Wissensklarheit,
zur hanglosen Wahnerlöschung,
wird, ihr Brüder, beim Erhabenen der BrahmaWandel geführt'.

Und wenn euch, ihr Mönche, die andersfährtigen Pilger fragen: 'Gibt es wohl, Brüder, einen Pfad, gibt es ein Vorgehen dazu?'. So gefragt, hättet ihr, ihr Mönche, den andersfährtigen Pilgern also zu antworten: 'Es gibt, Brüder, einen Pfad, es gibt ein Vorgehen dazu'. Und was ist, ihr Mönche, der Pfad, was ist das Vorgehen dazu? Rechte Erkenntnis bis rechte Einigung".

S.45.7. Ein gewisser Mönch II

In Sávatthi. Da nun begab sich ein gewisser Mönch dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich jener Mönch also an den Erhabenen:

"Reizversiegung, Abwehrversiegung, Verblendungsversiegung, sagt man, o Herr. Wofür nun, o Herr, ist dies eine Bezeichnung: Reizversiegung, Abwehrversiegung, Verblendungsversiegung?"

"Die Art des Nirvána, dies, o Mönch, ist eine Bezeichnung für Reizversiegung, Abwehrversiegung, Verblendungsversiegung. Versiegung der Triebe bedeutet dies".

Auf diese Worte sprach der Mönch also zum Erhabenen:

"Das Todlose, das Todlose, o Herr, sagt man. Was ist nun, o Herr, das Todlose und was ist der Pfad, der zum Todlosen führt?"

"Was da Reizversiegung, Abwehrversiegung, Verblendungsversiegung ist, Mönch, das nennt man das Todlose. Der edle achtfältige Pfad nun, o Mönch, ist der zum Todlosen führende Pfad, nämlich rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung".

S.45.13. Übender

In Sávatthi.

Da begab sich ein gewisser Mönch zum Erhabenen und wandte sich an ihn: "Übender, Übender, o Herr, sagt man. Inwiefern aber ist man, o Herr, ein Übender?"

"Da ist ein Mönch ausgerüstet mit rechter Ansicht bis rechter Einigung des Übenden. Insofern ist er, o Mönch, ein Übender".

S.45.8. Erläuterung

In Sávatthi.

"Den edlen achtfältigen Pfad, ihr Mönche, will ich euch zeigen und erläutern. Das höret und achtet wohl auf meine Rede".

"Gewiß, o Herr", antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach also: "Was ist nun, ihr Mönche, der edle achtfältige Pfad? Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung.

Was ist nun, ihr Mönche, rechte Erkenntnis? Das Leiden kennen, ihr Mönche, die Entwicklung des Leidens kennen. Die Auflösung des Leidens kennen, das zur Auflösung des Leidens führende Vorgehen kennen. Das nennt man, Mönche, rechte Erkenntnis".

S.45.33. Vernachlässigt

In Sávatthi.

"Wer da, ihr Mönche, den edlen achtfältigen Pfad vernachlässigt, vernachlässigt hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversiegung führt. Wer da, ihr Mönche, den edlen achtfältigen Pfad in Angriff nimmt, in Angriff genommen hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversiegung führt

A.VI. 105 Das Leidensende I

Drei Daseinsarten, ihr Mönche, hat man zu überwinden, und in drei Übungen hat man sich zu schulen.

Welche drei Daseinsarten aber hat man zu überwinden?

- Sinnliches Dasein,
- feinkörperliches Dasein und
- unkörperliches Dasein.

Diese drei Daseinsarten hat man zu überwinden.

In welchen drei Übungen aber hat man sich zu schulen?

- In der Übung der hohen Sittlichkeit,
- in der Übung der hohen Geistigkeit und
- in der Übung der hohen Weisheit.

In diesen drei Übungen hat man sich zu schulen.

Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch die drei Daseinsarten überwunden und sich in den drei Übungen geschult, so, sagt man, hat dieser Mönch das Begehren abgeschnitten, die Fessel abgestreift und hat durch vollkommene Durchschauung des Dünkels ein Ende gemacht dem Leiden.

A.VI. 106 Das Leidensende II

Dreifaches Begehren, ihr Mönche, hat man zu überwinden und dreifachen Dünkel. Welches dreifache Begehren aber hat man zu überwinden?

- Das Sinnlichkeitsbegehren,
- das Daseinsbegehren und
- das Selbstvernichtungsbegehren.

Dieses dreifache Begehren hat man zu überwinden. Und welchen dreifachen Dünkel hat man zu überwinden?

- Den Dünkel,
- den Minderwertigkeitsdünkel und
- den Überlegenheitsdünkel.

Diesen dreifachen Dünkel hat man zu überwinden.

Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch dieses dreifache Begehren überwunden und diesen dreifachen Dünkel, so, sagt man, hat dieser Mönch das Begehren abgeschnitten, die Fessel abgestreift und hat durch vollkommene Durchschauung des Dünkels ein Ende gemacht dem Leiden.

S.46.30. Udáyi

Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande der Sumbher, bei Setakam, wie eine Burg im Sumbherlande heißt. Da ist denn der Ehrwürdige Udáyi zum Erhabenen herangekommen, hat den Erhabenen ehrerbietig begrüßt und sich zur Seite niedergesetzt. Seitwärts sitzend, wandte sich nun der Ehrwürdige Udáyi also an den Erhabenen:

Erstaunlich, o Herr, außerordentlich ist es, o Herr, wie gar sehr es mich eben, o Herr, gefördert hat, daß ich zum Erhabenen Sympathie und Wertschätzung gewonnen, Scham und Scheu gelernt habe. Denn früher, o Herr, als ich im häuslichen Stande lebte, habe ich mir nicht viel aus der Lehre gemacht, nicht viel aus der Jüngerschaft gemacht. Als ich aber, o Herr, zu merken anfang, daß ich zum Erhabenen Sympathie und Wertschätzung gewann, Scham und Scheu lernte, da bin ich aus dem Hause in die Hauslosigkeit gezogen. Da hat mir denn der Erhabene die Lehre dargelegt. 'So ist die Form, so entsteht sie, so geht sie unter; so ist das Gefühl, die Wahrnehmung, die Gestaltungen, das Bewußtsein, so entstehen sie, so gehen sie unter'. Und ich bin dann, o Herr, in eine leere Klause gegangen und habe diese fünf Faktoren des Ergreifens nach oben und nach unten herumgedreht und habe 'Das ist das Leiden' wirklichkeitsgemäß verstanden, habe 'Das ist die Leidensentwicklung' wirklichkeitsgemäß verstanden, habe 'Das ist die Leidensauflösung' wirklichkeitsgemäß verstanden, habe 'Das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen' wirklichkeitsgemäß verstanden. Die Lehre hab' ich, o Herr, begriffen, den Pfad hab ich gefunden, der mich bei Pflege und Ausbildung und immer weiterem Verweilen zur Soheit führen wird, daß ich verstehen werde: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es als dieses hier'.

Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, o Herr, hab ich gefunden; die werden mich bei Pflege und Ausbildung und immer weiterem Verweilen zur Soheit führen, daß ich verstehen werde: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel, gewirkt das

Werk, nichts Höheres gibt es als dieses hier". "Recht so, recht so, Udáyi. Da hast du wohl, Udáyi, den Pfad gefunden, der dich bei Pflege und Ausbildung und immer weiterem Vordringen zur Soheit führen wird, daß du verstehen wirst: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es als dieses hier'".

A.VI. 98 Lehrgemäße Überzeugung I (*1)

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch irgendein Daseinsgebilde als beständig betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung (*2) besitzt.

Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit (*3) betreten kann.

Ohne aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten zu haben, ist es unmöglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch jegliches Daseinsgebilde als vergänglich betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzen wird. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

(*1) Diese Texte No. 98-101 bilden den ersten Teil der Vipassaná-kathá in Patisambhidá-Magga, Band II, zitiert in VisM 730.

(*2) *anulomiká khanti*; vgl. [A.VI.88](#). Offenbar identisch mit *anuloma-ñána*, eine Hellblicks-Stufe, auf die unmittelbar der Eintritt in die Hohen Pfade des Stromeintritts usw. erfolgt (VisM 730, 800). Die »Gemäßheit« dieser Überzeugung ist ihre Übereinstimmung mit der Gesamtheit der Hellblickserkenntnisse (*vipassaná-ñána*), welche dieser Stufe vorausgehen; s. Anm. [A.VI.88](#).

(*3) *samatta-niyámam*; s. Anm. [A.VI.85](#) *2.

A.VI. 99 Lehrgemäße Überzeugung II

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch irgendein Daseinsgebilde als glückbringend betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten kann. Ohne aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten zu haben, ist es unmöglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch jegliches Daseinsgebilde als leidbringend betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzen wird. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

A.VI. 100 Lehrgemäße Überzeugung III

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch irgend etwas (*kañci dhammam*) als ein Ich (*1) betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten kann. Hat er aber nicht den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es unmöglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch jegliche Erscheinung als Nicht-Ich betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

(*1) *attato*. Dies schließt auch den Glauben an jede andere Art von beständiger Wesenheit ein.

A.VI. 101 Lehrgemäße Überzeugung IV

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch das Nibbána als Leiden betrachtet, so ist es unmöglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber keine lehrgemäße Überzeugung, so ist es unmöglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten kann. Hat er aber nicht den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es nicht möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

Wenn aber, ihr Mönche, ein Mönch das Nibbána als Glück betrachtet, so ist es wohl möglich, daß er lehrgemäße Überzeugung besitzt. Besitzt er aber lehrgemäße Überzeugung, so ist es wohl möglich, daß er den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten wird. Hat er aber den vollkommenen Pfad der Gewißheit betreten, so ist es wohl möglich, daß er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird.

S.45.28. Einigung

In Sávatthi.

"Edle rechte Einigung will ich euch zeigen, ihr Mönche, mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen. Und was ist edle rechte Einigung, ihr Mönche, mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen? Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit. Eine Einheit des Herzens mit diesen 7 Gliedern als Voraussetzungen nennt man, ihr Mönche, edle rechte Einigung mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen".

S.45.139.-148. Ernst (appamáda (*1))

In Sávatthi.

(139) Wie von allen Wesen, ihr Mönche, von Fußlosen, Zweifüßern, Vierfüßern, Vielfüßern, formhaften und formlosen, wahrnehmenden, nicht wahrnehmenden, weder-eigentlich-wahrnehmenden-noch-nicht-wahrnehmenden, der Vollendete als der Beste gilt, der Heilige, Vollkommen Erwachte,

(140) wie, ihr Mönche, die Spuren aller fußbegabten Wesen in der Elefantenspur Platz finden, wie die Elefantenspur unter ihnen hinsichtlich der Größe als vorzüglichste gilt,

(141) wie, ihr Mönche, an einem Giebelhause sämtliche Dachsparren zum Giebel neigen, sich zum Giebel hin beugen, zum Giebel sich senken und der Giebel als ihr Höhepunkt gilt,

(142-144) wie, ihr Mönche, unter allen Wurzeldüften der Schwarzsandel, unter allen Holzdüften der Rotsandel, unter allen Blumendüften der Jasmin als bester gilt,

(145) wie, ihr Mönche, alle die kleinen Könige sich nach dem Weltherrscher richten und dieser für sie als der Höchste gilt,

(146) wie, ihr Mönche, das Licht keines der Sternbilder auch nur ein Sechzehntel des Mondlichts ausmacht,

(147) wie, ihr Mönche, zur Herbstzeit am klaren wolkenlosen Himmel die Sonne die Lüfte durchheilend, das den ganzen Himmelsraum erfüllende Dunkel zerteilt und glüht und leuchtet und strahlt,

(148) wie, ihr Mönche, unter allen gewebten Tüchern die Benares-Seide als beste gilt,

ebenso nun auch, ihr Mönche, haben alle heilsamen Dinge den Ernst zur Wurzel, den Ernst zum Ausgangspunkt. Der Ernst gilt unter diesen Dingen als das beste.

Vom ernsthaften Mönch, ihr Mönche, ist zu erwarten, daß er den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet. Und wie? Er entfaltet rechte Erkenntnis bis rechte Einigung, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergehen. Oder er entfaltet rechte Erkenntnis bis rechte Einigung, die die Wegführung von Reiz, Abwehr und Verblendung zum Endziel haben oder die ins Todlose eintauchen, dazu übergehen, es zum Endziel haben, oder die zum Nirvána sich neigen, beugen, senken.

(*1) Buddh. Wörterbuch: appamáda, 'Nicht-Schlaffsein', Wachheit, Unermüdlichkeit, Strebsamkeit, gilt als die Grundlage alles Fortschritts. »Gleichwie die Fußspuren der belebten Wesen alle von der Elefantenspur übertroffen werden und die Elefantenspur unter ihnen als die erste gilt: so auch haben alle die heilsamen Eigenschaften die Strebsamkeit zur Grundlage, und die Strebsamkeit gilt unter ihnen als die erste«

S.45.149.-158. Kraft erfordernd

In Sávatthi. (149) "Gleichwie, ihr Mönche, alle Kraft erfordernden Taten, die getan werden, getützt auf die Erde, mit der Erde als Grundlage getan werden, ebenso auch, ihr Mönche, entfaltet der Mönch, auf Tugend gestützt, mit der Tugend als Grundlage den edlen achtfältigen Pfad und bildet ihn aus.

(150) Gleichwie, ihr Mönche, alle Arten von Saaten und Pflanzen gestützt auf die Erde, mit der Erde als Grundlage zu Wachstum, Gedeihen und Reife gelangen, ebenso auch, ihr Mönche, entfaltet der Mönch, auf Tugend gestützt, mit der Tugend als Grundlage den edlen achtfältigen Pfad, bildet ihn aus und gelangt zu Wachstum, Gedeihen und Reife in den Eigenschaften.

(151) Gestützt auf den Himálaya, den König der Berge, wächst der Körper der Schlangen und wird kräftig. Ist ihr Körper gewachsen und kräftig geworden, dann begeben sie sich hinab zu den Tümpeln, zu den Seen, zu den Flüssen, zu den Strömen und zum großen Ozean, dem Weltmeer. Dort nun erlangen sie körperlich Größe und Reife. Ebenso auch, ihr Mönche, entfaltet der Mönch, auf Tugend gestützt, mit der Tugend als Grundlage den edlen achtfältigen Pfad, bildet ihn aus und gelangt zu Wachstum, Gedeihen und Reife in den Eigenschaften.

(152) Wenn, ihr Mönche, ein Baum, der nach Osten geneigt ist, nach Osten gebeugt ist, nach Osten gesenkt ist, an der Wurzel gefällt wird - in welcher Richtung wird er fallen?"

"Dorthin, o Herr, wohin er geneigt, gebeugt, gesenkt ist".

"Ebenso, ihr Mönche, ist ein Mönch, der den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet, zum Nirvána geneigt, zum Nirvána gebeugt, zum Nirvána gesenkt.

(153) Gleichwie, ihr Mönche, aus einem umgekippten Topf das Wasser herausläuft und nicht wieder hineinfließt, ebenso auch, ihr Mönche, ist es bei einem Mönch, der den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet: er läßt die bösen, unheilsamen Dinge herauslaufen und läßt sie nicht wieder hineinlaufen.

(154) Wenn ein Reishalm oder ein Gerstenhalm recht gerichtet ist, dann kann er, wenn man mit Hand oder Fuß an ihn stößt, Hand oder Fuß aufschneiden und Blut hervorbringen. Und warum? Der Halm ist ja recht gerichtet. Ebenso auch kann ein Mönch, der recht gerichtet den Pfad entfaltet, das Unwissen aufschneiden und Wissen hervorbringen, das Nirvána verwirklichen. Und warum? Recht gerichtet ist ja, ihr Mönche, seine Ansicht.

(155) Gleichwie, ihr Mönche, im Raume verschiedene Winde wehen, wie Winde von Osten wehen, wie Winde von Westen wehen, wie Winde von Norden wehen, wie Winde von Süden wehen, staubige und staublose Winde, kühle und heiße Winde, schwache und starke Winde wehen, ebenso auch, ihr Mönche, gelangen in einem Mönch, der den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet,

die 4 Pfeiler der Achtsamkeit,

die 4 großen Kämpfe,

die 4 Machtfährten,

die 5 Fähigkeiten,

die 5 Kräfte,

die 7 Erwachungsglieder, zur Entfaltung und Vollendung.

(156) Gleichwie, ihr Mönche, im Sommer im letzten Monat Staub und Schmutz aufliegen, aber dann außerhalb der Regenzeit eine mächtige Wolke auf der Stelle das zum Schwinden bringt und zur Ruhe kommen läßt, so bringt ein Mönch, der den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet, die bösen, auch immer erscheinenden unheilsamen Dinge auf der Stelle zum Schwinden und läßt sie zur Ruhe kommen.

(157) Gleichwie, ihr Mönche, einer großen erschienenen Wolke durch einen starken Wind ein Ende gemacht und sie zum Verschwinden gebracht wird, ebenso auch macht ein Mönch, der den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet, den auch immer erscheinenden bösen unheilsamen Dinge ein Ende und bringt sie zum Verschwinden.

(158) Gleichwie, ihr Mönche, bei einem durch Stricke zusammengehaltenen seetüchtigen Boot, nachdem es 6 Monate lang im Wasser umhergefahren ist und dann im Winter an Land gezogen wurde, die Wind und Sonne ausgesetzten, von Regengüssen durchnäßen Stricke sich mit wenig Mühe lösen und faul werden, ebenso auch, ihr Mönche, lösen sich bei einem Mönch, der den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet, die Fesseln mit wenig Mühe und werden faul.

(149-158) Und wie wird derart der edle achtfältige Pfad entfaltet und ausgebildet? Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch rechte Erkenntnis bis rechte Einigung, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergehen".

S.45.2. Die Hälfte

"Das hab' ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei den Sakyern in einer Stadt der Sakyer namens Sakkara. Da nun begab sich der Ehrwürdige Anando zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach nun der Ehrwürdige Anando zum Erhabenen also: 'Die Hälfte des Brahma-Wandels, o Herr, ist dieses, nämlich Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten'.

"Sage das nicht, Anando, sage das nicht, Anando: ist es ja doch der ganze Brahma-Wandel, nämlich Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten. Von einem Mönch, Anando, der Freundschaft mit Guten hat, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten, ist zu erwarten, daß er den edlen achtfältigen Pfad entfalten und ausbilden wird. Wie aber, Anando, kann ein Mönch, der Freundschaft mit Guten hat, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten, den edlen achtfältigen Pfad entfalten und ausbilden? Da entfaltet, Anando, ein Mönch rechte Erkenntnis, die auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt ist und in Loslassen übergeht. Er entfaltet rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechten Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung, die auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Ausrodung gestützt sind und in Loslassen übergehen. So entfaltet, Anando, ein Mönch, der Freundschaft mit Guten hat, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten, den edlen achtfältigen Pfad und bildet ihn aus.

So ist das, Anando, in diesem Sinne zu verstehen, wie es eben der ganze Brahma-Wandel ist, wenn man Freundschaft mit Guten hat, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten. Denn zu mir Anando, als dem guten Freund gekommen, werden die der Geburt unterworfenen Wesen von der Geburt frei; werden die Alter und Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung unterworfenen Wesen frei von Alter und Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung. So ist das, Anando, in diesem Sinne zu verstehen, wie es eben der ganze Brahma-Wandel ist, wenn man Freundschaft mit Guten hat, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten'."

3) Einige Suttentexten zum Thema Satipatthána

3.1 Wichtigkeit der 4 Grundlagen der Achtsamkeit

S.47.1. Ambapáli

"Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Vesáli in Ambapális Hain. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: 'Ihr Mönche!' - 'Erlauchter', antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach also:

'Der gerade Weg, ihr Mönche,
der zur Läuterung der Wesen,
zur Überwältigung des Kummers und Jammers,
zur Zerstörung des Leidens und des Trübsals,
zur Gewinnung des Rechten,
zur Verwirklichung des Nirvána führt:

das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit (*satipatthána*).

Welche vier?

Da wacht, ihr Mönche, ein Mönch

- beim Körper über den Körper, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns
- wacht bei den Gefühlen über die Gefühle, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns;
- wacht beim Bewusstsein über das Bewusstsein, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns;
- wacht bei den Geistesformationen (*sankhára-kkhandha*) über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns.

Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Kummers und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und Trübsinns, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung des Nirvána führt: Das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit'.

Also sprach der Erhabene. Zufrieden freuten sich jene Mönche über die Worte des Erhabenen".

S.47.17. Edles

In Sávatthi: Die 4 Pfeiler der Achtsamkeit, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, diese edlen, hinführenden, führen den danach Handelnden zur vollständigen Leidensversiegung".

S.47.38. Durchschauung

Indem er so über die vier Pfeiler wacht, werden Körper, Gefühle, Bewusstsein und Geistesformationen von ihm durchschaut. Bei Durchschauung von Körper, Gefühlen, Bewusstsein, Geistesformationen ist das Todlose verwirklicht".

S.47.31. Nicht gehört

In Sávatthi.

"Beim Gedanken, ihr Mönche, 'Beim Körper kann man über diesen Körper wachen, bei den Gefühlen über diese Gefühle, beim Bewusstsein über dies Bewusstsein, bei den Geistesformationen über diese Geistesformationen', bei diesen nie zuvor gehörten Dingen ging mir das Auge auf, ging mir Erkenntnis auf, ging mir Wissen auf, ging mir Licht auf. Beim Gedanken, 'Das Wachen über diese vier Pfeiler ist zu entfalten oder ist von mir entfaltet', bei diesen nie zuvor gehörten Dingen ging mir das Auge auf, ging mir Erkenntnis auf, ging mir Wissen auf, ging mir Licht auf".

S.47.42. Entstehen

In Sávatthi.

Entstehen und Vergehen der vier Pfeiler der Achtsamkeit, ihr Mönche, will ich euch zeigen. Das höret:

Und was ist, ihr Mönche, das Entstehen des Körpers? Durch Entstehen von Nahrung ist Entstehen des Körpers. Durch Auflösung der Nahrung ist Vergehen des Körpers.

Durch Entstehen von Berührung ist Entstehen des Gefühls. Durch Auflösung der Berührung ist Vergehen des Gefühls.

Durch Entstehen von Geist und Körper ist Entstehen des Bewusstseins. Durch Auflösung von Geist und Körper ist Vergehen des Bewusstseins.

Durch Entstehen von Aufmerksamkeit ist Entstehen der Geistesformationen. Durch Auflösung der Aufmerksamkeit ist Vergehen der Geistesformationen".

S.47.32.-34. Entreizt, verfehlt, entfaltet

In Sávatthi.

"Die vier Pfeiler der Achtsamkeit, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen einzig zum Nichts-daran finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblick, zur Erwachung, zum Nirvána.

Wer immer die vier Pfeiler der Achtsamkeit verfehlt, verfehlt hat er, ihr Mönche, diesen edlen achtfältigen Pfad zur vollständigen Leidensversiegung. Wer immer die vier Pfeiler der Achtsamkeit beginnt, begonnen hat er, ihr Mönche, diesen edlen achtfältigen Pfad zur vollständigen Leidensversiegung.

Die vier Pfeiler der Achtsamkeit, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen von diesem Ufer zu jenem Ufer".

S.47.22.-23. Bestand und Verfall

Und weiterhin fragte der Ehrwürdige Bhaddo:

Was ist wohl, Bruder Anando, der Anlaß, was ist der Grund, daß nach dem Erlöschen des Vollendeten die rechte Lehre keinen langen Bestand hat (verfällt)? Und was ist der Anlaß, Bruder Anando, was ist der Grund, daß nach dem Erlöschen des Vollendeten die rechte Lehre langen Bestand hat (nicht verfällt)?"

"Vortrefflich, vortrefflich, Bruder Bhaddo, bhadda-haft ist, Bruder Bhaddo, dein aufgestiegener Gedanke, bhadda-haft dein Problem, trefflich deine Frage. Wenn da, Bruder, die vier Pfeiler der Achtsamkeit nicht entfaltet und nicht ausgebildet werden, dann hat nach dem Erlöschen des Vollendeten die rechte Lehre keinen langen Bestand (verfällt sie). Und wenn, Bruder, die vier Pfeiler der Achtsamkeit entfaltet und ausgebildet werden, dann hat nach dem Tode des Vollendeten die rechte Lehre langen Bestand (verfällt sie nicht)".

S.47.26.-27. Teilweise und vollständig

Zu einer Zeit weilten der Ehrwürdige Sáriputto und der Ehrwürdige Mahámoggalláno und der Ehrwürdige Anuruddho zu Saketa Im Kaktuswalde. Da nun begaben sich der Ehrwürdige Sáriputto und der Ehrwürdige Mahámoggalláno am Abend nach Aufhebung der Zurückgezogenheit dorthin, wo der Ehrwürdige Anuruddho weilte, wechselten höflichen Gruß und freundliche denkwürdige Worte und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich nun der Ehrwürdige Sáriputto an den Ehrwürdigen Anuruddho:

"Ein Übender, ein Übender, Bruder Anuruddho, sagt man. Inwiefern aber, Bruder Anuruddho ist man ein Übender?"

"Wer da, Bruder, die vier Pfeiler der Achtsamkeit teilweise entfaltet hat, ist ein Übender".

"Ein Ausgeübter, ein Ausgeübter, Bruder Anuruddho, sagt man. Inwiefern aber, Bruder Anuruddho, ist man ein Ausgeübter?"

"Wer da, Bruder, die vier Pfeiler der Achtsamkeit vollständig entfaltet hat, der ist, Bruder, ein Ausgeübter".

S.47.11. Ein großer Mensch

In Sávatthi. Da begab sich der Ehrwürdige Sáriputto zum Erhabenen, begrüßte ihn und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Ehrwürdige Sáriputto also an den Erhabenen:

"Ein großer Mensch, ein großer Mensch, o Herr, sagt man. Inwiefern aber ist man, o Herr, ein großer Mensch?"

"Hat man das Bewusstsein erlöst, Sáriputto, so ist man ein großer Mensch, sag ich. Hat man das Bewusstsein nicht erlöst, ist man kein großer Mensch. Wie aber, Sáriputto, ist das Bewusstsein erlöst?"

Da wacht, Sáriputto, der Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, Unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Indem er so wacht, wird das Bewusstsein entreizt, wird es hanglos von den Trieben erlöst.

So ist, Sáriputto, das Bewusstsein erlöst. Hat man das Bewusstsein erlöst, Sáriputto, so ist man ein großer Mensch, sag ich. Hat man das Bewusstsein nicht erlöst, ist man kein großer Mensch, sag ich"

S.47.13. Cundo

Zu einer Zeit weilte der Erhabene zu Sávatthi, im Siegerwalde im Garten Anáthapindikos. Zu jener Zeit hielt sich der Ehrwürdige Sáriputto im Magadhalande auf, im Dorfe Nála. Er hatte Beschwerden, war leidend, schwer krank. Und Cundo, der Asketenlehrling, war der Aufwärter des Ehrwürdigen Sáriputto. Da erlosch der Ehrwürdige Sáriputto bei jenen Beschwerden. Und Cundo, der Asketenlehrling, nahm des Ehrwürdigen Sáriputto Mantel und Schale, wanderte nach Sávatthi zum Siegerwalde, zum Kloster Anáthapindikos, suchte den Ehrwürdigen Anando auf, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich Cundo, der Asketenlehrling, also an den Ehrwürdigen Anando:

"Der Ehrwürdige Sáriputto, o Herr, ist erloschen: hier sind seine Schale und sein Gewand".

"Dieser Mitteilung halber, Bruder Cundo, ist es geraten, den Erhabenen aufzusuchen. Laß uns, Bruder Cundo, dorthin gehen, wo der Erhabene weilt und ihm dies berichten". "Sehr wohl, o Herr", antwortete da Cundo, der Asketenlehrling, dem Ehrwürdigen Anando. Und der Ehrwürdige Anando und Cundo, der Asketenlehrling, begaben sich dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßten ihn ehrfurchtsvoll und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Ehrwürdige Anando also an den Erhabenen:

"Dieser Cundo, o Herr, der Asketenlehrling, sagte mir: 'Der Ehrwürdige Sáriputto, o Herr, ist erloschen: hier sind seine Schale und sein Gewand'. Da ist mir denn, o Herr, der Körper wie süßen Mostes trunken geworden, und ich weiß nicht links und nicht rechts, kann nicht mehr an die Lehre denken, seitdem ich erfahren habe, daß der Ehrwürdige Sáriputto erloschen ist".

"Hat denn wohl, Anando, Sáriputto die Stücke der Tugend dir weggenommen und ist damit erloschen? Oder hat er die Stücke der Einigung, die Stücke der Weisheit, die Stücke der Erlösung, die Stücke der Wissensklarheit der Erlösung dir weggenommen und ist damit erloschen?"

"Das wohl nicht, o Herr, daß der Ehrwürdige Sáriputto die Stücke mir weggenommen und damit erloschen wäre. Aber er war mir ein Lehrer, hat mich aufgeklärt, unterwiesen, angeregt, erhoben und erheitert. Unermüdlich war er im Darlegen der Lehre, ein Förderer seiner Mitasketen. Wir erinnern uns deshalb gern, wie der Ehrwürdige Sáriputto der Lehre Saft und Kraft gab, wie er die Lehre anreicherte, wie er die Lehre förderte".

Hab ich denn das, Anando, nicht vorher schon verkündet, daß alles, was einem lieb und angenehm ist, verschieden werden, vernichtet werden, anders werden muß? Wie doch nur wäre es, Anando, möglich, daß, was geboren, geworden, zusammengesetzt, dem Verfall unterworfen ist, da doch nicht verfallen sollte. Ein solcher Fall findet sich nicht. Gleichwie etwa, Anando, wenn bei einem großen, kräftig dastehenden Baume sein größter Zweig abstürbe: ebenso nun auch, Anando, ist bei dem großen, kräftig bestehenden Mönchsorden Sáriputto erloschen. Wie doch nur wäre es, Anando, möglich, daß, was geboren, geworden, zusammengesetzt, dem Verfall unterworfen ist, da doch nicht verfallen sollte? Ein solcher Fall findet sich nicht.

Darum, Anando, weilt euch selber zur Leuchte, selber zur Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht. Wie aber, Anando, weilt der Mönch sich selber zur Leuchte, sich selber zur Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre als Leuchte, die Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht?

Da wacht, Anando, der Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. So weilt, Anando, der Mönch sich selber zur Leuchte, sich selber zur Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre zur Leuchte, die Lehre zur Zuflucht, ohne andere Zuflucht.

Die da also, Anando, jetzt eben oder nach meinem Verscheiden, sich selber zur Leuchte verweilen, sich selber zur Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die Lehre zur Leuchte, die Lehre zur Zuflucht, ohne andere Zuflucht, die werden, Anando, oberhalb des Dunklen meine Mönche sein, die da eifrig Übung lieben".

S.47.50. Triebe

In Sávatthi.

Drei Triebe, ihr Mönche, gibt es. Welche drei?

Den Sinnestrieb, den Daseinstrieb, den Nichtwissenstrieb.

Zur Überwindung dieser 3 Triebe sind die 4 Pfeiler der Achtsamkeit, ihr Mönche, zu pflegen".

3.2 Sind die 4 Grundlagen der Achtsamkeit auch für Laienanhänger geeignet?

S.47.29. Sirivaddho

Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Anando in Rájagaham, im Bambushaine am Futterplatz der Eichhörnchen. Zu jener Zeit hatte der Ehrwürdige Sirivaddho Beschwerden, war leidend, schwer krank. Da bat er einen Mann: Komm, lieber Mann, gehe zum Ehrwürdigen Anando, verbeuge dich in meinem Namen vor ihm und sage:

'Der Hausvater Sirivaddho, o Herr, hat Beschwerden, ist leidend, schwer krank'. Er verbeugt sich vor dem Ehrwürdigen Anando und bittet. 'Gut wäre es, wenn der Ehrwürdige Anando den Hausvater Sirivaddho aufsuchen würde, von Mitleid bewogen'".

"Sehr wohl", sagte der Mann, ging zu Anando und berichtete ihm alles. Schweigend gewährte der Ehrwürdige Anando die Bitte. Er nahm Mantel und Schale und begab sich zur Wohnung des Hausvaters Sirivaddho, setzte sich auf einen der bereiteten Stühle und wandte sich also an den Hausvater Sirivaddho:

Geht es dir erträglich, Hausvater, geht es dir leidlich? Nehmen die Schmerzen ab und nicht zu? Ist eine Abnahme zu merken und keine Zunahme?"

"Nicht geht es mir, Ehrwürdiger, erträglich, nicht geht es mir leidlich. Heftig sind meine Schmerzen. Sie nehmen zu, nicht ab. Eine Zunahme ist zu merken, keine Abnahme".

Da hast du dich denn, Hausvater, also zu üben: Beim Körper will ich über den Körper wachen, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Diese vier Pfeiler der Achtsamkeit, o Herr, die der Erhabene gezeigt hat, diese Dinge finden sich bei mir, diese Dinge können bei mir gesehen werden, denn ich wache derart beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen. Und jene vom Erhabenen gezeigten niederziehenden Fesseln, o Herr, davon sehe ich bei mir nicht eine, die ich nicht überwunden hätte".

Erlangt hast du es, Hausvater, wohl erlangt hast du es, Hausvater: die Frucht der Nichtwiederkehr, Hausvater, hast du erklärt".

S.47.48. Freundschaft

In Sávatthi.

"Diejenigen, ihr Mönche, mit denen ihr Mitleid habt, und von denen ihr meint, daß sie zuhören würden, eure Freunde und Genossen, Angehörigen und Blutsverwandten, die sollen von euch, ihr Mönche, in der Entfaltung der vier Pfeiler der Achtsamkeit angeregt, bestärkt und gefestigt werden".

3.3 Übungshinweise

S.47.35. Achtsam II

In Sávatthi.

"Achtsam, ihr Mönche, soll der Mönch verweilen, klar bewußt. Das lehre ich euch. Und wie ist der Mönch achtsam? Da wacht der Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. So ist, ihr Mönche, der Mönch achtsam.

Und wie ist, ihr Mönche, der Mönch klar bewußt? Da steigen einem Mönch wissentlich Gefühle auf, halten an und gehen unter, steigen wissentlich Gedanken auf, halten an und gehen unter, steigen wissentlich Wahrnehmungen auf, halten an und gehen unter. So ist, ihr Mönche, der Mönch klar bewußt. Achtsam, ihr Mönche, möge der Mönch verweilen und klar bewußt: das lehre ich euch".

S.47.8. Der Koch

"Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein törichter, unerfahrener, ungeschickter Koch dem König oder dem königlichen Minister mit verschiedenen Speisen aufwarten würde: mit recht saueren, recht bitteren, recht scharfen, recht süßen, alkalischen, nicht-alkalischen, salzigen und salzlosen.

Da hat nun, ihr Mönche, dieser törichte, unerfahrene, ungeschickte Koch keine rechte Vorstellung von dem Geschmack seines Herrn: 'Heute gefällt meinem Herrn diese Speise, dabei langt er zu, davon nimmt er viel, diese lobt er. Heute gefällt meinem Herrn die recht saure Speise, dabei langt er zu, davon nimmt er viel, diese lobt er. Oder: Heute gefällt ihm die recht bittere, die recht scharfe, die recht süße, die alkalische, die nicht-alkalische, die salzige, die salzlose, und dabei langt er zu, davon nimmt er viel, diese lobt er'.

Dieser törichte, unerfahrene, ungeschickte Koch, ihr Mönche, erhält weder Kleider noch Lohn noch Geschenke. Und warum? Da hat, ihr Mönche, dieser törichte, unerfahrene, ungeschickte Koch eben keine rechte Vorstellung von dem Geschmack seines Herrn.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, wacht ein törichter, unerfahrener, ungeschickter Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen: unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Indem er so verweilt, einigt sich ihm das Bewusstsein nicht, die Trübungen schwinden nicht, weil er keine rechte Vorstellung vom Körper, von den Gefühlen, vom Bewusstsein und den Geistesformationen hat.

Dieser törichte, unerfahrene, ungeschickte Mönch, ihr Mönche, erlangt nicht schon zu Lebzeiten glückliches Weilen, erlangt nicht Achtsamkeit und Klarbewußtsein. Und warum? Dieser törichte, unerfahrene, ungeschickte Mönch, ihr Mönche, hat keine rechte Vorstellung von seinem eigenen Bewusstsein.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein weiser, erfahrener, geschickter Koch dem König oder dem königlichen Minister mit verschiedenen Speisen aufwarten würde: mit recht

sauren, mit recht bitteren, mit recht scharfen, mit recht süßen, mit alkalischen, mit nicht-alkalischen, mit salzigen, mit salzlosen.

Da hat nun, ihr Mönche, dieser weise, erfahrene, geschickte Koch, ihr Mönche, eine rechte Vorstellung von dem Geschmack seines Herrn: Heute gefällt meinem Herrn diese Speise, dabei langt er zu, davon nimmt er viel, diese lobt er.

Dieser weise, erfahrene, geschickte Koch, ihr Mönche, erhält Kleider, Lohn und Geschenke. Und warum? Dieser weise, erfahrene, geschickte Koch, ihr Mönche, hat eben eine rechte Vorstellung von dem Geschmack seines Herrn.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, wacht ein weiser, erfahrener, geschickter Mönch beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen: unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Indem er so verweilt, einigt sich ihm das Bewusstsein, die Trübungen schwinden, weil er eine rechte Vorstellung vom Körper, von den Gefühlen, vom Bewusstsein, von den Geistesformationen hat.

Dieser weise, erfahrene, geschickte Mönch, ihr Mönche, erlangt schon zu Lebzeiten glückliches Weilen, erlangt Achtsamkeit und Klarbewußtsein. Und warum? Dieser Weise, erfahrene, geschickte Mönch hat eben die rechte Vorstellung von seinem eigenen Bewusstsein.

3.4 M10 Die Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthàna Sutta, Übers. Zumwinkel)

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene im Lande Kuru bei einer Stadt der Kurus namens Kammàssadhamma auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ – „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:

2. „Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt¹⁾, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbàna – nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

3. „Was sind die vier? Ihr Bhikkhus, da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper²⁾ betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

I. BETRACHTUNG DES KÖRPERS

1.

Atemachtsamkeit

4. „Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet? Da setzt sich ein Bhikkhu³⁾ nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus. Wenn er lang einatmet, versteht er: ‚Ich atme lang ein;‘ oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein;‘ oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper⁴⁾ erleben;‘ er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers⁵⁾ beruhigen;‘ er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.‘ So wie ein geschickter Drechsler oder sein Gehilfe versteht, wenn er eine lange Drehung macht: ‚Ich mache eine lange Drehung;‘ oder wie er versteht, wenn er eine kurze Drehung macht: ‚Ich mache eine kurze Drehung;‘ genauso versteht ein Bhikkhu, wenn er lang einatmet: ‚Ich atme lang ein;‘ oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein;‘ oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben;‘

er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.‘ Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen;‘ er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.‘“

Einsicht

5. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich⁶⁾ als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet⁷⁾, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für

bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

2. Die vier Körperstellungen

6. „Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: ‚Ich gehe;‘ beim Stehen versteht er: ‚Ich stehe;‘ beim Sitzen versteht er: ‚Ich sitze;‘ beim Liegen versteht er: ‚Ich liege;‘ oder er versteht, in welcher Stellung sich sein Körper auch immer befindet⁸).“

7. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

3. Wissensklarheit

8. „Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen⁹).“

9. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

4. Nichtschönheit – Die Körperteile

10. „Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin¹⁰).‘ So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten, gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und so systematisch darüber reflektieren: ‚Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis;‘ genauso reflektiert ein Bhikkhu

systematisch über diesen seinen Körper, wie er von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘“

11. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

5. Elemente

12. „Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement¹¹⁾.‘ So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile; genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘“

13. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

6-14. Die neun Leichenfeld-Betrachtungen

14. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe¹²⁾, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten heraussickern – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

15. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße

Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

16. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

17. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

18. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

19. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

20. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

21. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

22. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten – so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist

von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.“

23. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

24. „Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

25. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

26. „Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – weiß gebleichte Knochen, muschelfarben – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

27. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

28. „Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – aufgehäufte Knochen, mehr als ein Jahr alt – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

29. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper

betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

30. „Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt – so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘“

31. „Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auch auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.“

II. BETRACHTUNG DER GEFÜHLE

32. „Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet 13)? Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein angenehmes Gefühl;‘ wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl;‘ wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein weltliches angenehmes Gefühl;‘ wenn er ein spirituelles angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein spirituelles angenehmes Gefühl 14);‘ wenn er ein weltliches schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein weltliches schmerzhaftes Gefühl;‘ wenn er ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl;‘ wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl;‘ wenn er ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Ich fühle ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.‘“

Einsicht

33. „Auf diese Weise verweilt er, indem er Gefühle innerlich als Gefühle betrachtet, oder er verweilt, indem er Gefühle äußerlich als Gefühle betrachtet, oder er verweilt, indem er Gefühle sowohl innerlich als auch äußerlich als Gefühle betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Gefühlen betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Gefühlen betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Gefühlen betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Gefühle vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet.“

III. BETRACHTUNG DES GEISTES

34. „Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet 15)? Da versteht ein Bhikkhu einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Haß beeinträchtigt ist, als von Haß beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Haß beeinträchtigt ist, als nicht von Haß beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt. Er versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt. Er versteht einen erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben. Er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich. Er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert. Er versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit.“

Einsicht

35. „Auf diese Weise verweilt er, indem er Geist innerlich als Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er Geist äußerlich als Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er Geist sowohl innerlich als auch äußerlich als Geist betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geist betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geist betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geist vorhanden ist, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet.“

IV. BETRACHTUNG DER GEISTESOBJEKTE

1. Die fünf Hindernisse

36. „Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte 16) betrachtet? Da verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet? Wenn Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚Sinnesbegierde ist in mir vorhanden;‘ oder wenn keine Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚Sinnesbegierde ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, und wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird, und wie überwundene Sinnesbegierde künftig nicht mehr entsteht 17).“ „Wenn Übelwollen in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚Übelwollen ist in mir vorhanden;‘ oder wenn kein Übelwollen in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚Übelwollen ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie noch nicht entstandenes Übelwollen entsteht, und wie bereits entstandenes Übelwollen überwunden wird, und wie überwundenes Übelwollen künftig nicht mehr entsteht.“ Wenn Trägheit und Mattheit in ihm vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: ‚Trägheit und Mattheit sind in mir vorhanden;‘ oder wenn Trägheit und Mattheit in ihm nicht vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: ‚Trägheit und Mattheit sind in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Trägheit und Mattheit entstehen, und wie bereits entstandene Trägheit und Mattheit überwunden werden, und wie überwundene Trägheit und Mattheit künftig nicht mehr entstehen.“ Wenn Rastlosigkeit und Gewissensunruhe in ihm vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: ‚Rastlosigkeit und Gewissensunruhe sind in mir vorhanden;‘ oder wenn Rastlosigkeit und Gewissensunruhe

in ihm nicht vorhanden sind, versteht ein Bhikkhu: ‚Rastlosigkeit und Gewissensunruhe sind in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie noch nicht entstandene Rastlosigkeit und Gewissensunruhe entstehen, und wie bereits entstandene Rastlosigkeit und Gewissensunruhe überwunden werden, und wie überwundene Rastlosigkeit und Gewissensunruhe künftig nicht mehr entstehen.“ „Wenn Zweifel in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚Zweifel ist in mir vorhanden;‘ oder wenn kein Zweifel in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚Zweifel ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie noch nicht entstandener Zweifel entsteht, und wie bereits entstandener Zweifel überwunden wird, und wie überwundener Zweifel künftig nicht mehr entsteht.“

Einsicht

37. „Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Hindernissen betrachtet.“

2. Die fünf Daseinsgruppen

38. „Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet ¹⁸⁾ wird, betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet? Da (versteht) ein Bhikkhu: ‚So ist Form, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist Gefühl, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen; so ist Wahrnehmung, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so sind Gestaltungen, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist Bewußtsein, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen.“

Einsicht

39. „Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet.“

3. Die sechs Grundlagen

40. „Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet? Da versteht ein Bhikkhu das

Auge, er versteht Formen, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.“

„Er versteht das Ohr, er versteht Klänge, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.“ „Er versteht die Nase, er versteht Gerüche, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.“

„Er versteht die Zunge, er versteht Geschmäcker, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.“ „Er versteht den Körper, er versteht Berührungsobjekte, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.“ „Er versteht den Geist, er versteht Geistesobjekte, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht 19).“

Einsicht

41. „Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sechs inneren und äußeren Grundlagen betrachtet.“

4. Die sieben Erleuchtungsglieder

42. „Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern betrachtet? Wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir vorhanden;‘ oder wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Achtsamkeit völlig entfaltet.“

„Wenn das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung 20) in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir vorhanden;‘ oder wenn das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung in ihm nicht

vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung völlig entfaltet.“ „Wenn das Erleuchtungsglied der Energie in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir vorhanden;‘ oder wenn das Erleuchtungsglied der Energie in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Energie ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Energie entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Energie völlig entfaltet.“ „Wenn das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Verzückung ist in mir vorhanden;‘ oder wenn das Erleuchtungsglied der Verzückung in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Verzückung ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Verzückung entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Verzückung völlig entfaltet.“ „Wenn das Erleuchtungsglied der Stille in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Stille ist in mir vorhanden;‘ oder wenn das Erleuchtungsglied der Stille in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Stille ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Stille entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Stille völlig entfaltet.“ „Wenn das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Konzentration ist in mir vorhanden;‘ oder wenn das Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied der Konzentration ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied der Konzentration völlig entfaltet.“ „Wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir vorhanden;‘ oder wenn das Erleuchtungsglied des Gleichmuts in ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‚das Erleuchtungsglied des Gleichmuts ist in mir nicht vorhanden;‘ und er versteht auch, wie das noch nicht entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts entsteht, und wie sich das bereits entstandene Erleuchtungsglied des Gleichmuts völlig entfaltet.“

Einsicht

43. „Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den sieben Erleuchtungsgliedern 21) betrachtet.“

5. Die vier Edlen Wahrheiten

44. „Wiederum verweilt da ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet. Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen

Wahrheiten betrachtet? Da versteht ein Bhikkhu der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist Dukkha;‘ er versteht der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist der Ursprung von Dukkha;‘ er versteht der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist das Aufhören von Dukkha;‘ er versteht der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.‘“

Einsicht

45. „Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte innerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet, oder er verweilt, indem er Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte betrachtet. Oder er verweilt, indem er die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet, oder er verweilt, indem er die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet. Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten betrachtet.“

Schluß

46. „Ihr Bhikkhus, sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis 22) hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von sieben Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sechs Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von sechs Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise fünf Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von fünf Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise vier Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von vier Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise drei Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von drei Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise zwei Jahre lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von zwei Jahren ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise ein Jahr lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von einem Jahr ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“ „Aber von sieben Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sechs Monate lang entfalten, kann eine von

zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

„Aber von sechs Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise fünf Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

„Aber von fünf Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise vier Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

„Aber von vier Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise drei Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

„Aber von drei Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise zwei Monate lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

„Aber von zwei Monaten ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise einen Monat lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

„Aber von einem Monat ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise einen halben Monat lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

„Aber von einem halben Monat ganz zu schweigen, Bhikkhus. Sollte jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf solche Weise sieben Tage lang entfalten, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.“

47. „Also geschah es bedingt durch dies, daß gesagt wurde: ‚Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbàna – nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.‘“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Anmerkungen:

- 1) Diese Lehrrede gilt als Standardwerk für die Vipassanameditation. Viele Übersetzer haben hier „Achtsamkeit ist der einzige Weg, der zu ... Nibbàna führt“. Bhikkhu Bodhi weist darauf hin, daß es richtig heißen muß, „Achtsamkeit ist der Weg, der einzig zu ... Nibbàna führt“. Ein Weg, der also nicht in Sackgassen geraten kann oder nach Nebenzielen trachten kann, wie etwa die Praxis der Göttlichen Verweilungen oder der Vertiefungen.
- 2) Das heißt, man betrachtet den Körper als das, was er ist, ohne ihn mit „Ich“ zu identifizieren. Also: „Da ist (ein) Körper“ und nicht: „Das bin ich.“ Analog verhält es sich mit den anderen drei Grundlagen.
- 3) Das bezieht sich natürlich nicht nur auf Mönche, sondern gilt für alle Meditierenden.
- 4) Hier streiten sich die Gelehrten, ob sich das Wort kàya (Körper) auf den Atem oder auf den Körper bezieht (vgl. M118).

- 5) Aus dem Wort kàyasaòkhàra für sich genommen ist nicht ersichtlich, ob Gestaltung durch den Körper oder Gestaltung des Körpers gemeint ist. In M62 und M118 kommt das gleiche Wort im Zusammenhang mit cittasaòkhàra (Gestaltung des Geistes) vor. Vermutlich ist also das Zur-Ruhe-Kommen des Atems (laut M44 das, was den Körper gestaltet) mit zunehmender Konzentration gemeint.
- 6) „Innerlich“ bezieht sich auf das unmittelbare subjektive Erleben, „äußerlich“ auf das Rückschließen in der Reflektion oder ein „Zurücktreten“, bei dem man sich „von außen“ betrachtet.
- 7) Nicht nur das Betrachten der Vergänglichkeit, sondern auch der Bedingungen, die zu Entstehen und Vergehen führen.
- 8) Eine Übung, die als formale Meditation durchgeführt werden kann, aber auch als Achtsamkeitsschulung im Alltag.
- 9) Wissensklarheit umfaßt mehr als reine Achtsamkeit. Achtsamkeit ist das bloße Vergegenwärtigen. Wissensklarheit ist bereits Anwendung von Weisheit, ein Erkennen, um was es sich beim Vergegenwärtigten handelt – insbesondere in Bezug auf Heilsames und Unheilsames.
- 10) Zweck dieser Übung ist nicht, Begierde und Anhaftung gegenüber dem Körper durch Abscheu zu ersetzen. Es geht um ein nüchternes Erkennen der Wirklichkeit entsprechend: da ist nichts, was man in Besitz nehmen könnte. Interessant ist hier, daß die Übung der Achtsamkeit offensichtlich reflektive Betrachtung beinhaltet – im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung, Denken könne nicht Meditation sein.
- 11) Diese Übung kann auf zweifache Weise ausgeführt werden: als Übung der Reflektion oder als Betrachten der Manifestation der Elemente in den körperlichen Empfindungen.
- 12) Wieder ein Beispiel, das zeigt, daß Achtsamkeit mehr umfaßt als nur bloßes Beobachten. Die Tatsache, daß der Buddha die Betrachtung des Todes in neun Varianten gelehrt hat, weist auf die Bedeutung dieser Form der Reflektion hin.
- 13) Die Übungen der Körperbetrachtung sind grundlegende Übungen, die die Achtsamkeit und Weisheit in Aktion fördern. Die Übung der Gefühlsbetrachtung ist schon subtiler; sie kann dazu beitragen, eine Menge unheilsamer Reaktionen auf unsere Erfahrungen zu vermeiden. Wichtig ist, klar zu verstehen, was mit Gefühl (vedanà) gemeint ist: ein unmittelbares Empfinden jeglicher Erfahrung als angenehm, unangenehm oder neutral. Gefühl bedeutet im Deutschen ja auch Berührungsempfinden und Emotion. Diese sind hier nicht gemeint und haben im Pàli auch andere Bezeichnungen.
- 14) Spirituelle Gefühle steht hier für Gefühle, die sich im Verlauf der Praxis einstellen. Angenehm sind z.B. die Gefühle bei der Praxis der ersten drei Vertiefungen oder der Göttlichen Verweilungen, unangenehm sind Scham und Reue, neutral sind die Gefühle in der vierten Vertiefung.
- 15) Diese Übung erfordert schon eine gewisse Geläufigkeit, um die Betrachtung des Geistes, ohne ein Verstricktwerden in dessen Machenschaften, zu ermöglichen.
- 16) Die schwierigste Übung, die in der Betrachtung der Vier Edlen Wahrheiten gipfelt. Die Geistesobjektbetrachtung ist aber auch für Meditationsneulinge zugänglich über die Betrachtung der Hindernisse.
- 17) Ein bemerkenswerter Wechsel im Refrain. Es geht bei der Geistesobjektbetrachtung also nicht nur um passives Beobachten, sondern auch um das Fördern heilsamer Zustände und Schwächen unheilsamer Zustände – entgegen weitverbreiteter Meinung, Vipassanameditation „schaue nur zu“.
- 18) Die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind fünf Gruppen von Faktoren, die die individuelle Persönlichkeit ausmachen. Form ist dabei auch äußerlich (nicht nur der eigene Körper) zu verstehen, da sie ja die Erlebenswelt ausmacht, auf die sich die Ich-Illusion ebenfalls stützt – „dies ist mein, gehört zu mir“.

19) Mit der erhöhten Achtsamkeit und Konzentration unter Retreatbedingungen ist es oft möglich, auftauchende Hindernisse zu ihrer Ursache – ein Geräusch, ein Geruch, ein Gedanke – zurückzuverfolgen. Diese Einsicht in Ursache und Wirkung macht das Loslassen leichter.

20) Die investigierende, untersuchende, aber nicht verurteilende Qualität des Geistes.

21) Mehr zum Thema Entfaltung der Erleuchtungsfaktoren in M118.

22) Letztendliche Erkenntnis (añña) ist die Gewißheit des Arahant bezüglich seiner endgültigen Befreiung.

4) Die 4 rechten Anstrengungen oder Kämpfe (*samma-ppadhána*)

Den 4 rechten Anstrengungen ist im Samyutta Nikaya das 49. Buch, der Samma-ppadhána-Samyutta Rechtes Mühen gewidmet, der allerdings in der Übersetzung von Geiger, Nyanaponika und Hecker mit dem folgenden Hinweis nicht übersetzt wurde:

"S 49,1-54 besteht lediglich aus Wiederholungen der scholastischen Teile von S45,91 ff, nur auf die vier rechten Kämpfe bezogen, die am Anfang wie üblich beschrieben werden (s. M 141).

A.IV. 13 Die vier rechten Kämpfe I

Vier rechte Kämpfe (*1) gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Da erzeugt, ihr Mönche, der Mönch in sich den Willen, nicht aufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum. Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene üble, unheilsame Dinge zu überwinden; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.

Er erzeugt in sich den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.

Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht schwinden zu lassen, sondern sie zu Wachstum und voller Entfaltung zu bringen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.

Diese vier rechten Kämpfe gibt es, ihr Mönche.

»Die den rechten Kampf bestehen

und des Todes Macht bezwingen,

losgelöst sind sie entronnen

der Geburt, des Todes Schrecken.

Den Mára (*2) haben jene Seligen

samt seiner Heerschar unterjocht,

und seinem (*3) ganzen Machtbereich

sind wunschlos, selig sie entgangen.«

(*1) Die 4 rechten Kämpfe bilden das 6. Glied des achtfachen Pfades, Rechte Anstrengung (*samma-ppadhána*).

(*2) Mára ist die Personifikation des Bösen, die Versuchergestalt im Buddhismus; die Verkörperung des Todes wie auch des Lebens und wird daher auch mit den fünf Daseinsgruppen (*khandha*), gleichgesetzt. Vgl. das Mára-Samyutta (Geiger, Bd.I).

(*3) Im Orig. steht eine andere Bezeichnung Mára's, Namuci.

A.IV. 14 Die vier rechten Kämpfe II

Vier Kämpfe gibt es, ihr Mönche. Welche vier? Den Kampf zur Vermeidung, den Kampf zur Überwindung, den Kampf zur Entfaltung, den Kampf zur Erhaltung (*1).

Was aber, ihr Mönche, ist der Kampf zur Vermeidung? Erblickt da der Mönch mit dem Auge eine Form, so haftet er weder am Ganzen noch an den Einzelheiten; und weil bei unbewachtem Auge Begehren und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren: er bewacht das Auge und zügelt es. Vernimmt er mit dem Ohre einen Ton - riecht er mit der Nase einen Duft - schmeckt er mit der Zunge einen Saft - fühlt er mit dem Körper etwas Tastbares - ist er sich im Geiste eines Gedankens bewußt, so haftet er weder am Ganzen noch an den Einzelheiten; und weil bei unbewachtem Geiste Begehren und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren: er bewacht den Geist und zügelt ihn. Das, ihr Mönche, nennt man den Kampf zur Vermeidung.

Was aber ist der Kampf zur Überwindung? Da läßt der Mönch einen aufgestiegenen Gedanken der Begierde nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt, vernichtet ihn und bringt ihn zum Schwinden. Er läßt einen aufgestiegenen Gedanken des Hasses, einen aufgestiegenen Gedanken der Schädigung nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt, vernichtet ihn und bringt ihn zum Schwinden. Er läßt aufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt, vernichtet sie und bringt sie zum Schwinden. Das, ihr Mönche, nennt man den Kampf zur Überwindung.

Was aber ist der Kampf zur Entfaltung? Da entfaltet der Mönch die auf Entsagung, Loslösung und Erlöschung gerichteten und zur Entledigung führenden Erleuchtungsglieder der Achtsamkeit, der Wirklichkeitsergründung, der Willenskraft, der Verzückung, der Ruhe, der Sammlung und des Gleichmuts. Das, ihr Mönche, nennt man den Kampf zur Entfaltung.

Was aber ist der Kampf zur Erhaltung? Da hält der Mönch einen sich ihm bietenden günstigen Gegenstand der Sammlung im Geiste fest, wie die Vorstellung eines Knochengerippes, die Vorstellung eines von Würmern zernagten Leichnams, eines blauverfärbten Leichnams, eines in Fäulnis übergegangenen Leichnams, eines zerstückelten Leichnams, eines aufgedunsenen Leichnams (*2). Das, ihr Mönche, nennt man den Kampf zur Erhaltung.

Diese vier Kämpfe gibt es, ihr Mönche.

»Überwindung und Vermeidung,

die Entfaltung und Erhaltung:

diese vier gewaltigen Kämpfe

wies des Lichtes hehrer Sproß.

Und wer darin voller Eifer,

mag des Leids Versiegung finden.«

(*1) Die Páli-Begriffe sind: *samvara-ppadhána* (wtl: Kampf zur Zügelung), *pahána-p.*, *bhāvaná-p.*, *anurakkhana-p.*

(*2) Über die Leichenbetrachtungen s. W. z. Erl., S. 94; VisM VI.

5) Die 4 Wege zum Erfolg oder Machtfahrten (Idhipáda)

Weitere Suttan sind im 51. Idhipáda-Samyutta (1-86) zu finden

5. 1 Die Wichtigkeit der 4 Idhipáda

S.51.1. Diesseits

In Sávatthi.

"Die vier Machtfahrten, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen von diesem zu jenem Ufer. Welche vier?"

Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die mit der Kampfesgestaltung der Einigung des Willens erworbene Machtfahrte, entfaltet die mit der Kampfesgestaltung der Einigung der Tatkraft erworbene Machtfahrte, entfaltet die mit der Kampfesgestaltung der Einigung des Herzens erworbene Machtfahrte, entfaltet die mit der Kampfesgestaltung der Einigung des Prüfens erworbene Machtfahrte. Diese vier Machtfahrten, ihr Mönche, führen von diesem zu jenem Ufer".

S.51.8. Buddha

In Sávatthi.

"Vier Machtfahrten, ihr Mönche, gibt es. Welche vier? Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die mit der Kampfesgestaltung der Einigung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens erworbene Machtfahrte. Das sind, ihr Mönche, die vier Machtfahrten.

Wegen der Entfaltung und Ausbildung dieser vier Machtfahrten, ihr Mönche, nennt man den Vollendeten den Heiligen, Vollkommen Erwachten".

S.51.7. Mönch I

In Sávatthi.

"Alle Mönche, ihr Mönche, die in vergangenen Zeiten durch Triebversiegung noch bei Lebzeiten die trieblose Gemütererlösung, Weisheitserlösung in eigenem Überblick verwirklichen und erreichen, alle, die es in künftigen Zeiten erreichen werden und alle, die es in der Gegenwart erreichen, alle die tun es durch Entfaltung und Ausbildung der vier Machtfahrten".

S.51.18. Mönch II

Durch Entfaltung und Ausbildung der vier Machtfahrten kann ein Mönch durch Versiegung der Triebe die triebfreie Gemütererlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten in eigenem Überblick verwirklichen und erringen".

S.51.9. Erkenntnis

In Sávatthi.

Das ist die mit der Kampfesgestaltung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens erworbene Machtfährte': Dabei ging mir, ihr Mönche, bei früher nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

'Diese Machtfährten sind zu entfalten' Dabei ging mir, ihr Mönche, bei früher nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

'Diese Machtfährten sind von mir entfaltet worden': Dabei ging mir, ihr Mönche, bei früher nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf".

S.51.12. Große Frucht

In Sávatthi.

"Die vier Machtfährten, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, bringen große Frucht und großen Segen. Wie aber, ihr Mönche, sind die vier Machtfährten zu entfalten und auszubilden, daß sie große Frucht und großen Segen bringen? Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die mit der Kampfesgestaltung, der Einigung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens erworbene Machtfährte".

S.51.19. Zeigen

"Die magische Macht will ich zeigen, die Machtfährte, die Entfaltung der Machtfährte und das zur Entfaltung der Machtfährte führende Vorgehen. Das höret:

Und was ist, ihr Mönche, magische Macht? Da kann, ihr Mönche, der Mönch auf mannigfache Weise Macht erfahren. Und was ist, ihr Mönche, die Machtfährte? Was da der Pfad ist, ihr Mönche, was das Vorgehen ist, um Macht zu erlangen, um zu dieser Erlangung hinzuführen, das nennt man Machtfährte, ihr Mönche.

Und was ist Entfaltung der Machtfährte? Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch die mit den Kampfesgestaltungen der Einigung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens erworbene Machtfährte.

Und was ist das zur Entfaltung der Machtfährte führende Vorgehen? Es ist eben dieser edle achtfältige Pfad, nämlich rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung".

5. 2 Erklärung der 4 Idhipáda

S.51.13. Wille

In Sávatthi.

"Auf den Willen gestützt, ihr Mönche, erlangt der Mönch Einigung, erlangt er Einheit des Herzens: das nennt man Einigung des Willens. Er weckt den Willen, daß nicht aufgestiegene böse, unheilsame Dinge nicht aufsteigen, müht sich darum, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Er weckt den Willen, aufgestiegene böse, unheilsame Dinge zu überwinden, müht sich darum, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Er weckt den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, müht sich, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Er weckt den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht zu verfälschen, sich weiterentwickeln, erfüllen, entfalten, reifen zu lassen, müht sich darum, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Das nennt man Kampfesgestaltungen.

So nennt man diesen Willen, diese Willenseinigung und diese Kampfesgestaltungen, die mit der Kampfesgestaltung der Einigung des Willens erworbene Machtfährte.

Auf die Tatkraft, das Herz, das Prüfen gestützt, ihr Mönche, erlangt der Mönch Einigung, erlangt er Einheit des Herzens. Er weckt den Willen zu den vier rechten Kämpfen. Das nennt man Kampfesgestaltungen. So nennt man diese Tatkraft, diese Tatkräfteinigung und diese Kampfesgestaltungen die mit der Kampfesgestaltung der Einigung erworbene Machtfährte. So nennt man dieses Herz, diese Herzeseinigung und diese Kampfesgestaltungen die mit der Kampfesgestaltung der Einigung des Herzens erworbene Machtfährte. So nennt man dieses Prüfen, diese Prüfungseinigung und diese Kampfesgestaltungen die mit der Kampfesgestaltung der Einigung des Prüfens erworbene Machtfährte".

S.51.15. Ein Brahmane

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Anando bei Kosambi in der Garten-Stiftung. Da nun begab sich der Brahmane Unnábho dorthin, wo der Ehrwürdige Anando weilte, wechselte höflichen Gruß und freundliche denkwürdige Worte und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Brahmane Unnábho also an den Ehrwürdigen Anando:

"Zu welchem Zwecke wird denn wohl, Herr Anando, beim Asketen Gotamo der Brahma-Wandel geführt?"

"Zur Überwindung des Willens, Brahmane, wird beim Erhabenen der Brahma-Wandel geführt".

"Gibt es aber auch, Herr Anando, einen Pfad, gibt es ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden?"

"Es gibt wohl, Brahmane, einen Pfad, es gibt ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden".

"Was ist das aber, Herr Anando, für ein Pfad, was ist das für ein Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können?"

"Da entfaltet der Mönch, Brahmane, die mit den Kampfesgestaltungen der Einigung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens erworbene Machtfährte. Das eben ist, Brahmane, der Pfad, das ist das Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können"

"Ist es also, Herr Anando, dann haben wir eine unendliche Linie und kommen zu keinem Abschluß: denn daß da einer durch den Willen den Willen überwinden könnte, das gibt es nicht".

"Da darf ich wohl, Brahmane, eben hierüber eine Frage an dich richten, wie es dir gutdünkt, magst du sie beantworten. Was meinst du wohl, Brahmane, hattest du vorher den Willen, nach dem Garten zu gehen, und ist, nachdem du hergekommen, der Wille danach beschwichtigt?"

"Gewiß, Herr".

"Hattest du vorher die Tatkraft, nach dem Garten zu gehen und ist, nachdem du hergekommen, die Tatkraft dazu beschwichtigt?"

"Gewiß, Herr".

"Lag es dir am Herzen, in den Garten zu gehen und ist, nachdem du hergekommen, das Herz insofern beschwichtigt?"

"Gewiß, Herr".

"Hattest du vorher das Prüfen auf den Gang zum Garten gerichtet und ist, nachdem du hergekommen, dies Prüfen erledigt?"

"Gewiß, Herr".

"Ganz ebenso ist es, Brahmane, wenn ein Mönch heilig geworden ist, ein Triebversiegter, ein Vollendeter, der das Werk gewirkt, die Last abgelegt, das Heil sich errungen, die Daseinsfesseln vernichtet, sich durch vollkommene Erkenntnis erlöst hat: Dann ist ihm, was vorher Wille war, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Wille danach beschwichtigt; was vorher Tatkraft war, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Tatkraft dazu beschwichtigt; was vorher ihm am Herzen lag, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit als Herzensanliegen danach beschwichtigt; was vorher als Prüfen auf die Heiligkeit gerichtet war, nach Erreichung der Heiligkeit als Prüfen erledigt. Was meinst du wohl, Brahmane, wenn es so ist, haben wir dann eine unendliche Linie oder kommen wir zu einem Abschluß?"

"Freilich, Herr Anando, wenn es so ist, dann haben wir keine unendliche Linie, sondern wir kommen zu einem Abschluß. Vortrefflich, Herr Anando, vortrefflich. Als Anhänger möge mich Herr Anando betrachten, von heute an zeitlebens getreu".

S.51.20. Erläuterung

"Die vier Machtfährten, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, bringen große Frucht, großen Segen. Und wie bringen die vier Machtfährten, entfaltet und ausgebildet, große Frucht und großen Segen?"

Da entfaltet der Mönch die mit den Kampfesgestaltungen der Einigung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens erworbene Machtfährte: So wird mein Wille, meine Tatkraft, mein Herz, mein Prüfen weder zu schlaff noch zu straff gespannt sein. Sie werden weder innen verharren noch nach außen zerstreut sein. Das Frühere und Spätere nimmt ein solcher wahr: Wie früher so später, wie später so früher; wie unten so oben, wie oben so unten; wie tags so nachts, wie nachts so tags. So entfaltet er entschleierte,

unverhüllten Gemütes ein selbstleuchtendes Herz.

Und wie, ihr Mönche, ist der Wille, die Tatkraft, das Herz, das Prüfen zu schlaff? Ein Wille, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die von Trägheit begleitet sind, an Trägheit gefesselt sind: Das nennt man, ihr Mönche, einen Willen, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die zu schlaff gespannt sind.

Und wie, ihr Mönche, ist der Wille, die Tatkraft, das Herz, das Prüfen zu straff gespannt? Ein Wille, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die von Erregung begleitet sind, an Erregung gefesselt sind: Das nennt man, ihr Mönche, einen Willen, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die zu straff gespannt sind.

Und wie, ihr Mönche, verharret der Wille, die Tatkraft, das Herz, das Prüfen innen? Ein Wille, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die von matter Müde begleitet, an matter Müde gefesselt sind, das nennt man, ihr Mönche, einen Willen, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die innen verharren.

Und wie, ihr Mönche, ist der Wille, die Tatkraft, das Herz, das Prüfen nach außen zerstreut? Ein Wille, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die an die fünf Wunschgenüsse nach außen zerstreut und verfallen sind, das nennt man, ihr Mönche, einen Willen, eine Tatkraft, ein Herz, ein Prüfen, die nach außen zerstreut sind.

Und wie, ihr Mönche, nimmt der Mönch das Frühere und Spätere wahr: wie früher so später, wie später so früher. Da ist, ihr Mönche, von dem Mönch die Wahrnehmung des Früheren und Späteren gut aufgefaßt, gut beachtet, gut verstanden, mit Weisheit wohl durchdrungen worden. So nimmt, ihr Mönche, der Mönch das Frühere und Spätere wahr: wie früher so später, wie später so früher.

Und wie, ihr Mönche, verweilt der Mönch wie unten so oben, wie oben so unten? Da betrachtet, ihr Mönche, der Mönch diesen Körper von unten von der Sohle bis oben zum Scheitel, den hautüberzogenen, den unterschiedliches Unreine ausfüllt: 'Dieser Körper trägt einen Schopf, ist behaart, hat Nägel und Zähne, Haut und Fleisch, Sehnen und Knochen und Knochenmark. Er hat Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell Milz, Lungen, Magen, Eingeweide, Weichteile und Kot. Er hat Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautschmiere, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin'. So, ihr Mönche, verweilt der Mönch wie unten so oben, wie oben so unten.

Und wie, ihr Mönche, verweilt der Mönch wie tags so nachts, wie nachts so tags? Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch in derselben Weise, mit denselben Kennzeichen und Vorstellungen, mit denen er tags die vier Machtfährten entfaltetete, diese ebenso nachts, und in derselben Weise, mit denselben Kennzeichen und Vorstellungen, mit denen er sie nachts entfaltetete, auch ebenso tags. So verweilt der Mönch wie tags so nachts, wie nachts so tags.

Und wie, ihr Mönche, entfaltet der Mönch entschleierte, unverhüllten Gemütes ein selbstleuchtendes Herz? Da hat, ihr Mönche, der Mönch die Licht-Wahrnehmung gut aufgefaßt, die Tages-Wahrnehmung gut aufrechterhalten. So entfaltet der Mönch, ihr Mönche, entschleierte unverhüllten Gemütes ein selbstleuchtendes Herz.

So entfaltet und ausgebildet, ihr Mönche, bringen die vier Machtfährten große Frucht, großen Segen. So entfaltet und ausgebildet, ihr Mönche, kann der Mönch auf mannigfache Weise magische Macht entwickeln, bis hin zur Triebversiegung".

6) Die 5 geistigen Fähigkeiten (indriya) und die 5 geistigen Kräfte (bala)

Buddhistisches Wörterbuch:

indriya: 'Fähigkeiten', werden sowohl in den Suttan als auch dem Abhidhamma folgende 22, z.T. physische, z.T. geistige, Dinge genannt, nämlich:

6 Grundlagen (siehe [āyatana](#)): 1 Sehorgan (cakkhu), 2 Hörorgan (sota), 3 Riechorgan (ghāna), 4 Schmeckorgan (jihvá), 5 Körperorgan (káya), 6 Geist (Bewußtsein) (mano)

Geschlecht (siehe [bháva](#)): 7 Weiblichkeit (itthi), 8 Männlichkeit (purisa), 9 Vitalität (körp. wie geist.) (jívita)

5 Gefühle (siehe [vedaná](#)): 10 körp. Wohlgefühl (sukha), 11 körp. Wehegefühl (dukkha), 12 Frohsinn (somanassa), 13 Trübsinn (domanassa), 14 Indifferenz (upekkhá)

5 geistige Fähigkeiten (siehe [bala](#)): 15 Vertrauen (saddhá), 16 Tatkraft (viriya), 17 Achtsamkeit (sati), 18 Sammlung (samádhi), 19 Wissen (paññá)

3 überweltliche Fähigkeiten: 20 Die Gewißheit: 'Das noch nicht Erkannte werde ich erkennen' (anaññátañ-ñassámít'indriya), 21 Höchstes Wissen, Gnosis (aññindriya), 22 Die Fähigkeit des Erkanthabenden (aññátávindriya)

1-5 und 7-8 sind körperlich; 9 ist entweder körperlich oder geistig; alle übrigen sind geistig.

14 (siehe [upekkhá](#)) ist hier lediglich indifferentes Gefühl (= *adukkham-asukhá vedaná*) und nicht identisch mit dem hohen ethischen Geistesfaktor 'Gleichmut', der, obzwar genau so als *upekkhá* bezeichnet, der Gruppe der Geistesformationen zugehört.

20 entsteht beim Eintritt in den Sotapanpfad,

21 bei Erreichung des unmittelbar darauf folgenden Sotapanfrucht-Momentes,

22 im Arahatfruchtmomente. Vgl. [ariya-puggala](#).

1-5 sind karmisch-neutral (*avyákata*);

13 ist karmisch-unheilsam (*akusala*), da stets mit Widerwillen, Ärger usw. verbunden.

In Vibh. V werden die 22 Fähigkeiten in der obigen Reihenfolge behandelt, während S. 48 sie in den oben angedeuteten Gruppen aufzählt und ebenfalls alle, mit Ausnahme von 20-22, ausführlich bespricht und erklärt. -

Die Fähigkeiten (*indriya*) bilden eine der 24 Abhängigkeitsbedingungen ([paccaya](#)).

bala 'Kräfte', nennt man die folgenden 5 geistigen Fähigkeiten (siehe *indriya 15-19*), nämlich:

1 Vertrauen (*saddhá*), 2 Tatkraft (*virīya*), 3 Achtsamkeit (*sati*), 4 Sammlung (*samádhi*), 5 Wissen (*paññá*)

In A.V.14 wird erklärt:

1. als unerschütterliches Vertrauen zum Vollendeten,
2. als das unerschütterliche Streben, das Unheilsame zu überwinden und das Heilsame zu erwecken,
3. als unerschütterliche Achtsamkeit und Gedächtniskraft,
4. als die durch die Vertiefungen gewonnene Sammlung,
5. als durchdringende Einsicht in das Entstehen und Hinschwinden aller Daseinserscheinungen.

Nach A.V.15 erkennt man:

1. an den Gliedern des Stromeintritts (hier siehe *sotápannassa angáni*)
2. an den 4 rechten Anstrengungen (siehe *padhána*)
3. an den 4 Grundlagen der Achtsamkeit (siehe *satipatthána*)
4. an den Vertiefungen (siehe *jhána*)
5. an den 4 edlen Wahrheiten (siehe *sacca*)

Eine weitere, häufig genannte Gruppe von 5 Kräften ist:

1. Vertrauen,
2. Schamgefühl,
3. Gewissensscheu,
4. Willenskraft und
5. Einsicht.

Vgl. A.V.1.

Noch viele weitere Gruppen von 2, 4, 5 und mehr Kräften sind in den Texten anzutreffen, siehe *párisuddhi padhánīyanga*, etc..(M. 85, M.90)

Über die 10 Kräfte eines Buddha siehe *dasabala*.

Weitere Suttan befinden sich im Indriya-Samyutta Fähigkeiten (1-185)

Auch den 5 Kräften ist im Samyutta Nikaya ein Buch, der "50. Bala-Samyutta Kräfte" gewidmet. Es wurde allerdings in der Übersetzung von Geiger, Nyanaponika und Hecker mit dem folgenden Hinweis nicht übersetzt : "S 50,1-110 ebenfalls rein scholastisch, wie die fünf Fähigkeiten hier die fünf Kräfte nach S 48, 71-185."

S.48.61.-64. Fesseln, Anliegen, Durchschauen, Triebversiegung

In Sávatthi.

"Fünf Fähigkeiten, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen zur Überwindung der Fesseln, zur Ausrottung der Anliegen, zur Durchschauung der Zeit, zur Triebversiegung. Welche fünf? Die Fähigkeiten Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Einigung, Weisheit".

S.48.65.-66. Zwei Früchte, sieben Vorteile

In Sávatthi.

"Fünf Fähigkeiten, ihr Mönche gibt es. Welche fünf? Die Fähigkeit Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Einigung, Weisheit. Das sind, ihr Mönche, die 5 Fähigkeiten.

Wer diese 5 Fähigkeiten entfaltet und ausbildet, der hat eine von zwei Früchten zu erwarten: Höchstes Wissen bei Lebzeiten, oder, ist noch ein Rest an Bezügen, Nicht-Wiederkehr. Oder es sind sieben Vorteile zu erwarten: Noch zu Lebzeiten erreicht er höchstes Wissen.

Wenn er aber nicht zu Lebzeiten höchstes Wissen erreicht, dann erreicht er es zur Todeszeit.

Wenn er weder zu Lebzeiten noch zur Todeszeit höchstes Wissen erreicht, dann gelangt er nach völliger Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln unterwegs zur Erlöschung oder am Ende der dortigen Existenz. Wenn das nicht, dann gelangt er nach Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln ohne Anstrengung oder mit Anstrengung zur Erlöschung.

Wenn aber auch das nicht, dann gelangt er nach Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln stromaufwärts zu den Alvorderen".

S.48.67.-70. Ein Baum

In Sávatthi.

"Gleichwie, ihr Mönche, unter den Bäumen Indiens der Rosenapfelbaum als bester gilt, bei den Göttern der Dreiunddreißig der Himmlische Korallenbaum, bei den Dämonen der Trompetenbaum, bei den Schönflügel-Geistern der Seidenwollbaum, ganz ebenso gilt, ihr Mönche, von den Eigenschaften, die das Erwachen beflügeln, die Fähigkeit der Weisheit als beste zum Erwachen. Und welche Eigenschaften beflügeln das Erwachen? Die Fähigkeiten Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Einigung, Weisheit".

S.48.15.-17. Ausführlich I-III

Wer, ihr Mönche, diese fünf Fähigkeiten völlig vollendet hat, ist ein Heiliger. Sind sie schwächer, kommt einer unterwegs zur Erlöschung. Sind sie noch schwächer, so kommt einer am Ende der dortigen Existenz zur Erlöschung. Sind sie noch schwächer, so kommt er (danach) ohne Gestaltungen zur Erlöschung. Sind sie noch schwächer, so kommt er nur mit Gestaltungen zur Erlöschung. Sind sie noch schwächer, eilt er (danach) stromaufwärts zu den Alvorderen. Sind sie noch schwächer, so wird er ein Einmalwiederkehrer, noch schwächer ein Stromeingetretener, noch schwächer ein der Lehre Nachfolgender, noch schwächer ein aus Vertrauen Nachfolgender.

So macht, ihr Mönche, die Unterschiedlichkeit der Fähigkeiten die Unterschiedlichkeit der Früchte aus, die Unterschiedlichkeit der Kräfte die Unterschiedlichkeit der Personen.

So wird, ihr Mönche, vollkommener Erfolg durch vollkommenes Wirken erreicht, Teilerfolg durch teilweises: nicht unfruchtbar sag ich, ihr Mönche, sind die fünf Fähigkeiten".

S.48.10. Erläuterung II

"Diese fünf Fähigkeiten, ihr Mönche, gibt es.

Was ist, ihr Mönche, die Fähigkeit des Vertrauens?

Da hat, ihr Mönche, der edle Jünger Vertrauen, er traut der Wachheit des Vollendeten: Das ist der Erhabene, Heilige, Vollkommen, Erwachte, der Wissens- und Wandels-Bewährte, der Willkommene, der Welt Kenner, der unübertreffliche Lenker der zu erziehenden Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene. Das nennt man, ihr Mönche, Fähigkeit des Vertrauens.

Und was ist, ihr Mönche, die Fähigkeit der Tatkraft? Da setzt, ihr Mönche, der edle Jünger seine Tatkraft ein, um unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu erringen: er dauert stark und standhaft aus, gibt bei heilsamen Dingen die Aufgabe nicht auf. Nicht aufgestiegene, böse, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen, weckt er seinen Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz, kämpft. Aufgestiegene, böse, unheilsame Dinge zu überwinden, weckt er seinen Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz, kämpft. Nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, weckt er seinen Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz, kämpft. Aufgestiegene heilsame Dinge sich festigen, nicht lockern, weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen zu lassen, weckt er den Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz, kämpft. Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Tatkraft.

Und was ist, ihr Mönche, die Fähigkeit der Achtsamkeit? Da ist, ihr Mönche, der edle Jünger achtsam, ist mit höchster Geistesgegenwart begabt: Was da einst getan, einst gesagt wurde, daran denkt er, daran erinnert er sich. So wacht er beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herzen über das Herz, bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Achtsamkeit.

Und was ist, ihr Mönche, die Fähigkeit der Einigung? Da hat, ihr Mönche, der edle Jünger, das Loslassen zum zentralen Ansatzpunkt gemacht, und so erlangt er Einigung, und so erlangt er die Einheit des Herzens. Gar fern von Begierden, gar fern von unheilsamen Dingen verweilt er in erwägendem, sinnendem, einsamgeborenem Entzückenswohl, in der Weihe der ersten Schauung - - und so bis zur vierten Schauung. Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Einigung.

Und was, ihr Mönche, ist die Fähigkeit der Weisheit? Da ist, ihr Mönche, ein edler Jünger weise, ist der Weisheit nachgefolgt, die Aufgang und Untergang sieht, der edlen, durchbohrenden, die zur völligen Leidensversiegung ausreicht. Er erkennt: Das ist das Leiden, das ist die Leidensentwicklung, das ist die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen. Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Weisheit.

Das sind, ihr Mönche, die fünf Fähigkeiten".

S.48.43. Sáketo

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sáketo im Wildparke des Añjana-Waldes. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

'Gibt es wohl, ihr Mönche, einen Standpunkt, nach welchem die fünf Fähigkeiten die fünf Kräfte sind und die fünf Kräfte die fünf Fähigkeiten?'

'Im Erhabenen wurzeln unsere Lehren, haben ihn zum Führer und zur Zuflucht. Gut wäre es, wenn der Erhabene den Sinn des Gesagten erläutern würde'.

'Es gibt, ihr Mönche, einen Standpunkt, nach welchem die fünf Fähigkeiten die fünf Kräfte sind und die fünf Kräfte die fünf Fähigkeiten. Was aber ist das für eine Betrachtungsweise?'

Was da, ihr Mönche, die Fähigkeit des Vertrauens ist, das ist die Kraft des Vertrauens; was da die Kraft des Vertrauens ist, das ist die Fähigkeit des Vertrauens.

Was da die Fähigkeit der Tatkraft ist, das ist die Kraft der Tatkraft; was da die Kraft der Tatkraft ist, das ist die Fähigkeit der Tatkraft.

Was da die Fähigkeit der Achtsamkeit ist, das ist die Kraft der Achtsamkeit; was da die Kraft der Achtsamkeit ist, das ist die Fähigkeit der Achtsamkeit.

Was da die Fähigkeit der Einigung ist, das ist die Kraft der Einigung, was die Kraft der Einigung ist, das ist die Fähigkeit der Einigung.

Was da die Fähigkeit der Weisheit ist, das ist die Kraft der Weisheit, was da die Kraft der Weisheit ist, das ist die Fähigkeit der Weisheit.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein Fluß nach Osten geneigt, nach Osten gebeugt, nach Osten gesenkt ist, und in der Mitte ist eine Insel. Da gibt es, ihr Mönche, einen Standpunkt, nach welchem dieser Fluß als eine einzige Strömung bezeichnet wird. Es gibt aber auch einen Standpunkt, nach welchem dieser Fluß als zwei Strömungen bezeichnet wird. Was ist das aber, ihr Mönche, für ein Standpunkt, nach welchem der Fluß als eine einzige Strömung bezeichnet wird? Wenn man von dem Wasser am östlichen Ende der Insel und von dem Wasser am westlichen Ende der Insel ausgeht: Das ist der Standpunkt, nach welchem der Fluß als eine einzige Strömung bezeichnet wird.

Was ist das aber, ihr Mönche, für ein Standpunkt, nach welchem der Fluß als zwei Strömungen bezeichnet wird? Wenn man von dem Wasser am nördlichen Ende der Insel und von dem Wasser am südlichen Ende der Insel ausgeht: Das ist der Standpunkt, nach welchem der Fluß als zwei Strömungen bezeichnet wird.

Ganz ebenso, ihr Mönche, sind die Fähigkeiten die Kräfte und die Kräfte die Fähigkeiten.

Die fünf Fähigkeiten, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen den Mönch noch zu Lebzeiten durch Triebversiegung zur Gemütererlösung, Weisheitserlösung, nachdem er sie im eigenen Überblick verwirklicht und errungen hat''.

S.48.50. Vertrauen oder Ápana

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande der Anger in einem Orte namens Ápana. Da nun wandte sich der Erhabene an den Ehrwürdigen Sáriputto:

Wer da, Sáriputto, als edler Jünger beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist, kann der wohl am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken oder zweifeln?"

"Wer da, o Herr, als edler Jünger beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist, der kann nicht mehr am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken und zweifeln. Denn vom vertrauenden edlen Jünger, o Herr, ist zu erwarten, daß er Tatkraft einsetzen wird, um unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu erringen: Er dauert stark und standhaft aus, gibt bei heilsamen Dingen die Aufgabe nicht auf. Was, o Herr, dessen Tatkraft ist, das ist seine Fähigkeit der Tatkraft.

Vom vertrauenden edlen Jünger, o Herr, der Tatkraft einsetzt, ist zu erwarten, daß er achtsam sein wird, mit höchster Geistesgegenwart begabt: Was da einst getan, einst gesagt wurde, daran denkt er, daran erinnert er sich. Was, o Herr, dessen Achtsamkeit ist, das ist seine Fähigkeit der Achtsamkeit.

Vom vertrauenden edlen Jünger, o Herr, der Tatkraft einsetzt und Achtsamkeit gegenwärtig hat, ist zu erwarten, daß er, das Loslassen zum zentralen Ansatzpunkt machend, Einigung erlangen wird, die Einheit des Herzens. Was, o Herr, dessen Einigung ist, das ist seine Fähigkeit zur Einigkeit.

Vom vertrauenden edlen Jünger, o Herr, der Tatkraft einsetzt und dessen Achtsamkeit gegenwärtig und dessen Herz einig ist, ist zu erwarten, daß er weise erkennen wird: Anfanglos ist das Wandelsein, ein erster Anfang der vom Nichtwissen gehemmten Wesen, die, vom Durst gefesselt, dahintreiben und umherkreisen, ist nicht zu erkennen. Die restlose Entreizung und Auflösung des Nichtwissens, dieser verkörperten Finsternis: Das ist die Stätte der Ruhe, das ist die erlesene Stätte, nämlich die Beruhigung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Bezüge, die Versiegung des Durstes, die Entreizung, die Auflösung, das Nirvána. Was, o Herr, dessen Weisheit ist, das ist seine Fähigkeit der Weisheit.

Dem edlen Jünger, der derart kämpft und kämpft, derart achtsam und achtsam war, derart sich einigt und einigt, derart weise erkennt und erkennt, gewinnt höchstes Vertrauen: 'Jene Dinge, die ich vorher nur gehört habe, die habe ich jetzt leibhaftig erfahren und verweile darin. Ich sehe sie mit durchbohrender Weisheit'. Was, o Herr, dessen Vertrauen ist, das ist seine Fähigkeit des Vertrauens".

"Recht so, recht so, Sáriputto. Wer da, Sáriputto, als edler Jünger beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist, der kann nicht mehr am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken und zweifeln. Vom vertrauenden edlen Jünger, Sáriputto, ist zu erwarten, daß er die 5 Fähigkeiten derart erwerben wird".

7) Die sieben Erleuchtungsglieder (bojjhanga)

aus Buddh. Wörterbuch: Die 7 'Erleuchtungsglieder', oder 'Erwachtungsglieder' sind:

1. Achtsamkeit (*sati-sambojjhanga*; siehe *sati*),
2. Gesetzesergründung (*dhammavicaya-sambojjhanga*),
3. Willenskraft (*viriya-sambojjhanga*; siehe *padhána*),
4. Verzückung (*píti-sambojjhanga*; siehe *píti*),
5. Gestilltheit (*passaddhi-sambojjhanga*),
6. Sammlung (*samádhi-sambojjhanga*; siehe *samádhi*),
7. Gleichmut (siehe *upekkhá-sambojjhanga*).

"Weil sie zur Erleuchtung führen, darum nennt man sie Erleuchtungsglieder" (S.46.5).

In A.X.102 heißt es, daß sie die Mittel seien zur Erreichung der 3 Wissen oder *vijjá* (siehe *tevijja*).

Durch das Üben der 4 Grundlagen der Achtsamkeit (siehe *satipatthána*) mag man

.....

- In S.46.51 heißt es: "Es gibt, ihr Mönche, ein Gestilltsein der Geistesfaktoren (*káya-passaddhi*) und ein Gestilltsein des Bewußtseins (*citta-passaddhi*). Das häufige und gründliche Nachdenken darüber, dies ist der Nährstoff, der zum Entstehen des noch nicht entstandenen 'Erleuchtungsgliedes der Gestilltheit' führt, sowie zur vollen Entfaltung des bereits entstandenen Erleuchtungsgliedes der Gestilltheit. . . . Es gibt die Vorstellung der Gemütsruhe, eine unverwirrte Vorstellung. Das häufige und gründliche Nachdenken hierüber, dies ist der Nährstoff . . . der Sammlung. Es gibt die das Erleuchtungsglied des Gleichmuts veranlassenden Dinge . . ."

Weiteres *Vis.IV*, A.I.15., auch M.10.

7.1 Nutzen der sieben bojjhanga

S.46.17. Zum anderen Ufer gehen

In *Sávatthi*.

"Sieben Erwachtungsglieder, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen von diesem zu jenem Ufer. Welche sieben? Die Erwachtungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut".

S.46.18.-20. Vernachlässigt, Edel. Nichts-dran-finden

In *Sávatthi*.

"Wer, ihr Mönche, die 7 Erwachtungsglieder vernachlässigt, vernachlässigt hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversiegung führt. Wer, ihr Mönche, die 7 Erwachtungsglieder beginnt, begonnen hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversieung führt.

Diese 7 Erwachungsglieder, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, sind die edlen Hinführenden: sie führen den danach Handelnden zur vollständigen Leidensversiegung.

Diese 7 Erwachungsglieder, entfaltet und ausgebildet, führen einzig zum Nichts-mehr-dran-finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvána.

Welche sieben? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut".

S.46.5. Ein Mönch

In Sávatthi.

Da nun begab sich ein gewisser Mönch zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich jener Mönch also an den Erhabenen: "Erwachungsglieder, Erwachungsglieder, o Herr, sagt man. Inwiefern aber, o Herr, spricht man von Erwachungsgliedern?"

"Sie führen zur Erwachung, o Mönch, deshalb heißen sie Erwachungsglieder. Da entfaltet ein Mönch, o Mönch, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen. Indem er so die 7 Erwachungsglieder entfaltet, löst sich das Herz vom Sinnestrieb, vom Daseinstrieb, vom Unwissenstrieb: 'Im Erlösten ist die Erlösung', diese Erkenntnis geht auf: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier' versteht er da. Sie führen zur Erwachung, o Mönch, deshalb heißen sie Erwachungsglieder".

S.46.43. Máro

In Sávatthi.

Den Pfad, um das Heer Máros zu zerschmettern, will ich euch zeigen, das höret. Und welches ist dieser Pfad? Es sind die 7 Erwachungsglieder. Welche sieben? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut".

S.46.29. Ein Ding

In Sávatthi.

"Kein anderes Ding, ihr Mönche, erblicke ich, dessen Entfaltung und Ausbildung so zum Schwinden der fesselnden Dinge führt wie die 7 Erwachungsglieder. Welche sieben? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut. Und wie führen sie dazu? Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen.

Und was sind, ihr Mönche, die fesselnden Dinge? Das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist sind fesselnde Dinge. Dabei erscheint Fesselbindung und Anlehnung".

7.2 Entwicklung der sieben bojhhanga

S.46.12.-13. Sonnenaufgang I-II

In Sávatti.

"Dem Sonnenaufgang, ihr Mönche, geht dies voraus, ist dies das Vorzeichen, nämlich das frühe Morgenrot. Ebenso nun auch, ihr Mönche, geht dem Erscheinen der 7 Erwachungsglieder dies voraus, ist dies das Vorzeichen, nämlich Freundschaft mit Guten oder gründliche Aufmerksamkeit. Wer gute Freunde hat oder bewährt in gründlicher Aufmerksamkeit ist, von dem ist zu erwarten, daß er die 7 Erwachungsglieder entfaltet und ausbildet. Und wie? Da, ihr Mönche, entfaltet der Mönch die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen".

S.46.49.-50. Glieder I-II

In Sávatti.

"Unter allen inneren Dingen, ihr Mönche, erblicke ich kein einziges, das so das Erscheinen der 7 Erwachungsglieder bewirkt wie, ihr Mönche, gründliche Aufmerksamkeit. Von dem in gründlicher Aufmerksamkeit bewährten Mönch, ihr Mönche, ist zu erwarten, daß er die 7 Erwachungsglieder entfalten und ausbilden wird. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung die in Loslassen übergehen.

Unter allen äußeren Dingen, ihr Mönche, erblicke ich kein einziges, das so das Erscheinen der 7 Erwachungsglieder bewirkt wie, ihr Mönche, Freundschaft mit Guten. Von dem Mönch, ihr Mönche, der Freundschaft mit Guten hegt, ist zu erwarten, daß er die 7 Erwachungsglieder entfalten und ausbilden wird. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergehen".

S.46.1. Der Himálaya

In Sávatti.

"Gestützt auf den Himálaya, den König der Berge, ihr Mönche, wächst der Körper der Schlangen und wird kräftig. Ist ihr Körper gewachsen und kräftig geworden, dann begeben sie sich hinab zu den Tümpeln, zu den Seen, zu den Flüssen, zu den Strömen und zum großen Ozean, dem Weltmeer. Dort nun erlangen sie körperlich Größe und Reife.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, entfaltet der Mönch, auf Tugend gestützt, mit der Tugend als Grundlage die sieben Erwachungsglieder, bildet sie aus und gelangt so zu Wachstum, Gedeihen und Reife in den Eigenschaften. Und wie? Da, ihr Mönche, entfaltet der Mönch das Erwachungsglied der Achtsamkeit, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied der Lehrergründung, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf

Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht. Er entfaltet das Erwachungsglied der Tatkraft, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied des Entzückens, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied der Gestilltheit, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied der Einigung, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied des Gleichmuts, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht".

S.46.3. Tugend

In Sávatthi.

"Die Mönche, ihr Mönche, die in Tugend bewährt sind, die in Einigung bewährt sind, die in Weisheit bewährt sind, die in Erlösung bewährt sind, die in Wissensklarheit der Erlösung bewährt sind, solche Mönche, sag ich, ihr Mönche, sollte man zu sehen wert halten. Solche Mönche, ihr Mönche, zu besuchen, sollte man wert halten. Solchen Mönchen, ihr Mönche, aufzuwarten, sollte man wert halten. Solcher Mönche, ihr Mönche, sich zu erinnern, sollte man wert halten. Solchen Mönchen nachfolgend in die Hauslosigkeit zu ziehen, sollte man wert halten, ihr Mönche, so sag ich.

Und warum? Hört man, ihr Mönche, die Lehre solcher Mönche, so weilt man in zweifacher Abgeschiedenheit abgeschieden: in Abgeschiedenheit des Körpers und in Abgeschiedenheit des Herzens. Derart abgeschieden verweilend, erinnert man sich der Lehre und erwägt sie.

I.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch abgeschieden verweilend die Lehre erinnert und sie erwägt, zu einer solchen Zeit ist in dem Mönch das Erwachungsglied der Achtsamkeit begonnen. Zu einer solcher, Zeit entfaltet der Mönch das Erwachungsglied der Achtsamkeit. Zu einer solchen Zeit wird von dem Mönch das Erwachungsglied der Achtsamkeit zur Vollendung der Entfaltung gebracht.

Indem er so achtsam weilt, ergründet er weise die Lehre, sinnt über sie nach, tritt in gründliche Prüfung ein. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch so achtsam weilend die Lehre weise ergründet, über sie nachsinnt, in gründliche Prüfung eintritt, zu einer solchen Zeit ist das Erwachungsglied der Lehrergründung von dem Mönch begonnen. Das Erwachungsglied der Lehrergründung entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Zu einer solchen Zeit wird von dem Mönch das Erwachungsglied der Lehrergründung zur Vollendung der Entfaltung gebracht.

Indem er so weise die Lehre ergründet, über sie nachsinnt, in gründliche Prüfung eintritt, zu einer solchen Zeit ist Tatkraft begonnen, unbeugsame. Zu einer Zeit, in der der Mönch, so weise die Lehre ergründend, über sie nachsinnend, in gründliche Prüfung eintretend Tatkraft beginnt, unbeugsame, zu einer solchen Zeit ist von dem Mönch das Erwachungsglied der Tatkraft begonnen. Das Erwachungsglied der Tatkraft entfaltet der

Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied der Tatkraft wird von dem Mönch zu einer solchen Zeit zur Vollendung der Entfaltung gebracht.

Wer zur Tatkraft aufgebrochen ist, dem erscheint überweltliches Entzücken. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der dem Mönch, der zur Tatkraft aufgebrochen ist, überweltliches Entzücken erscheint, zu einer solchen Zeit hat er das Erwachungsglied des Entzückens begonnen. Das Erwachungsglied des Entzückens entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied des Entzückens wird von ihm zu dieser Zeit zur Vollendung der Entfaltung gebracht.

Entzückt im Geiste wird der Körper gestillt, wird das Herz gestillt. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der von dem Mönche entzückt im Geiste der Körper gestillt, das Herz gestillt wird, zu einer solchen Zeit ist von dem Mönch das Erwachungsglied der Gestilltheit begonnen. Das Erwachungsglied der Gestilltheit entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied der Gestilltheit wird von dem Mönch zu einer solchen Zeit zur Vollendung der Entfaltung gebracht.

Gestillt im Körper ist ihm wohl, im Wohl einigt sich das Herz. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch körpergestillt im Wohl das Herz einigt, zu einer solchen Zeit ist, ihr Mönche, von dem Mönch das Erwachungsglied der Einigung begonnen. Das Erwachungsglied der Einigung entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied der Einigung wird von dem Mönch zu einer solchen Zeit zur Vollendung der Entfaltung gebracht. Der blickt mit wahrem Gleichmut auf das derart geeinigte Herz. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch mit wahrem Gleichmut auf das derart geeinigte Herz blickt, zu einer solchen Zeit ist, ihr Mönche, von dem Mönch das Erwachungsglied des Gleichmuts begonnen. Das Erwachungsglied des Gleichmuts entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied des Gleichmuts wird zu einer solchen Zeit vom Mönch zur Vollendung der Entfaltung gebracht.

II.

Wer derart, ihr Mönche, die 7 Erwachungsglieder entfaltet, sie derart ausgebildet hat, der hat 7 Früchte, 7 Vorteile zu erwarten. Welche sieben? Noch zu Lebzeiten erreicht er höchstes Wissen.

Wenn er aber nicht zu Lebzeiten höchstes Wissen erreicht, dann erreicht er es zur Todeszeit.

Wenn er weder zu Lebzeiten noch zur Todeszeit höchstes Wissen erreicht, dann gelangt er nach völliger Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln unterwegs zur Erlösung.

Wenn er weder zu Lebzeiten noch zur Todeszeit höchstes Wissen erreicht und auch nicht nach völliger Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln unterwegs dort zur Erlösung kommt, dann gelangt er nach völliger Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln am Ende der dortigen Existenz zur Erlösung.

Wenn all dies nicht, dann gelangt er nach Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln ohne Anstrengung zur Erlösung.

Wenn auch dies nicht, dann gelangt er nach Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln mit Anstrengung zur Erlösung.

Wenn aber auch das nicht, dann gelangt er nach Versiegung der 5 niederziehenden Fesseln stromaufwärts zu den Altvorderen.

Wer derart, ihr Mönche, die 7 Erwachungsglieder entfaltet, sie derart ausgebildet hat, der hat diese 7 Früchte, 7 Vorteile zu erwarten".

S.46.6. Kundali

Einstmals weilte der Erhabene bei Sáketa im Wildparke des Añjana-Waldes. Da nun begab sich der Pilger Kundaliyo dorthin, wo der Erhabene weilte, wechselte höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Pilger Kundaliyo also an den Erhabenen:

"Ich pflege mich in Klostergärten aufzuhalten und Versammlungen zu besuchen. Nach dem Essen, nach Beendigung des Frühmahls, pflege ich von Klostergarten zu Klostergarten, von Park zu Park zu spazieren und dort herumzugehen. Da treffe ich nun einige Asketen und Brahmanen, die bloß, weil sie im Äußern von Meinungen und im Kritisieren einen Vorteil sehen, Gespräche führen. Worin sieht nun wohl Herr Gotamo einen Vorteil?"

"Mit der Frucht der Wissenserlösung als Vorteil, Kundaliyo, weilt der Vollendete".

"Welche Dinge nun, Herr Gotamo, entfaltet und ausgebildet, bringen die Wissenserlösung zur Vollendung?"

"Sieben Erwachungsglieder, entfaltet und ausgebildet, bringen die Wissenserlösung zur Vollendung".

"Welche Dinge nun, Herr Gotamo, entfaltet und ausgebildet, bringen die 7 Erwachungsglieder zur Vollendung?"

"Die 4 Pfeiler der Achtsamkeit, Kundaliyo, bringen die 7 Erwachungsglieder zur Vollendung".

"Welche Dinge nun, Herr Gotamo, entfaltet und ausgebildet, bringen die 4 Pfeiler der Achtsamkeit zur Vollendung?"

"Der dreifache gute Wandel, Kundaliyo, entfaltet und ausgebildet, bringt die 4 Pfeiler der Achtsamkeit zur Vollendung".

"Welche Dinge nun, Herr Gotamo, entfaltet und häufig geübt, bringen den dreifachen guten Wandel zur Vollendung?"

"Sinnenzügelung, Kundaliyo, entfaltet und ausgebildet, bringt den dreifachen guten Wandel zur Vollendung! Und wie, Kundaliyo? Hat da, Kundaliyo, der Mönch mit den 6 Sinnen etwas Angenehmes erlebt, dann giert er nicht danach, ist davon nicht angetan, läßt nicht Reiz entstehen, sondern bleibt fest im Körper, fest im Herzen, innerlich wohlgefestigt, wohl erlöst. Und hat er da mit den 6 Sinnen etwas Unangenehmes erlebt, dann ist er nicht verstört: sein Herz gerät nicht außer Fassung, im Geist ist ihm nicht elend zumute, sein Gemüt ist nicht abgestoßen, sondern er bleibt fest im Körper, fest im Herzen, innerlich wohlgefestigt, wohl erlöst.

Hat nun, Kundaliyo, der Mönch mit den Sinnen etwas erlebt, sei es angenehm oder unangenehm, und bleibt er fest im Körper, fest im Herzen, innerlich wohlgefestigt, wohl erlöst, dann wird bei so entfalteter, so ausgebildeter Sinnenzügelung der dreifache gute Wandel zur Vollendung gebracht. Und wie, Kundaliyo, bringt der dreifache Wandel, entfaltet und ausgebildet, die 4 Pfeiler der Achtsamkeit zur Vollendung? Da hat, Kundaliyo, der Mönch falschen Wandel in Werken, Worten und Gedanken verworfen und entfaltet guten Wandel in Werken, Worten und Gedanken.

Und wie, Kundaliyo, bringen die 4 Pfeiler der Achtsamkeit, entfaltet und ausgebildet, die 7 Erwachungsglieder zur Vollendung? Da weilt, Kundaliyo, der Mönch beim Körper über den Körper wachend, bei den Gefühlen über die Gefühle wachend, beim Herzen über das

Herz wachend, bei den Dingen über die Dinge wachend, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns. Und wie, Kundaliyo, bringen die 7 Erwachungsglieder die wissende Erlösung zur Vollendung? Da entfaltet, Kundaliyo, der Mönch die Erwachungsglieder der Achtsamkeit Lehrergründung, Tatkraft, des Entzückens, der Gestilltheit, der Einigung, des Gleichmuts, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen".

Auf diese Worte wandte sich Kundaliyo, der Pilger, also an den Erhabenen: "Vortrefflich, Herr Gotamo, vortrefflich, Herr Gotamo! Als Anhänger möge mich der Erhabene betrachten, von heute an zeitlebens getreu".

S.46.2. Der Körper

In Sávatthi.

I.

"Gleichwie, ihr Mönche, dieser Körper durch Nahrung besteht, durch Nahrung bedingt besteht, ohne Nahrung nicht besteht, ebenso nun auch, ihr Mönche, bestehen die Hemmungen durch Nahrung, bestehen durch Nahrung bedingt, bestehen nicht ohne Nahrung.

Was ist aber, ihr Mönche, die Nahrung, um einen noch nicht erschienenen Wunscheswillen erscheinen und einen erschienenen sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Man kann sich, ihr Mönche, Schönes vorstellen: was dabei an seichter Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um einen noch nicht erschienenen Wunscheswillen erscheinen und einen erschienenen sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um einen noch nicht erschienenen Haß erscheinen und einen erschienenen sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Man kann sich, ihr Mönche, etwas vorstellen, das einem widerstrebt: was dabei an seichter Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um einen noch nicht erschienenen Haß erscheinen und einen erschienenen sich weiter entfalten und reif werden zu lassen

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um noch nicht erschienene matte Müde erscheinen und erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Unlust, Lauheit, Räkeln, Gemütlichkeit nach dem Mahle, Schlawheit des Gemütes: Was dabei an seichter Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um eine noch nicht erschienene matte Müde erscheinen und eine erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um noch nicht erschienene Erregung und Unruhe erscheinen und erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, ein Nicht-zur-Ruhe-kommen des Gemütes: was dabei an seichter Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um noch nicht erschienene Erregung und Unruhe erscheinen und eine erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um einen noch nicht erschienenen Zweifel erscheinen und einen erschienenen sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, bezweifelbare Dinge: was dabei an seichter Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um einen noch nicht erschienenen Zweifel erscheinen und einen erschienenen sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Gleichwie, ihr Mönche, dieser Körper durch Nahrung besteht, durch Nahrung bedingt besteht, ohne Nahrung nicht besteht, ebenso nun auch, ihr Mönche, bestehen die 5 Hemmungen durch Nahrung, bestehen durch Nahrung bedingt, bestehen nicht ohne Nahrung.

II.

Gleichwie, ihr Mönche, dieser Körper durch Nahrung besteht, durch Nahrung bedingt besteht, nicht ohne Nahrung besteht, ebenso nun auch, ihr Mönche, bestehen die 7 Erwachungsglieder durch Nahrung, bestehen durch Nahrung bedingt, bestehen nicht ohne Nahrung.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Gedanken, die das Erwachungsglied Achtsamkeit fördern: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Lehrergründung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, heilsame und unheilsame Dinge, tadelhafte und untadelige Dinge, niedere und erlesene Dinge, es gibt Dinge mit dem Gegensatz von Dunkel und Hell: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Lehrergründung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Tatkraft erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, die Art des Aufraffens, die Art des Ausbrechens, die Art des Transzendierens: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Tatkraft erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Entzücken erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, das Erwachungsglied Entzücken fördernde Gedanken. Was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Entzücken erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gestilltheit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Gestilltheit des Körpers, Gestilltheit des Herzens: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gestilltheit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Einigung erscheinen und das noch nicht erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Man kann sich, ihr Mönche, Ruhe vorstellen, man kann sich Sammlung vorstellen: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Einigung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gleichmut erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Gedanken, die das Erwachungsglied Gleichmut fördern: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gleichmut erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Gleichwie, ihr Mönche, dieser Körper durch Nahrung besteht, durch Nahrung bedingt besteht, nicht ohne Nahrung besteht, ebenso nun auch, ihr Mönche, bestehen die 7 Erwachungsglieder durch Nahrung, bestehen durch Nahrung bedingt, bestehen nicht ohne Nahrung".

7.3 Heilung von Krankheit durch Rezitation der bojghanga

S.46.14.-15. Krankheit I-II

"Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rájagaham im Bambushaine am Futterplatz der Eichhörnchen. Zu jener Zeit nun weilte der Ehrwürdige Mahákassapo in der Pfefferbaum-Grotte (15. der Ehrwürdige Mahámoggalláno auf dem Geierkurm im Gebirge), siech, leidend, schwer krank. Da nun begab sich der Erhabene am Abend nach Aufhebung der Zurückgezogenheit dorthin, wo jener weilte und setzte sich auf den bereiteten Sitz. Dort sitzend, wandte sich der Erhabene also an ihn:

'Geht es dir leidlich, geht es dir etwas besser, nehmen die Schmerzen wieder ab und nicht zu, merkt man, daß sie nachlassen und nicht zunehmen?'

'Nicht geht es mir leidlich, nicht geht es mir besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, daß sie zunehmen und nicht nachlassen'.

'Ich selber habe vollkommen erfahren: Werden die 7 Erwachungsglieder entfaltet und ausgebildet, so führen sie zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvána. Welche sieben? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut".

"Wahrhaftig, Erhabener, sind das Erwachungsglieder. Wahrhaftig, Willkommener, sind das Erwachungsglieder!"

Also sprach der Erhabene. Zufrieden freute sich der Ehrwürdige Mahákassapa (Mahámoggalláno) über das Wort des Erhabenen und erhob sich von jener Krankheit. Da war der Ehrwürdige Mahákassapo (Mahámoggalláno) von jener Krankheit geheilt.

S.46.16. Krankheit III

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rájagaham im Bambushaine am Futterplatz der Eichhörnchen. Zu jener Zeit aber war der Erhabene siech, leidend, schwer krank. Da nun begab sich der Ehrwürdige Mahá-Cundo dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zu dem zur Seite sitzenden Ehrwürdigen Mahá-Cundo sprach der Erhabene also:

"Mögen dir, Cundo, die 7 Erwachungsglieder einfallen".

"Diese 7 Erwachungsglieder, o Herr, die der Erhabene vollkommen erfahren, entfaltet und ausgebildet hat, führen zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvána. Welche sieben? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit, Lehrergründung, Tatkraft, Entzücken, Gestilltheit, Einigung, Gleichmut hat, o Herr, der Erhabene voll erfahren, entfaltet und ausgebildet, und die führen zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvána".

"Wahrhaftig, Cundo, sind das Erwachungsglieder, wahrhaftig, Cundo, sind das Erwachungsglieder!"

Also sprach der Ehrwürdige Mahá-Cundo und der Erhabene hatte es gebilligt. Es erhob sich der Erhabene von jener Krankheit. Es war der Erhabene von jener Krankheit geheilt.

8) Die fünf Hemmungen (nívarana) bzw. Hindernisse und deren Überwindung

Buddh. Wörterbuch: nívarana, 'Hemmungen', nennt man 5 den Geist hemmende und den klaren Blick trübende Eigenschaften, bei deren Anwesenheit man weder die Angrenzende (*upacára-samádhi*) und Volle Sammlung (*appaná-samádhi*, siehe *samádhi*) zu erreichen, noch die Wahrheit klar zu erkennen imstande ist, nämlich:

1. Sinnenlust (*káma-cchanda*),
2. Übelwollen (*vyápáda*),
3. Stumpfheit und Mattigkeit (*thína-middha*),
4. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*),
5. skeptischer Zweifel (siehe *vicikicchá*).

siehe auch:

Majjhima Nikaya, Mittlere Sammlung

M. 16. (II,6) Ceto-khila Sutta, Die Herzbeklemmungen

M.128. (XIII,8) Upakkilesiya Sutta (Verunreinigung)

A.1.2. Die fünf geistigen Hemmungen (II,1-10)

Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene Sinnenlust zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Sinnenlust zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie ein anziehendes Objekt. (*subha-nimitta*)

Wer nämlich, ihr Mönche, über ein anziehendes Objekt unweise nachdenkt, (*ayoniso manasikára*) in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust zum Aufsteigen, und die aufgestiegene Sinnenlust erlangt Wachstum und Entwicklung.

Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße der unaufgestiegene Hass (*vyápáda*) zum Aufsteigen kommt, und der aufgestiegene Hass zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie ein abstoßendes Objekt. (*4)

Wer nämlich, ihr Mönche, über ein abstoßendes Objekt unweise nachdenkt, in dem kommt der unaufgestiegene Hass zum Aufsteigen, und der aufgestiegene Hass erlangt Wachstum und Entwicklung.

Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene Starrheit und Mattigkeit zum Aufsteigen kommt, und die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie die Unlust und Trägheit, das faule Recken der Glieder, die Benommenheit nach dem Mahl und geistige Schläffheit. Denn im geistig Schlaffen, ihr Mönche, kommt die unaufgestiegene Starrheit und Mattigkeit zum Aufsteigen und die aufgestiegene erlangt Wachstum und Entwicklung.

Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie die innere Unruhe. Denn im innerlich Unruhigen, ihr Mönche, kommt die unaufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe zum Aufsteigen, und die aufgestiegene erlangt Wachstum und Entwicklung.

Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, wodurch in dem Maße die unaufgestiegene

Zweifelsucht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Zweifelsucht zu Wachstum und Entwicklung gelangt, wie unweises Nachdenken. Wer nämlich, ihr Mönche unweise nachdenkt, in dem kommt die unaufgestiegene Zweifelsucht zum Aufsteigen, und die aufgestiegene erlangt Wachstum und Entwicklung.

Kein besseres Mittel (wtl: kein anderes Ding) kenne ich, ihr Mönche, wodurch die unaufgestiegene Sinnenlust nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Sinnenlust schwindet, wie ein widerliches Objekt. (*asubha-nimitta*) Wer nämlich, ihr Mönche, über ein widerliches Objekt weise nachdenkt, (*6) in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch der unaufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen kommt und der aufgestiegene Hass schwindet, wie die Güte, die Befreiung des Herzens. (*7) Wer nämlich, ihr Mönche, über die Güte, die Befreiung des Herzens, weise nachdenkt, in dem kommt der unaufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen und der aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit schwindet, wie die Geisteshaltung (*8) des Willenseinsatzes, des Vorwärtsstrebens und der kraftvollen Ausdauer. Wer nämlich, ihr Mönche, seinen Willen einsetzt, in dem kommt die unaufgestiegene Starrheit und Mattigkeit nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch die unaufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe schwindet, wie die innere Ruhe. Im innerlich Ruhigen nämlich, ihr Mönche, kommt die unaufgestiegene Aufgeregtheit und Gewissensunruhe nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch die unaufgestiegene Zweifelsucht nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Zweifelsucht schwindet, wie weises Nachdenken. Wer nämlich, ihr Mönche, weise nachdenkt, in dem kommt die unaufgestiegene Zweifelsucht nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet. (*9)

Fussnoten:

(*4) *patigha-nimitta*; wtl: eine Vorstellung der Abneigung; AK: ein unerwünschtes Objekt.

(*6) K: in gründlichem, methodischem Nachdenken (*yoniso manasikāra*), wobei man Vergängliches als vergänglich betrachtet usw.

(*7) Güte (*mettā*). Mit der Beifügung 'Befreiung des Herzens' (*ceto-vimutti*) wird, lt. K, zum Ausdruck gebracht, dass es sich hier um die in den ersten drei Vertiefungen (*jhāna*) mit dem Gegenstand der Güte erreichte volle Sammlung des Geistes handelt. Vgl. Weg z. Erl. § 106ff., VisM, Kap. IX.

(*8) *dhātu*, wtl: Element. Diese Bezeichnung der drei Phasen der Tatkraft (*ārambha-dhātu*, *nikkama-dhātu*, *parakkama-dhātu*) soll hier wohl auf eine entsprechende elementare geistige Einstellung oder Grundhaltung hinweisen.

(*9) Die im Text genannten fünf Eigenschaften werden als 'Hemmungen' (*nīvaraṇa*) bezeichnet. Diese Eigenschaften hemmen die Läuterung und Entwicklung des Geistes und verhindern dessen volle Sammlung in den meditativen Vertiefungszuständen (*jhāna*). Eine Stellenlese von Texten über sie enthält 'Die Einsicht' III,3 (Konstanz 1950, Christiani); ferner Kommentar zum Satipatthāna-sutta (Christiani), S. 113f.

A.V. 193 Die fünf Hemmungen

Sangárava, der Brahmane, sprach zum Erhabenen also:

»Was ist wohl, Herr Gotama, der Grund, was ist die Ursache, daß einem das eine Mal die Sprüche, die man lange Zeit memoriert hat, nicht einfallen, ganz zu schweigen von denen, die man nicht memoriert hat? Und was, Herr Gotama, ist der Grund, was ist die Ursache, daß einem das andere Mal selbst die Sprüche einfallen, die man lange Zeit nicht memoriert hat, ganz zu schweigen von denen, die man memoriert hat?« -

»Zu einer Zeit, Brahmane, wenn man begierdegefesselten, begierdegequälten Geistes weilt und der aufgestiegenen Sinnenlust (*1) Aufhebung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt, zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit memorierten Sprüche fallen einem nicht ein, geschweige denn die nicht memorierten. Es ist, Brahmane, wie wenn sich da in einem Topfe Wasser befindet, versetzt mit roter, gelber, blauer oder brauner Farbe. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen. Ebenso auch ist es, Brahmane, wenn man begierdegefesselten, begierdegequälten Geistes verweilt; zu solcher Zeit erkennt man dann wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit memorierten Sprüche fallen einem nicht ein, geschweige denn die nicht memorierten.

Zu einer Zeit, Brahmane, wenn man haßgefesselten, haßgequälten Geistes weilt und des aufgestiegenen Hasses Aufhebung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt, zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit memorierten Sprüche fallen einem nicht ein, geschweige denn die nicht memorierten. Es ist, Brahmane, wie wenn in einem über dem Feuer erhitzten Topfe das Wasser aufkocht und siedet. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen. Ebenso auch ist es, Brahmane, wenn man mit einem haßgefesselten, haßgequälten Geiste verweilt . . .

Zu einer Zeit, Brahmane, wenn man mit einem von Starrheit und Mattigkeit gefesselten und gequälten Geiste verweilt und der aufgestiegenen Starrheit und Mattigkeit Aufhebung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt, zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit memorierten Sprüche fallen einem nicht ein, geschweige denn die nicht memorierten. Es ist, Brahmane, wie wenn da in einem Topfe befindliches Wasser mit Moos und Wasserpflanzen völlig bedeckt ist. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen. Ebenso auch ist es, Brahmane, wenn man mit einem von Starrheit und Mattigkeit gefesselten und gequälten Geiste verweilt . . .

Zu einer Zeit, Brahmane, wenn man mit einem von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe gefesselten und gequälten Geiste verweilt und der aufgestiegenen Aufgeregtheit und Gewissensunruhe Aufhebung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt, zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit memorierten Sprüche fallen einem nicht ein, geschweige denn die nicht memorierten. Es ist, Brahmane, wie wenn sich in einem Topfe vom Winde bewegtes, unstetes, unruhiges aufwellendes Wasser befindet.

Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen. Ebenso auch ist es, Brahmane, wenn man mit einem von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe gefesselten und gequälten Geiste verweilt . . .

Zu einer Zeit, Brahmane, wenn man mit einem von Zweifelsucht gefesselten und gequälten Geiste verweilt und der aufgestiegenen Zweifelsucht Aufhebung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt, zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit memorierten Sprüche fallen einem nicht ein, geschweige denn die nicht memorierten. Es ist, Brahmane, wie wenn man einen Topf mit trübem, aufgestörtem, schlammigem Wasser ins Dunkle stellt. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen. Ebenso auch ist es, Brahmane, wenn man mit einem von Zweifelsucht gefesselten und gequälten Geiste verweilt und der aufgestiegenen Zweifelsucht Aufhebung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt; zu einer solchen Zeit erkennt man dann wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit memorierten Sprüche fallen einem nicht ein, geschweige denn die nicht memorierten.

Zu einer Zeit aber, Brahmane, wenn man im Geiste nicht gefesselt und gequält wird von Sinnenlust, von Haß, von Starrheit und Mattigkeit, von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, und von Zweifelsucht, zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man der Wirklichkeit gemäß sowohl sein eigenes Heil, als auch das Heil anderer und das gemeinsame Heil; und selbst die lange Zeit nicht memorierten Sprüche fallen einem ein, geschweige denn die memorierten (*2).

Das, Brahmane, ist der Grund, das ist die Ursache, daß einem das eine Mal die Sprüche, die man lange Zeit memoriert hat, nicht einfallen, ganz zu schweigen von denen, die man nicht memoriert hat. Und das ist der Grund, das ist die Ursache, daß einem das andere Mal selbst die Sprüche einfallen, die man lange Zeit nicht memoriert, ganz zu schweigen von denen, die man memoriert hat.« -

»Vortrefflich, Herr Gotama! . . . Als Anhänger möge mich der Herr Gotama betrachten, als einen, der von heute ab zeitlebens Zuflucht genommen hat.«

(*1) *kāma-raga*. Diese erste der hier behandelten fünf Hemmungen (*nīvarana*) wird sonst gewöhnlich *kāma-cchanda* genannt.

(*2) Die im Original enthaltene ausführliche Wiedergabe des positiven Teiles entspricht genau der Vorhergehenden und wurde hier gekürzt. Auch die Gleichnisse werden im Original wiederholt, und zwar mit dem verneinenden Partikel versehen, z.B.: »ein Wassertopf nicht mit Farbe versetzt«. Lediglich beim letzten Gleichnis heißt es: »Wie wenn da ein Wassertopf wäre, mit klarem, hellem, ungetrübtem Wasser, im Tageslichte aufgestellt ...«

A.III. 131 Anuruddhas Erlangung der Heiligkeit

Es begab sich der ehrwürdige Anuruddha dorthin, wo der ehrwürdige Sáriputta weilte. Dort angelangt, wechselte er mit ihm höflichen Gruß, und, nach Austausch freundlicher und zuvorkommender Worte, setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach nun der ehrwürdige Anuruddha zum ehrwürdigen Sáriputta wie folgt:

»Ich vermag, Bruder Sáriputta, mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, ein tausendfaches Weltsystem zu betrachten. Angespannt ist dann meine Kraft, unbeugsam; gegenwärtig die Achtsamkeit, unverwirrt; gestillt der Körper, unerregt; gesammelt der Geist, geeint. Und dennoch wird mein Geist nicht haftlos von den Trieben befreit.« -

»Daß du, Bruder Anuruddha, daran denkst, daß du mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, ein tausendfaches Weltsystem betrachtest, das ist bei dir Eigendünkel. Daß du, Bruder Anuruddha, denkst, daß deine Kraft angespannt ist, unbeugsam; die Achtsamkeit gegenwärtig ist, unverwirrt; gestillt der Körper, unerregt; gesammelt der Geist, geeint - das ist bei dir Aufgeregtheit. Daß du, Bruder Anuruddha, denkst, daß aber dennoch dein Geist nicht haftlos von den Trieben befreit wird, das ist bei dir Gewissensunruhe (*1). Wahrlich, gut wäre es, wollte der verehrte Anuruddha diese drei Dinge aufgeben, diese drei Dinge nicht beachten und seinen Geist auf das todlose Element (das Nibbána) hinlenken!«

Und der ehrwürdige Anuruddha gab nun in der Folgezeit diese drei Dinge auf, schenkte ihnen keine Beachtung und lenkte seinen Geist auf das todlose Element hin. Und einsam, abgesondert, unermüdlich, eifrig, selbstentschlossen verweilend, gelangte der ehrwürdige Anuruddha in gar nicht langer Zeit in den Besitz jenes höchsten Zieles des Reinheitslebens, um dessen Willen edle Jünglinge vom Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, indem er es selber erkannte und verwirklichte. »Versiegt ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel, getan ist, was zu tun war, nichts weiteres gibt es mehr zu tun nach diesem hier«, so erkannte er. So war der ehrwürdige Anuruddha einer der Heiligen geworden.

(*1) 'Eigendünkel' und 'Aufgeregtheit', die achte und neunte der ans Dasein kettenden Fesseln (*samyojana*), schwinden erst beim Eintritt in die Heiligkeit; 'Gewissensunruhe' ist dagegen schon im Nichtwiederkehrer geschwunden. Demnach hatte Anuruddha zu dieser Zeit noch keine dieser beiden Stufen erreicht.

S.46.23. Möglichkeiten

In Sávatthi.

"Wer, ihr Mönche, auf Sinnesreiz ermöglichende Dinge, viel seine Aufmerksamkeit richtet, dem erscheint nichterschienener Wunscheswille und erschienener wird stärker und reift.

Wer, ihr Mönche, auf Haß, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel ermöglichende Dinge viel seine Aufmerksamkeit richtet, dem erscheint nicht erschienener Haß, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel, und erschienene werden stärker und reifen.

Wer, ihr Mönche, auf die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut ermöglichende Dinge viel seine Aufmerksamkeit richtet, dem erscheinen noch nicht erschienene Erwachungsglieder, und die erschienen werden entfaltet und zur Vollendung gelangen.

S.46.24. Seicht

In Sávatthi.

"Bei seichter Aufmerksamkeit, ihr Mönche, erscheinen noch nicht erschienener Wunscheswille, Haß, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel und erschienene werden mehr und wachsen.

Bei gründlicher Aufmerksamkeit, ihr Mönche, erscheinen noch nicht erschienener Wunscheswille, Haß, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel nicht, und die erschienenen verschwinden. Und die noch nicht erschienenen Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut erscheinen, und die schon erschienenen werden entfaltet und gelangen zur Fülle".

S.46.38. Hindernisse/Hemmungen

In Sávatthi.

"Diese 5 Hindernisse und Hemmungen, ihr Mönche, diese Trübungen des Gemütes machen die Weisheit kraftlos. Welche fünf? Wunscheswille, Haß, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel.

Diese 7 Erwachungsglieder, ihr Mönche, sind ohne Hindernisse, ohne Hemmungen, ohne Trübungen des Gemütes und führen, entfaltet und ausgebildet, zur Frucht der Wissenserlösung. Welche 7? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn der edle Jünger, auf den Sinn bedacht, aufmerksam, ganzen Gemütes hingegeben, offenen Ohres die Lehre hört, bestehen die 5 Hemmungen nicht, und die 7 Erwachungsglieder werden zu dieser Zeit entfaltet und gelangen zur Fülle. Welche 5 Hemmungen bestehen zu jener Zeit nicht? Die Hemmungen des Wunscheswillens, des Hasses, der matten Müde, der Erregung und Unruhe, des Zweifels. Und welche 7 Erwachungsglieder werden zu jener Zeit entfaltet und gelangen zur Fülle? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut".

S.46.39. Der Baum

In Sávatthi.

Es gibt, ihr Mönche, große Bäume: Aus kleinem Samen erwachsen, nehmen sie große Gestalt an und überwuchern andere Bäume, so daß die überwucherten Bäume zusammengebrochen, gebrochen, zu Fall gebracht daliegen. Und welches sind diese Bäume? Es sind der Bodhibaum einerseits und die Luftwurzelfeige, die Parasitenfeige, die Bündelfeige, die Zeder und der Holzapfel.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, hat da ein Sohn aus geordneter Familie Sinnenbegehren gleich welcher Art aufgegeben und ist aus dem Hause fort in die Hauslosigkeit gezogen. Nun aber durch Sinnenbegehren gleich welcher Art oder durch noch Schlimmeres zusammengebrochen, gebrochen, zu Fall gebracht, liegt er da.

Fünf sind es, ihr Mönche, der Hindernisse, der Hemmungen, die das Gemüt überwuchern und die Weisheit kraftlos machen. Welche fünf? Wunscheswille, Haß, matte Müde, Erregung und Unruhe, Zweifel.

Sieben Erwachungsglieder, ihr Mönche, sind ohne Hindernisse, ohne Hemmungen, überwuchern nicht das Gemüt, sondern führen, entfaltet und ausgebildet, zur Verwirklichung der Frucht der Wissenserlösung. Welche sieben? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut".

Majjhima Nikaya, Mittlere Sammlung, Übersetzung von K.E. Neumann

M. 20. (II,10) Vitakkasanthána Sutta, Stillung der Gedanken

DAS HAB' ICH GEHÖRT. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sávatthí, im Siegerwalde, im Garten Anáthapindikos. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Erlauchter!" antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach also:

"Wer nach Hohem strebt, Mönche, soll sich von Zeit zu Zeit fünf Arten von Vorstellungen gegenwärtig halten: welche fünf?"

Da faßt, ihr Mönche, ein Mönch eine Vorstellung, vergegenwärtigt sich eine Vorstellung, und dabei steigen ihm böse, unwürdige Erwägungen auf, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung: da soll, ihr Mönche, der Mönch aus dieser Vorstellung eine andere gewinnen, ein würdiges Bild.

Während er aus dieser Vorstellung eine andere gewinnt, ein würdiges Bild, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil er sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Maurer oder Maurergeselle mit einem feinen Keil einen groben heraustreiben, ausschlagen, herausstoßen kann, ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn er eine Vorstellung faßt, eine Vorstellung sich vergegenwärtigt, und ihm dabei böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, aus dieser Vorstellung eine andere gewinnen, ein würdiges Bild. Während er aus dieser Vorstellung eine andere gewinnt, ein würdiges Bild, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Wenn einem solchen, ihr Mönche, bei seinem Bemühen aus der einen Vorstellung eine andere zu gewinnen, ein würdiges Bild, noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, so soll er, ihr Mönche, das Elend derartiger Erwägungen betrachten:

'Da sind sie ja, diese unwürdigen Erwägungen, da sind sie ja, diese unlauteren Erwägungen, da sind sie ja, diese Leiden ausbrütenden Erwägungen!' Während er das Elend derartiger Erwägungen betrachtet, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein Weib oder ein Mann, jung, frisch, gefallsam, dem ein Schlangenaas oder ein Hundeaas oder ein Mensचनाas an den Hals gebunden würde, sich entsetzen, empören und sträuben möchte: ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn ihm bei seinem Bemühen aus der einen Vorstellung eine andere zu gewinnen, ein würdiges Bild, noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der

Gier, des Hasses und der Verblendung, das Elend derartiger Erwägungen betrachten. Während er das Elend derartiger Erwägungen betrachtet, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Wenn einem solchen, ihr Mönche, bei seiner Betrachtung des Elends jener Erwägungen noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, so soll er, ihr Mönche, jenen Erwägungen keinen Sinn, keine Beachtung schenken.

Während er jenen Erwägungen keinen Sinn, keine Beachtung schenkt, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein scharfsehender Mann, der in seinen Gesichtskreis getretene Geistobjekten nicht verfolgen will, die Augen schließen oder anderswo hinblicken mag: ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn ihm bei seiner Betrachtung des Elends jener Erwägungen noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, solchen Erwägungen keinen Sinn, keine Beachtung schenken. Während er solchen Erwägungen keinen Sinn, keine Beachtung schenkt, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf, und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Wenn einem solchen, ihr Mönche, ob er gleich jenen Erwägungen keinen Sinn, keine Beachtung schenkt, noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, so soll er, ihr Mönche, jene Erwägungen der Reihe nach einzeln eingehen lassen.

Während er jene Erwägungen der Reihe nach einzeln eingehen läßt, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein Mann eilig dahinschritte und es käme ihm der Gedanke 'Was schreite ich denn so eilig dahin? Ich will etwas langsamer gehn', und er ginge langsamer und es käme ihm der Gedanke 'Doch warum geh' ich überhaupt? Ich will nun stehen bleiben', und er bliebe stehen und es käme ihm der Gedanke 'Aber weshalb steh' ich? Ich werde mich setzen', und er setzte sich nieder und es käme ihm der Gedanke 'Warum sollt' ich nur sitzen? Ich will mich da hinlegen', und er legte sich hin; und so hätte dieser Mann, ihr Mönche, die gröberen Bewegungen eingestellt und sich den feineren hingeeben: ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn ihm trotz seiner Verachtung und Verwerfung jener Erwägungen noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, jene Erwägungen der Reihe nach einzeln eingehen lassen. Während er jene Erwägungen der Reihe nach einzeln eingehen läßt, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Wenn einem solchen, ihr Mönche, während er jene Erwägungen der Reihe nach einzeln eingehen läßt, noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, so soll er, ihr Mönche, mit aufeinandergepreßten Zähnen und an

den Gaumen gehefteter Zunge durch den Willen das Gemüt niederzwingen, niederdrücken, niederquälen.

Während er mit aufeinandergepreßten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge durch den Willen das Gemüt niederzwingt, niederdrückt, niederquält, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein starker Mann einen schwächeren beim Kopf oder bei der Schulter ergreifend niederzwingt, niederdrückt, niederquält: ebenso nun auch, ihr Mönche, soll ein Mönch, wenn ihm beim Eingehnlassen der Reihe jener Erwägungen noch böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, mit aufeinandergeprellten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge durch den Willen das Gemüt niederzwingen, niederdrücken, niederquälen. Während er mit aufeinandergepreßten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge durch den Willen das Gemüt niederzwingt, niederdrückt, niederquält, schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Wenn also, ihr Mönche, einem von euch beim Fassen einer Vorstellung, beim Vergegenwärtigen einer Vorstellung böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, und er aus dieser Vorstellung eine andere gewinnt, ein würdiges Bild, so schwinden die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

Und er betrachtet das Elend jener Erwägungen, und die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, schwinden, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

Und er schenkt jenen Erwägungen keinen Sinn, keine Beachtung, und die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, schwinden, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

Und er läßt jene Erwägungen der Reihe nach einzeln eingehen, und die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, schwinden, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

Und mit aufeinander gepreßten Zähnen und an den Gaumen gehefteter Zunge zwingt er durch den Willen das Gemüt nieder, drückt es nieder, quält es nieder, und die bösen, unwürdigen Erwägungen, die Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, schwinden, lösen sich auf; und weil es sie überwunden hat, festigt sich eben das innige Herz, beruhigt sich, wird einig und stark.

"Ein solcher, ihr Mönche, wird Mönch Herrscher über der Erwägungen Arten genannt. Welche Erwägung er will, die wird er erwägen, welche Erwägung er nicht will, die wird er nicht erwägen. Abgeschnitten hat er den Lebensdurst, weggeworfen die Fessel, durch vollständige Dünkeleroberung ein Ende gemacht dem Leiden."

Also sprach der Erhabene. Zufrieden freuten sich jene Mönche über das Wort des

Erhabenen.

Zusammengefaßt:

Es gilt also:

1. unheilsame Gedanken durch heilsame zu ersetzen
2. die Verderblichkeit, das Elend der unheilsamen Gedanken erwägend, die Gedanken vertreiben
3. die unheilsamen Gedanken nicht beachten, ignorieren und beim Meditationsobjekt verweilen
4. die unheilsamen Gedanken erwägen, betrachten, analysieren und somit schrittweise auflösen
5. die unheilsamen Gedanken mit Gewalt niederkämpfen

A.X. 72 Störungen der Vertiefung

Einst weilte der Erhabene im Großen Walde bei Vesálí, in der Halle des Giebelhauses, zusammen mit zahlreichen, hochangesehenen Jüngern, wie dem ehrwürdigen Cála, Upacála, Kakkata, Kalimbha, Nikata, Katissabha (*1) und anderen. Bei jener Gelegenheit nun fuhren zahlreiche, hochangesehene Licchavier in lauter stattlichen Wagen, einer hinter dem anderen, mit starkem, lautem Lärme in den Großen Wald hinein, um den Erhabenen zu besuchen. Da sagten sich jene Ehrwürdigen: »Diese zahlreichen, hochangesehenen Licchavier kommen da in lauter stattlichen Wagen, einer hinter dem anderen, mit starkem, lautem Lärme in den Großen Wald herein gefahren, um den Erhabenen zu besuchen. Geräusch aber ist eine Störung für die Vertiefung, hat der Erhabene gesagt. Lasset uns denn zum Gosinger Salwald gehen. Dort können wir, fern von Geräusch und ohne Störung, friedlich verweilen.« Jene Ehrwürdigen begaben sich also zum Gosinger Sálwalde und weilten dort friedlich, fern von Geräusch und ohne Störung.

Und der Erhabene wandte sich an die Mönche: »Wo ist denn Cála, ihr Mönche? Wo ist Upacála und wo sind Kakkata, Kalimbha, Nikata und Katissabha? Wo sind denn jene Jünger, die Älteren, hingegangen?«

»Jene Ehrwürdigen, o Herr, sagen sich: 'Diese zahlreichen, hochangesehenen Lichavier kommen da in lauter staatlichen Wagen, einer hinter dem anderen, mit starkem, lautem Lärm in den Großen Wald hineingefahren, um den Erhabenen zu sehen. Geräusch aber ist eine Störung für die Vertiefung, hat der Erhabene gesagt. Lasset uns denn zum Gosinger Sálwalde gehen. Dort können wir, fern von Geräusch und ohne Störung, friedlich verweilen.' Darauf haben sich jene Ehrwürdigen zum Gosinger Sálwalde hinbegeben, und dort weilen sie friedlich, fern von Geräusch und ohne Störung.«

»Gut, gut, o Mönche! Es ist so, wie jene großen Jünger so richtig erklärten. Denn als eine Störung der Vertiefung, ihr Mönche, habe ich das Geräusch bezeichnet.

Zehn Störungen gibt es, ihr Mönche. Welche zehn?

1. Für den die Einsamkeit Liebenden ist Freude an Geselligkeit eine Störung.
2. Für den die Betrachtung der Unreinheit (des Körpers) Pflegenden ist die Beschäftigung mit einer lieblichen Vorstellung eine Störung.
3. Für den, der über seine Sinnentore wacht, ist der Anblick von Schaustellungen eine Störung.
4. Für den keuschen Wandel ist die Nähe des Weibes eine Störung.
5. Für die erste Vertiefung ist Geräusch eine Störung (*2).
6. Für die zweite Vertiefung sind Gedankenfassen und Überlegen eine Störung.
7. Für die dritte Vertiefung ist Verzückung eine Störung.
8. Für die vierte Vertiefung ist Ein- und Ausatmen eine Störung.
9. Für die Erreichung der Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl (*3) sind Wahrnehmung und Gefühl eine Störung.
10. Gier ist eine Störung. Haß ist eine Störung. Verblendung ist eine Störung.

Frei von Störung und der Störung entrückt weilet, ihr Mönche! Frei von Störung, ihr Mönche, sind die Heiligen. Der Störung entrückt sind die Heiligen.

(*1) Entspricht Skr. *kátyarsabha* (s. Waldschmidt, Das Maháparinirvânasútra. Bln. 1951, S. 162).

(*2) Bei Geräusch ist es für einen Ungeübten schwer, in die Vertiefung einzutreten oder darin zu verbleiben. In der Vertiefung ist alle Fünfsinntätigkeit zeitweise aufgehoben. Ist also durch ein Geräusch Hörtätigkeit wieder eingetreten, so gilt die Vertiefung als abgebrochen.

(*3) *saññá-vedayita-nirodha*; s. Wtb: *nirodha-samápatti*.

9) Geeignete Übungen

Ausführliche Beschreibungen in den folgenden Lehrreden der Längeren und Mittleren Sammlung zu finden:

Digha Nikáya - Die Längere Sammlung

22. Mahásatipatthána Sutta, Die Grundlagen der Achtsamkeit

Majjhima Nikaya, Mittlere Sammlung

M. 118. (XII,8) Ánápánasati Sutta (Bedachtsame Ein- und Ausatmung)

M. 119. (XII,9) Káyagatásati Sutta (Achtsamkeit in den Körper)

M. 121. (XIII,1) Cúlasuññata Sutta (Leerheit)

M. 122. (XIII,2) Mahásuññata Sutta (Leerheit II)

Profiversionen:

M. 143. Anáthapindikás Unterweisung - Anáthapindikováda Sutta

M. 106. Zur Unverstörung - Áneñjasappáya Sutta

A.IV. 41 Die Entfaltung der Geistessammlung

Vier Entfaltungen der Geistessammlung (*samádhi-bhávaná*) gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Es gibt, ihr Mönche, eine Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt,

1. zu gegenwärtigem Wohlsein führt.
2. zur Erlangung des Erkenntnisblickes führt.
3. zur Achtsamkeit und Wissensklarheit führt.
4. zur Versiegung der Triebe führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Mönche, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zu gegenwärtigem Wohlsein?

Da gewinnt der Mönch, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und verweilt in ihr. -

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen gewinnt er den inneren Frieden, die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, in der Sammlung geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite Vertiefung und verweilt in ihr. -

Nach Loslösung von der Verzückung weilt er gleichmütig, achtsam, klar bewußt, und ein Glücksgefühl empfindet er in seinem Inneren, von dem die Edlen künden: 'Der Gleichmütige, Achtsame weilt beglückt'; so gewinnt er die dritte Vertiefung und weilt in ihr.

Nach dem Schwinden von Wohlgefühl und Schmerz und dem schon früheren Erlöschen von Frohsinn und Trübsinn, gewinnt er die leidlos-freudlose, in der völligen Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit bestehende vierte Vertiefung und weilt in ihr.

Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zu gegenwärtigem Wohlsein führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Mönche, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zur Erlangung des Erkenntnisblickes. (*ñānadassana* bezeichnet hier das 'himmlische Auge', die vierte höhere Geistesfähigkeit' *abbiññā*)?

Da richtet der Mönch seine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Lichtes (*āloka saññā*), heftet seinen Geist auf die Wahrnehmung des Tages; wie bei Tage, so des Nachts, und wie des Nachts, so bei Tage. So entfaltet er mit wachem, ungetrübtem Geiste einen von Helligkeit erfüllten Bewußtseinszustand. (*sappabhāsam cittam*; K: durch die Leuchtkraft der mit dem 'himmlischen Auge' verbundenen Erkenntnis).

Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Erlangung des Erkenntnisblickes führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Mönche, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zur Achtsamkeit und Wissensklarheit? (Vgl. das Satipatthāna-Sutta, M. 10)

- Da steigen dem Mönche die Gefühle bewußt auf, bewußt bestehen sie und bewußt lösen sie sich auf (*1).
- Bewußt steigen ihm die Wahrnehmungen auf, bewußt bestehen sie und bewußt lösen sie sich auf.
- Bewußt steigen ihm die Gedanken auf, bewußt bestehen sie und bewußt lösen sie sich auf (auch in M. 123).

Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Mönche, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zur Versiegung der Triebe?

Da verweilt der Mönch in der Betrachtung des Entstehens und Vergehens bei den fünf Gruppen des Anhaftens: 'So ist die Körperlichkeit, so die Entstehung der Körperlichkeit, so die Auflösung der Körperlichkeit; so ist das Gefühl, so die Entstehung des Gefühls, so die Auflösung des Gefühls; so ist die Wahrnehmung, so die Entstehung der Wahrnehmung, so die Auflösung der Wahrnehmung; so sind die geistigen Bildekräfte, so die Entstehung der geistigen Bildekräfte, so die Auflösung der geistigen Bildekräfte; so ist das Bewußtsein, so die Entstehung des Bewußtseins, so die Auflösung des Bewußtseins (siehe Satipatthāna-Sutta, M. 10).' Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Versiegung der Triebe führt.

Diese vier Entfaltungen der Geistessammlung gibt es, ihr Mönche.

Dies aber habe ich mit Bezug hierauf bezüglich Punnakas Frage im 'Wege zum anderen Ufer' erwidert:

»An wen nichts in der Welt mehr rühren kann,
da ihre Tiefen, ihre Höhen er ergründet,
der still und klar ist, unverstört und wunschlos,

Geburt und Altern hat er überwunden, sag' ich.«

(Wie Snp. 1048; auch zitiert in A.III.32.)

(*1) Als Methode für die bewußte Erfassung des Gefühls empfiehlt K und Subk. die vorherige klare Erfassung von Wahrnehmungs-Organ und desjenigen Wahrnehmungsaktes, der das betreffende Gefühl hervorruft.

Subk. bemerkt: Wie einer, der Schlangen sucht, sie zunächst in ihrem Schlupfloch suchen wird, so wird man auch das Gefühl am leichtesten in seiner Wohnstätte oder Basis auffinden, nämlich dem Organ und dem Objekt des betreffenden Wahrnehmungsvorgangs.

Für das Entstehen und Vergehen verweist Subk. auf die 5 Bedingungen dafür, wie sie z.B. im K zum Satipatthána-Sutta (Komm. 107 f.) genannt werden. Das 'Bestehen' des Gefühls wird erfaßt durch die Einsicht in seine vergängliche, leidverknüpfte und substanzlose Natur, wie sie sich ergibt aus der meditativen Erfahrung seiner Flüchtigkeit (*khay'upatthána*) des ihm innewohnenden Furchterregenden und Gefährlichen (*bhay'upatthána*; s. VisM XXI) und seiner Leerheit hinsichtlich Ich und Mein.

A.IV. 170 Wege zur Erlösung II

So habe ich gehört. Einstmals weilte der ehrwürdige Ananda im Ghosita-Kloster bei Kosambi. Dort wandte sich der ehrwürdige Ananda an die Mönche: »Liebe Mönche!« sprach er. »Bruder!« erwiderten jene Mönche dem ehrwürdigen Ananda. Und der ehrwürdige Ananda sprach:

»Wer auch immer, ihr Brüder, von den Mönchen oder Nonnen mir gegenüber die Erreichung der Heiligkeit kundgibt, der tut es auf vier Weisen oder auf eine von ihnen. Welches sind diese vier?

Da, ihr Brüder, entfaltet ein Mönch den Hellblick mit vorangehender Geistesruhe (*1). Indem er aber den Hellblick mit vorangehender Geistesruhe entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad (*2). Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln (*3) und die Neigungen (*4) ersterben.

Ferner noch, ihr Brüder: da entfaltet ein Mönch die Geistesruhe mit vorangehendem Hellblick (*5). Indem er aber die Geistesruhe mit vorangehendem Hellblick entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen ersterben.

Ferner noch, ihr Brüder: da entfaltet ein Mönch Geistesruhe und Hellblick zum Paare verbunden (*6). Indem er aber die Paarverbindung von Geistesruhe und Hellblick entfaltet, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen ersterben.

Ferner noch, ihr Brüder: da wird bei einem Mönche der Geist von Wahrheitsunruhe ergriffen (*7). Es kommt aber die Zeit, wo der Geist sich innerlich festigt, sich völlig beruhigt, einig wird und sich sammelt; und dann erschließt sich ihm der Pfad (*8). Jenen Pfad hegt und pflegt er, wandelt ihn beharrlich. Indem er aber jenen Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen ersterben.

Wer auch immer, ihr Brüder, von den Mönchen oder Nonnen mir gegenüber die Erreichung der Heiligkeit kundgibt, der tut es auf diese vier Weisen oder auf eine von ihnen.«

(*1) Dies ist einer, der 'die Geistesruhe als Vehikel hat' (*samatha-yánika*); d.i. einer, der in seiner Meditationsübung zunächst die Vertiefungen zu erreichen trachtet und nach ihrer Gewinnung den Hellblick entfaltet.

(*2) K: »Der erste überweltliche Pfad (d.i. der des Stromeintritts).« Er ist das Ergebnis der Hellblicks-Entfaltung, d.i. des intuitiven, durch meditative Erfahrung gewonnenen Einblickes in die vergängliche, leidhafte und ichlose Natur aller Daseinsgebilde. - Wenn es im Text weiter heißt, daß der Mönch diesen Pfad »hegt und pflegt«, so bezieht sich dies auf eine verstärkte Entfaltung des Hellblicks mit dem Ziel, auch die drei höheren Pfade zu erreichen und damit von sämtlichen zehn, ans Dasein kettenden Fesseln befreit zu werden.

(*3) *samyojana*. Die 10 Fesseln sind aufgezählt in A.X.13. Über ihre allmähliche Lösung auf den vier überweltlichen Pfaden s. A.III.87; A.IV.241; ferner WdB § 60.

(*4) *anusaya*; s. A.VII.11-12.

(*5) K: Dies bezieht sich auf einen, der seiner natürlichen Veranlagung nach für den Hellblick befähigt ist und, davon ausgehend, dann die (volle) Geistessammlung erzeugt.

(*6) *yuganaddha* oder *yuganandha*. Bei dieser Übungsmethode entfaltet man zunächst die 1. Vertiefung und nach Austritt aus ihr den Hellblick, d.h. die Einsicht in die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit der mit dem Vertiefungsbewußtsein verbundenen geistigen und körperlichen Vorgänge. Darauf tritt man in die 2. Vertiefung ein, woran sich wieder die Hellblicksübung anschließt. So verbinden sich weiter paarweise die folgenden feinkörperlichen und die ersten drei unkörperlichen Vertiefungen mit der entsprechenden Hellblicksbetrachtung. Vgl. A.IX.36. - Im Patisambhidá-Magga, einem zum Khuddaka-Nikáya gehörenden kanonischen Werk, wird im Kapitel Yuganandha-kathá unser Text vollständig wiedergegeben und erklärt.

(*7) *dhammuddhacca-viggahita-mánasam*. Die Wiedergabe von *dhamm'uddhacca* wurde als eine knappe Formulierung aus VisM 758 übernommen, obwohl sie nicht ganz der hier gemeinter Bedeutung dieses Begriffes entspricht. *Dhamma* bedeutet hier nicht die Wahrheitslehre« sondern bezeichnet lt. K die (geistigen) Vorgänge (*dhammá*), die bei der Übung in Geistesruhe und Hellblick auftreten und durch Unruhe (*uddhacca*) gestört werden (*samatha-vipassana-dhammesu . . uddhaccena viggahitam*). Ebenso wie der verwandte Begriff *dhamma-vitakka* in A.III.102 wird auch *dhamm'uddhacca* (und zwar auch im Patisambhidá-Magga) auf die 'zehn Trübungen des Hellblicks' (*vipassan'upakkilesa*; s. VisM 758) bezogen, welche der Meditierende auf einer fortgeschrittenen Hellblicks-Stufe fälschlich für Anzeichen der Heiligkeitserreichung halten mag. Diese zehn sind: Lichtglanz (Aura), Erkenntnis, Begeisterung, Ruhe, Glücksgefühl, Entschlossenheit, Kraftanspannung, Achtsamkeit und Gleichmut. Diese zehn sind natürlich nicht an sich selber 'Trübungen', sondern werden es nur durch ihre falsche Beurteilung und den dadurch entstehenden Dünkel, der seinerseits zur Unterbrechung der Hellblicksübung führt und dadurch ein Element der Unruhe (*uddhacca*) und Ablenkung (*vikkhepa*) darstellt. - Viggahitam wird im Subk erklärt als *virúpam gahitam*, 'in falscher Weise ergriffen', d.h. abgelenkt.

(*8) Vgl. A.III. 102 zu *dhamma-vitakka* ('Gedanken an geistige Vorgänge').

A.I.35. Wege der Meditation (XVIII)

(Die vier Vertiefungen, *jhána*) Wenn, ihr Mönche, ein Mönch auch nur für einen Augenblick die erste, zweite, dritte oder vierte Vertiefung entfaltet, ein solcher Mönch, sagt man, vertieft sich nicht vergebens, er folgt der Satzung des Meisters, handelt seiner Weisung gemäß und nicht verzehrt er unwürdig die Almosenspeise des Landes. Was soll man da erst von jenen sagen, die dies häufig üben? (Grundtext s. A.II.13)

(Die vier Göttlichen Zustände, *brahma-vihára*) Oder er entfaltet die in Güte, Mitleid, Mitfreude oder Gleichmut bestehende Gemütslösung. (Grundtext s. A.III.64)

(Die 37 Elemente der Erleuchtung, *bodhipakkhiya-dhamma*)

(1-4: Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, *satipatthána*) Oder er verweilt in Betrachtung

- des Körpers,
- der Gefühle,
- des Bewußtseinszustandes,
- der Geistobjekte,

eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Kummers.

(5-8: Die vier Rechten Kämpfe, *samma-ppadhána*) Oder er erzeugt in sich den Willen, strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, treibt seinen Geist an und kämpft, um

- die nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht aufsteigen zu lassen
- die aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden
- die nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge aufsteigen zu lassen
- die aufgestiegenen heilsamen Dinge zu festigen, nicht schwinden zu lassen, sondern sie zu Wachstum und voller Entfaltung zu bringen. (S. A.IV.13-14)

(9-12: Die vier Machtfährten, *iddhi-pada*) Oder er entfaltet die

- in Sammlung der Absicht -
- in Sammlung der Willenskraft -
- in Sammlung des Geistes -
- in Sammlung der Forschungskraft

bestehende und von Anstrengung und Willensentschluß begleitete Machtfährte (s. A.V.67-68).

(13-17: Die fünf Fähigkeiten, *indriya*) Oder er entfaltet die geistigen Fähigkeiten, nämlich:

- Vertrauen (*saddhindriya*)

- Willenskraft (*virīya-indriya*)
- Achtsamkeit (*sati-indriya*)
- Sammlung (*samādhindriya*)
- Weisheit (*paññindriya*).

(S. Anm. zu A.III.21 , Anm. zu A.IV.162 und Anm. zu A.VI.55.)

(18-22: Die fünf geistigen Kräfte, *bala*) Oder er entfaltet die geistigen Kräfte, nämlich:

- Vertrauen,
- Willenskraft,
- Achtsamkeit,
- Sammlung und
- Weisheit. (S. A.V.13 und 15)

(23-29: Die sieben Erleuchtungsglieder, (*bojjhanga*) Oder er entfaltet die Erleuchtungsglieder, nämlich:

- Achtsamkeit,
- Wirklichkeitsergründung, (*1)
- Willenskraft,
- Verzückung,
- Ruhe,
- Sammlung und
- Gleichmut.

(30-37: Der achtfache Pfad, *atthangika-magga*) Oder er entfaltet rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechten Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. (S. Wort d. B., Weg z. Erl.)

(Die acht Überwindungsgebiete, *abhibhāyatana*) Oder:

1. am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin begrenzte Formen, schöne oder häßliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt;

2. oder am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin unbegrenzte Formen, schöne und häßliche;

3 - 4. oder am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht er nach außen in begrenzte oder unbegrenzte Formen, schöne und häßliche;

5 - 8. oder am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin blaue Formen, von blauer Farbe, blauem Aussehen, blauem Glanz; oder er sieht gelbe Formen ... rote Formen ... weiße Formen, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißem Glanz;

und, diese überwindend, ist er sich dessen bewußt, daß er dies weiß und kennt. (S. A.VIII.65, A.X.29)

(Die acht Befreiungen, *vimokkha*) Oder:

1. Formhaft sieht er Formen;
2. oder beim eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin Formen;
3. oder er ist zur Wahrnehmung des Schönen geneigt;
4. oder durch völlige Überwindung der Körperlichkeitswahrnehmungen, das Schwinden der (körperlichen) Reaktionswahrnehmungen und die Nichtbeachtung der Vielheitswahrnehmungen gewinnt er, in der Vorstellung 'Unendlich ist der Raum', das Gebiet der Raumunendlichkeit;
5. oder durch völlige Überwindung des Gebietes der Raumunendlichkeit gewinnt er, in der Vorstellung 'Unendlich ist das Bewußtsein', das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit;
6. oder durch völlige Überwindung des Gebietes der Bewußtseinsunendlichkeit gewinnt er, in der Vorstellung 'Nichts ist da', das Nichtsheitgebiet;
7. oder durch völlige Überwindung des Nichtsheitgebietes gewinnt er das Gebiet der 'Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung';
8. oder durch die völlige Überwindung des Gebiets der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung gewinnt er die Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl. (S. A.X.29)

(Die zehn Kasina-Übungen) Oder er entfaltet das Erdkasina, Wasserkasina, Feuerkasina, Windkasina, Blaukasina, Gelbkasina, Rotkasina, Weißkasina, Raumkasina, Bewußtseinskasina. (S. A.X.29.)

(Zehn Vorstellungen, *saññā*) Oder er entfaltet die Vorstellung der Widerlichkeit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidens beim Vergänglichen, der Ichlosigkeit beim Leiden, der Überwindung, der Loslösung, der Erlöschung. (S. A.X.56 und A.X.60)

(Zehn weitere Vorstellungen, *saññā*) Oder er entfaltet die Vorstellung der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Leichenknochen, einer von Würmern bedeckten Leiche, einer blau-verfärbten Leiche, einer durchlöcherten Leiche, einer aufgedunsenen Leiche.

(Zehn Betrachtungen (siehe A.I.26), *anussati*) Oder er entfaltet die Betrachtung über den Erwachten, die Lehre, die Mönchsgemeinde, die Sittlichkeit, die Freigebigkeit, die Himmelswesen, Ein- und Ausatmung, den Tod, den Körper, den Frieden.

Oder er entfaltet die mit der ersten, zweiten, dritten oder vierten Vertiefung verbundenen

Fähigkeiten und Kräfte, nämlich Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit.

Oder er entfaltet die mit Güte, Mitleid, Mitfreude oder Gleichmut verbundenen Fähigkeiten und Kräfte.

Wenn ein Mönch in solcher Weise auch nur für einen Augenblick übt, so sagt man von ihm, daß er sich nicht vergebens vertieft, daß er der Satzung des Meisters folgt, seiner Weisung gemäß handelt und nicht unwürdig die Almosenspeise des Landes verzehrt. Was soll man da erst von jenen sagen, die dies häufig üben? (S. [A.I.35](#))

(*1) *dhammavicaya-sambojjhanga*. In der Pali-Bezeichnung dieses Erleuchtungsgliedes bezieht sich das Wort *dhamma* nicht so sehr auf die Buddha-Lehre (*dhamma*) im Allgemeinen, sondern vor allem auf die wirklichkeitsgemäße Ergründung (*vicaya*) der körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge (*dhamma*) als vergänglich usw., wie sie sich mit Hilfe des ersten Erleuchtungsgliedes 'Achtsamkeit' in der Hellblick-Übung vollzieht.

A.I.36. Die Betrachtung über den Körper I

Wenn einer, ihr Mönche, seine Gedanken auf das Weltmeer richtet, so sind für ihn auch alle ins Meer sich ergießenden kleinen Flüsse darin eingeschlossen. Ebenso auch, ihr Mönche, sind für den, der die Körperbetrachtung (*1) entfaltet und häufig geübt hat, darin einbegriffen alle zum Wissen hinführenden heilsamen Dinge.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, entfaltet und häufig geübt zu starker Ergriffenheit führt, zu hohem Heil, zur hohen Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zur Gewinnung des Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Wohlbefinden, und die die Frucht der Wissenserlösung zur Reife bringt.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, der Körper ruhig wird, der Geist ruhig wird, Gedankenfassen und Erwägen ruhig werden und auch sämtliche zum Wissen hinführenden Dinge zur vollen Entfaltung gelangen.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die unaufgestiegenen unheilsamen Dinge nicht zum Aufsteigen kommen und die aufgestiegenen unheilsamen Dinge schwinden.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Unwissenheit erlischt, das Wissen erwacht, der Ichdünkel schwindet, die Neigungen (*anusaya*) ausgemerzt werden und die Fesseln (*samyojana*) abfallen.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zu den vielfältigen Wissensarten führt und zum haftenslosen Nibbána (*anupádá-parinibbána*; K: ohne (Daseins-)Bedingungen).

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Durchdringung der vielfältigen, verschiedenartigen Elemente führt, zur Unterscheidung der vielfältigen Elemente.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Frucht des Stromeintritts zur Reife bringt, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Niewiederkehr und die Frucht der Heiligkeit.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Erlangung, Zunahme und Fülle des Wissens führt, zum Zustande des hohen, weiten, großen, tiefen, unvergleichlichen, ausgedehnten und reichen Wissens, zum Zustande des schnellen, behenden, heiteren, antreibenden, scharfen und durchdringenden Wissens.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

(*1) Die hier gemeinte 'Körperbetrachtung' (*kāya-gatā-sati*, wtl: die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit) umfaßt alle 14 Übungen, enthalten im Satipatthāna-sutta (M.10, D.22); s. Wort d.B. § 100; Weg z.Erl. § 101.

A.I.37. Die Betrachtung über den Körper II

Wer nicht den Einblick in den Körper (*1) kostet, der kostet nicht das Unvergängliche (*2). Nur wer den Einblick in den Körper kostet, der kostet schon das Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat genossen, nicht hat genossen er das Unvergängliche. Nur wer den Einblick in den Körper hat genossen, der hat genossen schon das Unvergängliche.

Von wem der Einblick in den Körper ist gewichen, gewichen ist für ihn das Unvergängliche. In wem der Einblick in den Körper nicht gewichen, für ihn wick nicht das Unvergängliche.

Wer da den Einblick in den Körper hat verfehlt, verfehlt hat er das Unvergängliche. Doch wer gewonnen hat den Einblick in den Körper, hat schon das Unvergängliche gewonnen.

Wer da den Einblick in den Körper hat versäumt, versäumt hat er das Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper nicht versäumt, versäumt auch nicht das Unvergängliche.

Wer da vergessen hat den Einblick in den Körper, der hat das unvergängliche vergessen. Wer nicht vergessen hat den Einblick in den Körper, hat nicht das Unvergängliche vergessen.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat geübt, hat nicht geübt fürs Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper hat geübt, der hat geübt fürs Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat entfaltet, nicht hat entfaltet er das Unvergängliche. Doch wer entfaltet hat den Einblick in den Körper, der hat das Unvergängliche entfaltet.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat gepflegt, hat nicht gepflegt das Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper hat gepflegt, der pflegte auch das Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat verstanden, hat nicht das Unvergängliche verstanden. Doch wer den Einblick in den Körper hat verstanden, der hat verstanden auch das Unvergängliche.

Wer nicht den Einblick in den Körper hat durchschaut, hat nicht durchschaut das Unvergängliche. Doch wer den Einblick in den Körper hat durchschaut, der hat durchschaut das Unvergängliche.

Wer nicht verwirklicht hat den Einblick in den Körper, hat nicht das Unvergängliche verwirklicht. Doch wer den Einblick in den Körper hat verwirklicht, der hat das Unvergängliche verwirklicht.

S.46.57.-76. Meditative Wahrnehmungen

In Sávatthi. (57-61) "Die Wahrnehmung eines Gerippes, ihr Mönche, die Wahrnehmung wimmelnder Würmer, einer blauschwarz verfärbten, durchlöcherten, aufgedunsenen Leiche oder

(62-66) Die Liebe, ihr Mönche, das Erbarmen, die Mitfreude, der Gleichmut, bedachtsame Ein- und Ausatmung, oder

(67-76) Die Wahrnehmung der Unschönheit, des Todes, der Widerwärtigkeit der Nahrung, der Freudlosigkeit der ganzen Welt, der Unbeständigkeit, des Leidens, des Nicht-Ich, der Überwindung, der Entreizung, der Auflösung, entfaltet und ausgebildet, hat große Frucht, hat großen Segen, läßt zwei Früchte erwarten: Höchstes Wissen zu Lebzeiten oder, ist ein Rest Anhangen da, Nichtwiederkehr, führt zu mächtigem Heil, zu mächtigem Frieden des Yoga, zu mächtiger Ergriffenheit, zu mächtigem Wohlbefinden. Und wie?

Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, mit solchen Wahrnehmungen verbunden, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen".

A.V. 69-70 Zur Erlösung führende Betrachtungen I

Fünf Dinge, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, führen zur gänzlichen Abwendung [vom Dasein], zur Entsüchtung, Aufhebung und zum Frieden, zu hoher Erkenntnis, zur Erleuchtung, zum Nibbana - (70:) führen zur Versiegung der Triebe. Welche fünf Betrachtungen?

Da, ihr Mönche, weilt der Mönch in Betrachtung der Unreinheit des Körpers, ist eingedenk des Ekelhaften bei der Nahrung, ist eingedenk der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, er betrachtet die Vergänglichkeit aller Gebilde, und die Vorstellung des Todes hat sich in seinem Inneren wohl gefestigt.

A.V. 71-72 Zur Erlösung führende Betrachtungen II

Fünf Dinge, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, zeitigen die Frucht der Gemüts-erlösung, haben die Frucht der Gemüts-erlösung zum Ergebnis - (72:) zeitigen die Frucht der Weisheits-erlösung, haben die Frucht der Weisheits-erlösung zum Ergebnis. Welches sind diese fünf Dinge?

Da, ihr Mönche,

1. weilt der Mönch in Betrachtung der Unreinheit des Körpers,
2. ist eingedenk des Ekelhaften bei der Nahrung,
3. eingedenk der Reizlosigkeit des ganzen Daseins,
4. er betrachtet die Vergänglichkeit aller Gebilde, und
5. die Vorstellung des Todes hat sich in seinem Inneren wohl gefestigt.

Insofern nun aber, ihr Mönche, der Mönch ein Gemüts-erlöster ist und ein Weisheits-erlöster, so nennt man ihn einen Schrankensprenger, einen Grabenfüller, einen Pfostenbrecher, einen Riegelheber, einen heiligen Fahnenledigen, Bürdenledigen, Losgelösten.

Wie aber ist der Mönch ein Schrankensprenger? Da ist im Mönch das Nichtwissen aufgehoben, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Schrankensprenger.

Wie aber ist der Mönch ein Grabenfüller? Da ist für den Mönch der Kreislauf der Wiedergeburten versiegt, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Grabenfüller.

Wie aber ist der Mönch ein Pfostenbrecher? Da ist im Mönche das Begehren aufgehoben, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Pfostenbrecher.

Wie aber ist der Mönch ein Riegelheber? Da sind im Mönche die fünf niederen Fesseln geschwunden, mit der Wurzel vernichtet, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein Riegelheber.

Wie aber ist der Mönch ein heiliger Fahnenlediger, Lastenlediger, Losgelöster? Da ist im Mönche der Ichdünkel geschwunden, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. So ist der Mönch ein heiliger Fahnenlediger, Bürdenlediger, Losgelöster (*1).

(*1) Wie [M. 22](#). - Diese bildhaften Bezeichnungen eines Heiligen werden im K und Subk. durch das folgende Gleichnis erläutert: Es sind da zwei Städte: eine Stadt der Räuber und eine Stadt des Friedens. Ein großer Krieger der Friedensstadt (d.i. der Meditierende) denkt da also: 'So lange die Räuberstadt (d.i. das Ichgebilde) besteht, werden wir nie frei von Gefahren sein.' So legt er seinen Harnisch (der Sittlichkeit) an und begibt sich vor die Räuberstadt. Mit seinem Schwerte durchschlägt er den Stadttorpfosten (des Begehrens) samt den Torflügeln (der fünf niederen Fesseln), hebt dann den Querbalken (des Nichtwissens), zerstört den Festungswall (der karmischen Bildekräfte), füllt den Festungsgraben (des Daseinskreislaufs) und zieht die Flagge (des Ichdünkels) nieder. Ein solcher Heiliger hat die Bürde der Daseinsgruppen (*khandha*), des karmischen Gestaltens (*khammábhisanhára*) und der Leidenschaften (*kilesa*) endgültig abgeworfen und sich vom Daseinskreislauf völlig gelöst.

A.VI. 102 Unbeschränkte Vorstellung der Vergänglichkeit

Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Vorstellung von der Vergänglichkeit aller Daseinsgebilde zu erwecken. Welches sind die sechs Segnungen?

'Alle Daseinsgebilde werden mir als unbeständig erscheinen.

An der ganzen Welt wird mein Herz keinen Gefallen mehr finden.

Über die ganze Welt wird sich mein Herz erheben.

Zum Nibbána wird mein Herz geneigt sein.

Die Fesseln werden mir schwinden.

Mit dem höchsten Asketentum werde ich ausgestattet sein.'

A.VI. 103 Unbeschränkte Vorstellung der Leidhaftigkeit

Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Vorstellung von der Leidhaftigkeit aller Daseinsgebilde zu erwecken. Welches sind diese sechs Segnungen?

'Bei allen Daseinsgebilden wird mir die Vorstellung des Entsetzens gegenwärtig sein, gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwerte.

- Über die ganze Welt wird sich mein Herz erheben.
- Im Nibbána werde ich den Frieden erblicken.
- Die üblen Neigungen werden in mir zur Aufhebung gelangen.
- Meine Aufgabe werde ich erfüllt haben und
- den Meister durch liebevollen Wandel geehrt haben.'

A.VI. 104 Unbeschränkte Vorstellung der Unpersönlichkeit

Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Vorstellung von der Unpersönlichkeit aller Dinge in sich zu erwecken. Welches sind diese sechs Segnungen?

1. 'Hinsichtlich der ganzen Welt werde ich ohne Hangen (*1) sein.
2. Die Ich-Gedanken werden in mir schwinden.
3. Die Mein-Gedanken werden in mir schwinden.
4. Mit außergewöhnlicher Erkenntnis werde ich ausgestattet sein.
5. Die Ursachen werde ich klar schauen
6. sowie die aus Ursachen entstandenen Dinge.'

(*1) *atammayo*; K: *nittanho*, 'ohne Begehren'. Hierzu s. [M. 137](#), VisM 802.

A.X. 71 Aller Wünsche Erfüllung

(Die Parallele in M. 6 hat mehrere zusätzliche Abschnitte) (Im Jetahain.)

Seid vollkommen in der Sittlichkeit, ihr Mönche, vollkommen in der Ordenssatzung, seid gezügelt in der Ordenssatzung, vollkommen in Wandel und Umgang, und vor den geringsten Vergehen euch scheuend, übet euch in den Sittenregeln, die ihr auf euch genommen habt!

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch von meinen Ordensbrüdern geliebt und geschätzt, geachtet und geehrt werden!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch Gewand, Almosenspeise, Lagerstatt und die nötigen Heilmittel und Arzneien erhalten!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchten doch denen, deren Gewänder, Almosenspeise, Lagerstatt und Arzneien ich benutze, diese Gaben hohen Lohn und Segen bringen!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte doch den Geistern meiner abgeschiedenen Blutsverwandten, die meiner in Liebe gedenken, dies zu hohem Lohn und Segen gereichen!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch zufrieden sein mit jeder Art Gewand, Almosenspeise, Lagerstatt und Arznei!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch Kälte und Hitze, Hunger und Durst geduldig ertragen und standhaft bleiben bei boshaften und gehässigen Redeweisen, bei entstandenen körperlichen Gefühlen, bei schmerzhaften, scharfen, stechenden, bitteren, unliebsamen, unangenehmen und lebensgefährdenden!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch Lust und Unlust bemeistern, mögen Lust und Unlust mich nicht beherrschen, und möge ich die aufsteigende Lust und Unlust jedesmal überwinden können!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch Furcht und Angst bemeistern, mögen Furcht und Angst mich nicht beherrschen, und möge ich die aufsteigende Furcht und Angst jedesmal überwinden können!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.

Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch der vier Vertiefungen, der erhaben-geistigen, gegenwärtiges Glück bringenden, nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit teilhaftig werden!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein. Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: »Ach, möchte ich doch durch Versiegung der Triebe, die von Trieben freie Geisteserlösung und Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten selber erkennen, verwirklichen und mir zu eigen machen!«, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer

Behausungen sein.

»Seid vollkommen in der Sittlichkeit, ihr Mönche, vollkommen in der Ordensatzung, seid gezügelt in der Ordenssatzung, vollkommen in Wandel und Umgang, und vor den geringsten Vergehen euch scheuend, übet euch in den Sittenregeln, die ihr auf euch genommen habt!« - was so gesagt wurde, wurde eben mit Rücksicht hierauf gesagt.

A.IV. 169 Wege zur Erlösung I

Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche vier?

Da, ihr Mönche, wird einer noch, bei Lebzeiten ein Mühsam Erlöschender und ein anderer wird es beim Zerfall des Körpers. Da wird einer noch bei Lebzeiten ein Mühelos Erlöschender (*1) und ein anderer wird es beim Zerfall des Körpers.

Wie aber, ihr Mönche, wird einer noch bei Lebzeiten ein Mühsam Erlöschender? Da verweilt ein Mönch in der Betrachtung der Widerlichkeit des Körpers; er ist eingedenk des Ekels bei der Nahrung, eingedenk der Reizlosigkeit jeglichen Daseins; er betrachtet die Vergänglichkeit aller Gebilde, und die Vorstellung des Todes ist gut gefestigt in seinem Inneren. Die fünf Schulungskräfte sind seine Stütze, nämlich Vertrauen, Schamgefühl, sittliche Scheu, Willenskraft und Weisheit. Die fünf Fähigkeiten, nämlich Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Geistessammlung und Weisheit, sind in ihm stark entwickelt; und da sie stark entwickelt sind, wird er noch bei Lebzeiten ein Mühsam Erlöschender.

Wie aber wird einer beim Zerfall des Körpers ein Mühsam Erlöschender? Da verweilt ein Mönch in der Betrachtung der Widerlichkeit des Körpers; er ist eingedenk des Ekels bei der Nahrung, eingedenk der Reizlosigkeit jeglichen Daseins; er betrachtet die Vergänglichkeit aller Gebilde, und die Vorstellung des Todes ist gut gefestigt in seinem Inneren. Die fünf Schulungskräfte sind seine Stütze, nämlich Vertrauen, Schamgefühl, sittliche Scheu, Willenskraft und Weisheit. Die fünf Fähigkeiten aber, nämlich Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Geistessammlung und Weisheit, sind in ihm schwach entwickelt; und da sie schwach entwickelt sind, wird er erst beim Zerfall des Körpers ein Mühsam Erlöschender.

Wie aber wird einer noch bei Lebzeiten ein Mühelos Erlöschender? Da gewinnt ein Mönch ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen . . . die erste Vertiefung . . . die zweite Vertiefung . . . die dritte Vertiefung . . . die vierte Vertiefung. Die fünf Schulungskräfte sind seine Stütze, nämlich Vertrauen, Schamgefühl, sittliche Scheu, Willenskraft und Weisheit. Die fünf Fähigkeiten, nämlich Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Geistessammlung und Weisheit, sind in ihm stark entwickelt; und da sie stark entwickelt sind, wird er noch bei Lebzeiten ein Mühelos Erlöschender.

Wie aber wird einer beim Zerfall des Körpers ein Mühelos Erlöschender? Da gewinnt ein Mönch ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen . . . die erste Vertiefung . . . die zweite Vertiefung . . . die dritte Vertiefung . . . die vierte Vertiefung. Die fünf Schulungskräfte sind seine Stütze, nämlich Vertrauen, Schamgefühl, sittliche Scheu, Willenskraft und Weisheit. Die fünf Fähigkeiten aber, nämlich Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Geistessammlung und Weisheit, sind in ihm schwach entwickelt; und da sie schwach entwickelt sind, wird er erst beim Zerfall des Körpers ein Mühelos Erlöschender.

Diese vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen (*2).

(*1) *sasankhára-parinibbáyi, asankhára-parinibbáyi*; dies sind zwei der fünf Arten von Nichtwiederkehrern, die in A.III.88 aufgezählt sind.

(*2) Laut K sind die beiden ersten dieser vier Nichtwiederkehrer solche, die 'den Hellblick als Vehikel haben' (*sukkha-vipassaka*); die beiden anderen haben 'die Geistesruhe als Vehikel' (*samatha-yánika*). Diese Klassifizierung trifft jedoch nur für die Fälle zu, in denen die beiden ersten tatsächlich keine der Vertiefungen erreicht haben.

A.IV. 92-94 Geistesruhe und Hellblick I-III

I (92 - 94) Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche vier?

- Da besitzt einer innere Geistesruhe (*ajjhattam cetosamatha*), aber nicht besitzt er den hohen Wissenshellblick (*1).
- Da besitzt einer den hohen Wissenshellblick, doch nicht die innere Geistesruhe.
- Da besitzt einer weder die innere Geistesruhe noch den hohen Wissenshellblick.
- Da besitzt einer innere Geistesruhe, und er besitzt auch den hohen Wissenshellblick.

II (93) Hier nun hat jener, der die innere Geistesruhe besitzt, aber nicht den hohen Wissenshellblick, gegründet auf die innere Geistesruhe, sich um den hohen Wissenshellblick zu bemühen. Dann wird er in der Folgezeit sowohl die innere Geistesruhe besitzen, als auch den hohen Wissenshellblick.

Jener nun, der den hohen Wissenshellblick besitzt aber nicht die innere Geistesruhe, hat, gegründet auf den hohen Wissenshellblick, sich um die innere Geistesruhe zu bemühen. Dann wird er in der Folgezeit sowohl den hohen Wissenshellblick besitzen, als auch die innere Geistesruhe.

Jener nun, der weder die innere Geistesruhe besitzt noch den hohen Wissenshellblick, hat, um eben jene heilsamen Dinge sich zu eigen zu machen, äußersten Willensentschluß, Anstrengung, Tatkraft, Energie, Ausdauer sowie Achtsamkeit und Wissensklarheit zu bekunden. Geradeso wie einer, ihr Mönche, dessen Kleider oder Kopfhaare in Flammen stehen, äußersten Willensentschluß, Anstrengung, Tatkraft, Energie, Ausdauer sowie Achtsamkeit und Wissensklarheit zu bekunden hat, um das seine Kleider oder Kopfhaare ergreifende Feuer zu löschen; ebenso auch, ihr Mönche, hat jener, der weder die innere Geistesruhe besitzt noch den hohen Wissenshellblick, äußersten Willensentschluß, Anstrengung, Tatkraft, Energie, Ausdauer sowie Achtsamkeit und Wissensklarheit zu bekunden, um sich jene heilsamen Dinge zu eigen zu machen. Dann wird er in der Folgezeit sowohl die innere Geistesruhe besitzen als auch den hohen Wissenshellblick.

Jener aber, der sowohl die innere Geistesruhe besitzt als auch den hohen Wissenshellblick, der hat, auf eben diese heilsamen Dinge gegründet, sich weiter um die Versiegung der Triebe zu bemühen.

III (94) Wer, ihr Mönche, die innere Geistesruhe besitzt, nicht aber den hohen Wissenshellblick, der sollte einen aufsuchen, der den hohen Wissenshellblick besitzt, und

zu ihm also sprechen: 'Wie, o Bruder, hat man die Daseinsgebilde (*sankhárá*) zu betrachten, wie hat man die Daseinsgebilde zu ergründen (*2), wie hat man die Daseinsgebilde durch den Hellblick klar zu erfassen (*vipassitabbá*)?' Und wie jener es gesehen und erkannt hat, so wird er es ihm erklären: 'So, o Bruder, hat man die Daseinsgebilde zu betrachten, so hat man die Daseinsgebilde zu ergründen, so hat man die Daseinsgebilde durch den Hellblick klar zu erfassen (*3).' Dann wird er in der Folgezeit sowohl die innere Geistesruhe besitzen, als auch den hohen Wissenshellblick.

Wer aber den hohen Wissenshellblick besitzt, nicht aber die innere Geistesruhe, der sollte einen aufsuchen, der die innere Geistesruhe besitzt, und zu ihm also sprechen: 'Wie, o Bruder, hat man wohl den Geist zur Ruhe zu bringen, wie hat man den Geist zu beschwichtigen, wie hat man den Geist zu einigen, wie hat man den Geist zu sammeln?' Und wie jener es gesehen und erkannt hat, so wird er es ihm erklären: 'So, o Bruder, hat man den Geist zur Ruhe zu bringen, so hat man den Geist zu beschwichtigen, so hat man den Geist zu einigen, so hat man den Geist zu sammeln (*4).' Dann wird er in der Folgezeit sowohl den hohen Wissenshellblick besitzen, als auch die innere Geistesruhe.

Wer aber weder die innere Geistesruhe besitzt, noch den hohen Wissenshellblick, der sollte einen solchen aufsuchen, der beides besitzt, und zu ihm sprechen: 'Wie, o Bruder, hat man wohl den Geist zur Ruhe zu bringen . . . Wie hat man die Daseinsgebilde zu betrachten . . . ?' Und wie jener es gesehen und erkannt hat, so wird er es ihm erklären: 'So, o Bruder, hat man den Geist zur Ruhe zu bringen . . . So hat man die Daseinsgebilde zu betrachten' Dann wird er in der Folgezeit sowohl die innere Geistesruhe besitzen, als auch den hohen Wissenshellblick.

Wer aber sowohl die innere Geistesruhe besitzt, als auch den hohen Wissenshellblick, der hat, auf eben diese heilsamen Dinge gegründet, sich weiter um die Versiegung der Triebe zu bemühen.

Diese vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.

(*1) *adhipaññá-dhamma-vipassaná*; der auf die Daseinsgebilde (*dhamma*, hier = *sankhárá*) gerichtete, als 'hohe Weisheit' geltende Hellblick; vgl. VisM 752, 833, 835.

(*2) *sammasitabbá*; das entspr. Substantiv *sammasana* dient in der späteren Meditationsliteratur als Bezeichnung einer bestimmten Stufe der Hellblicks-Übung (*vipassaná*); s. VisM 607f.

(*3) K: Die Daseinsgebilde sind als vergänglich, leidvoll, unpersönlich zu betrachten, zu ergründen und durch den Hellblick klar zu erfassen.

(*4) Nämlich durch Pflege der Vertiefungen.

I.8. Güte (Mettá-Sutta) Verse der Liebenden Güte

[Dies ist, worum man sich bemühe]
Wenn man den Geist der Heilsamkeit und Güte,
Den Friedenspfad vollenden will:
Stark, aufrecht und gewissenhaft zu sein,
Mit sanfter Rede, bescheiden, frei von Stolz,
Zufrieden sein, genügsam, nicht geschäftig,
Bedürfnislos, gesammelt, weisheitsvoll.
Auch nicht im Kleinsten Ungutes zu tun,
Was später brächte einem weiser Menschen Tadel.
Glückseligkeit, Geborgenheit zu wünschen:
“Ach, mögen alle Wesen glücklich sein.”
Was auch immer es an Leben geben mag –
Egal ob stark oder schwach, gewaltig, mächtig,
Auch das, was mittelmäßig ist, nichts ausgenommen,
Winzig und klein, sichtbar, verborgen, nah und fern,
Ob schon geboren oder gar erst neu entstehend:
“Ach, mögen alle Wesen glücklich sein.”
Es möge niemand einen andern täuschen,
Verachten nicht, egal aus welchem Grund,
Niemals in Wut oder in Zorn und Ärger
In Feindschaft andern wünschen Leid.
Gleichsam dem Schutz der Mutter für ihr Kind
Mit ihrem eigenen Leben,
Erwecke man für alle Wesen gleich
Den unbegrenzten Geist der Liebe.
Im Geist der Liebe grenzenlos
Umfasse man die ganze Welt,
Nach oben, unten, allen Seiten ungebunden
Von Feindschaft frei und ungehemmt.
Egal ob gehend, stehend, sitzend, liegend,
Entfalte ständig man sein Herz
So wie man sagt: “Im göttlichen verweilend”
Nicht schlaff und träge, voller Achtsamkeit.
Wer reinen Herzens falscher Ansicht nicht verfällt,
Den Trieb der Sinne, klar erkennend überwindet,
Wird endlich nicht mehr weiterwandern müssen,
Vom Wiederneugeborenenwerden gänzlich frei,erlöst.

10. Geeignete Mittel zur Befreiung

A.VI. 78 Die Mittel zur Triebversiegung

Der mit sechs Eigenschaften ausgestattete Mönch, ihr Mönche, lebt schon bei Lebzeiten glücklich und voll innerer Heiterkeit und besitzt die vollen Mittel zur Triebversiegung.

Welches sind diese sechs Eigenschaften?

- Da hat der Mönch Freude an der Lehre,
- Freude an der Geistesentfaltung,
- Freude am Aufgeben,
- Freude an der Abgeschlossenheit,
- Freude an der leidlosen Stätte,
- Freude am Weltentrücktsein (*nippapañcárámo*; d.h. am Nibbána).

A.V. 25 Förderung rechter Erkenntnis

Rechte Erkenntnis, ihr Mönche, die durch fünf Dinge gefördert wird, zeitigt die Frucht der Gemütslösung, hat die Frucht der Gemütslösung zum Ergebnis, zeitigt die Frucht der Weisheitslösung, hat die Frucht der Weisheitslösung zum Ergebnis. Welches sind diese fünf Dinge?

Da wird, ihr Mönche, die rechte Erkenntnis durch Sittlichkeit gefördert, durch großes Wissen, durch Besprechung (*1) [der Lehre], durch Geistesruhe und durch Hellblick.

Rechte Erkenntnis, ihr Mönche, die durch diese fünf Dinge gefördert wird, zeitigt die Frucht der Gemütslösung, hat die Frucht der Gemütslösung zum Ergebnis, zeitigt die Frucht der Weisheitslösung, hat die Frucht der Weisheitslösung zum Ergebnis.

(*1) Subk: Für einen, der mit lauterer Sittlichkeit ein Meditationsobjekt übt, ist das Hören (d.i. Studium) der Lehre wünschenswert, danach auch die Besprechung über das richtige Verständnis (des Gelernten); wenn dadurch die Übung des Meditationsobjektes Klärung und Berichtigung gefunden hat, kommt Geistesruhe zustande (d.i. meditative Sammlung); wer sich dann derart gesammelten Geistes dem Hellblicke widmet, der wird den Hellblick zur Vollendung bringen; und vollendeter Hellblick bringt die Rechte Erkenntnis der Hohen Pfade (des Stromeintritts usw.) zur Entfaltung. Weil sich so durch die Aufeinanderfolge dieser Hilfsmittel ein sichtbarer Fortschritt ergibt, ist dieser Lehrtext als eine stufenweise Darlegung zu verstehen.

A.V. 26 Fünf Befreiungswege

Fünf Befreiungswege (*1) gibt es, ihr Mönche, auf denen dem strebsam, eifrig, selbstentschlossen verweilenden Mönche der unbefreite Geist befreit wird, die unversiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er des bisher unerreichten höchsten Friedens (*yogakkhema*) teilhaftig wird. Welches sind diese fünf?

Da, ihr Mönche, weist der Meister oder ein würdiger Ordensbruder dem Mönche die Lehre. Und soweit, ihr Mönche, der Meister oder der würdige Ordensbruder dem Mönche die Lehre darlegt, soweit versteht er die Lehre und ihren Sinn. Die Lehre und ihren Sinn verstehend, steigt dabei Freude in ihm auf; im Erfreuten erhebt sich Verzückung; verzückten Herzens wird sein Inneres beruhigt; innerlich beruhigt, empfindet er Glück; und des Glücklichen Geist sammelt sich. Das, ihr Mönche, ist der erste Befreiungsweg, auf dem einem strebsam, eifrig, selbstentschlossen weilenden Mönch der unbefreite Geist befreit wird, die unversiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er des bisher unerreichten höchsten Friedens teilhaftig wird.

Ferner, ihr Mönche: da weist zwar nicht der Meister oder ein würdiger Ordensbruder dem Mönche die Lehre, sondern soweit der Mönch die Lehre gehört und gelernt hat, soweit legt er sie den anderen ausführlich dar. Während er den anderen die gehörte und gelernte Lehre ausführlich darlegt, versteht er dabei die Lehre und ihren Sinn. Die Lehre und ihren Sinn verstehend, steigt dabei Freude in ihm auf . . . Das, ihr Mönche, ist der zweite Befreiungsweg . . .

Oder: soweit er die Lehre gehört und gelernt hat, sagt er sie sich ausführlich her . . . Das, ihr Mönche, ist der dritte Befreiungsweg . . .

Oder: soweit er die Lehre gehört und gelernt hat, soweit sinnt und denkt er über sie nach . . . Das, ihr Mönche, ist der vierte Befreiungsweg . . .

Oder: er hat einen gewissen Gegenstand der Geistessammlung (*2) gründlich erfaßt, gründlich erwogen, gut verstanden, in Weisheit gut durchdrungen. Und soweit er nun diesen Gegenstand der Geistessammlung gründlich erfaßt hat, ihn gründlich erwogen, gut verstanden und in Weisheit gut durchdrungen hat, soweit versteht er die Lehre und ihren Sinn. Die Lehre und ihren Sinn verstehend, steigt dabei in ihm Freude auf; im Erfreuten erhebt sich Verzückung; verzückten Herzens wird sein Inneres beruhigt; innerlich beruhigt, empfindet er Glück; und des Glücklichen Geist sammelt sich. Das, ihr Mönche, ist der fünfte Befreiungsweg, auf dem einem strebsamen, eifrigen, selbstentschlossen weilenden Mönch der unbefreite Geist befreit wird, die unversiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er des bisher unerreichten höchsten Friedens teilhaftig wird.

Diese fünf Befreiungswege gibt es, ihr Mönche.

(*1) *vimutt'āyatana*: K: *vimuccana-kāranāni*, Ursachen der Befreiung. *Āyatana* wird übrigens in den Kommentaren meist als *kāraṇa* erklärt. So auch im Falle der sechs *āyatana*, d.i. der sechs inneren und sechs äußeren Sinnengrundlagen (Organe und Objekte), die als die Ursachen oder Quellen des betr. Sinnen-, bzw. Geistbewußtseins aufgefaßt werden. Westliche Gelehrte haben den Begriff auch in diesem Zusammenhang meist mit 'Gebiet' (K.E. Neumann), 'domain', 'sphere' (Rhys Davids u.a.) wiedergegeben.

(*2) K: Eine gewisse geistige Sammlung, erreicht bei einer der achtunddreißig (meditativen) Vorstellungen (*ārammana*), das ist *samādhi-nimitta*, 'Gegenstand der Sammlung'.

S.43.1-12 Körper usw.

"Das Ungestaltete, ihr Mönche, will ich euch zeigen und den zum Ungestalteten führenden Pfad. Das höret!

Was ist nun, ihr Mönche, das Ungestaltete? Die Versiegung von Reiz, die Versiegung von Abwehr, die Versiegung von Verblendung, das nennt man, ihr Mönche, das Ungestaltete. Und was ist der zum Ungestalteten führende Pfad?

(1) Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

(2) Ruhe und Klarsicht.

(3) Einigung mit Erwägen und Sinnen, ohne Erwägen nur mit Sinnen, nur mit Erwägen und ohne Sinnen.

(4) Leere, vorstellungslose, ungerichtete Einigung.

(5) Die 4 Pfeiler der Achtsamkeit: Da wacht, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Kümmerens, wacht so bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herzen über das Herz, bei den Dingen über die Dinge.

(6) Die 4 rechten Kämpfe. Da weckt, Ihr Mönche, ein Mönch den Willen, unaufgestiegene böse unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen, aufgestiegene böse unheilsame Dinge zu überwinden, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht zu lockern, sie weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen zu lassen: er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit.

(7) Die 4 Machtfahrten. Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch die durch die Einigung, Ausdauer und Gestaltung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens entfaltete Machtfahrte.

(8-9) Die 5 Fähigkeiten und Kräfte. Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch Fähigkeit und Kraft des Vertrauens, der Tatkraft, der Achtsamkeit, der Einigung, der Weisheit, die einsam erzeugten, entreizt erzeugten, entrodet erzeugten, die in Endsal übergehen

(10) Die 7 Erweckungen. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die Erweckung der Achtsamkeit, der Lehrergründung, der Tatkraft, der Verzückung, der Beschwichtigung, der Einigung, des Gleichmuts, die einsam gezeugten, entreizt gezeugten, ausgerodet gezeugten, die in Endsal übergehen.

(11) Den edlen achtfältigen Pfad. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechten Wandel, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung, die einsam gezeugten, entreizt gezeugten, ausgerodet gezeugten, die in Endsal übergehen.

(12) Das nennt man den zum Ungestalteten führenden Pfad. So hab ich euch denn, ihr Mönche, das Ungestaltete gezeigt und den zum Ungestalteten führenden Pfad. Was ein Meister, ihr Mönche, den Jüngern aus Wohlwollen und Mitempfinden, von Mitempfinden bewogen, schuldet, das habt ihr von mir empfangen. Da laden, ihr Mönche, Bäume ein, dort leere Klausen. Wirket Schauung, ihr Mönche, auf daß ihr nicht lässig werdet, später nicht Reue empfindet: das haltet als unser Gebot".

S.43.13 Das Ziel

"Das Ziel will ich euch zeigen, ihr Mönche, und den zum Ziel führenden Pfad. Das höret! Was ist, ihr Mönche, das Ziel? Die Versiegung von Reiz, Abwehr und Verblendung, ihr Mönche, das nennt man, ihr Mönche, das Ziel. Und was ist der zum Ziel führende Pfad? Auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, Ruhe und Klarsicht, die sechsfache Einigung, die 4 Pfeiler der Achtsamkeit, die 4 rechten Kämpfe, die 4 Machtfahrten, die 5 Fähigkeiten, die 5 Kräfte, die 7 Erweckungen, der edle achtfältige Pfad. Das nennt man den zum Ziel führenden Pfad.

So habe ich euch denn, ihr Mönche, das Ziel gezeigt und den zum Ziel führenden Pfad. Was ein Meister, ihr Mönche, den Jüngern aus Wohlwollen und Mitempfinden, von Mitleid bewogen, schuldet, das habt ihr von mir empfangen. Da laden, ihr Mönche, Bäume ein, dort leere Klausen. Wirket Schauung, ihr Mönche, auf daß ihr nicht lässig werdet, später nicht Reue empfindet: das haltet als unser Gebot".

S.43.14-44 Das Trieblose usw.

"Zeigen will ich euch, ihr Mönche:

- (14) das Trieblose,
- (15) die Wahrheit
- (16) das Transzendente,
- (17) das Feine,
- (18) das gar schwer zu Sehende,
- (19) das Unverwelkliche,
- (20) das Bleibende,
- (21) das Unauflöslliche,
- (22) das Unsichtbare,
- (23) das nicht Abgesonderte,
- (24) das Stille,
- (25) das Todlose,
- (26) das Erlesene,
- (27) das Glück,
- (28) den Frieden,
- (29) die Durstversiegung,
- (30) das Erstaunliche,
- (31) das Außerordentliche,
- (32) das Notlose,
- (33) das notlose Ding,

- (34) die Wunschlosigkeit,
- (35) das Unbedrängte,
- (36) die Entreizung,
- (37) das Lautere,
- (38) die Erlösung,
- (39) das Haftlose,
- (40) das Eiland
- (41) die Geborgenheit,
- (42) den Schutz,
- (43) die Zuflucht,
- (44) das andere Ufer

und den dorthin führenden Pfad. Das höret!

Was ist dies nun? Was da Versiegung von Reiz, Versiegung von Abwehr, Versiegung von Verblendung ist, das ist dies. Und was ist der dorthin führende Pfad? Auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, Ruhe und Klarsicht, die sechsfache Einigung, die 7 Heilsdinge. Das nennt man den dorthin führenden Pfad.

So hab' ich euch denn, ihr Mönche, all dies gezeigt und den dorthin führenden Pfad. Was ein Meister, ihr Mönche, den Jüngern aus Wohlwollen und Mitempfinden, von Mitleid bewogen, schuldet, das habt ihr von mir empfangen. Da laden, ihr Mönche, Bäume ein, dort leere Klausen. Wirket Schauung, ihr Mönche, auf daß ihr nicht lässig werdet, später nicht Reue empfindet: das haltet als unser Gebot".

11. Nutzen von Geistesruhe und Sammlung

A.II. 32 Geistesruhe und Hellblick

Zwei Eigenschaften, ihr Mönche, führen zum Wissen. Welche zwei?

Geistesruhe und
Hellblick.

Wird, ihr Mönche, die Geistesruhe geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Der Geist entfaltet sich. Ist aber der Geist entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da?

Was da an Gier besteht, das schwindet (*1).

Wird aber, ihr Mönche, der Hellblick geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Die Weisheit entfaltet sich. Ist aber die Weisheit entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da?

Was da an Verblendung besteht, das schwindet.

Nicht wird der von Gier betübte Geist befreit, noch kommt die von Verblendung getübte Weisheit zur Entfaltung. So entsteht denn durch Loslösung von der Gier die Gemütslösung, durch Loslösung von der Verblendung die Weisheitserlösung (*2).

(*1) Das endgültige Schwinden jeder Form der Gier vollzieht sich jedoch erst auf der Stufe der 'Nichtwiederkehr'; und das der Verblendung erst mit erreichter Heiligkeit.

(*2) 'Gemütslösung' (*ceto-vimutti*; s. Wtb); 'Weisheitserlösung' (*paññá-vimutti*;). Vgl A.II, 231.

A.VI. 24 Die Macht der Sammlung

Mit sechs Eigenschaften ausgerüstet, ihr Mönche, ist der Mönch imstande, den Himálaya, den König der Berge, zu zersprengen, gar nicht zu reden von der gemeinen Unwissenheit (*avijjá*, das Nichtverstehen der vier edlen Wahrheiten). Welches sind diese sechs Eigenschaften?

Da, ihr Mönche, versteht sich der Mönch

auf das Eintreten in die Sammlung,
auf das Verweilen in der Sammlung,
auf das Heraustreten aus der Sammlung,
auf die Veredlung der Sammlung (*1),
auf die Objekte der Sammlung (*2) und
auf die Erhöhung der Sammlung (*3).

Mit diesen sechs Eigenschaften ausgerüstet, ihr Mönche, ist der Mönch imstande, den Himálaya, den König der Berge, zu zersprengen, gar nicht zu reden von der gemeinen Unwissenheit.

(*1) *samádhissa kallita-kusalo*. Dies bezieht sich auf jene Vertrautheit mit dem Geisteszustand der Sammlung, welche durch einen wiederholten ebenmäßigen und ungestörten Verlauf und durch ein Gleichmaß der ihr gewidmeten Energie ermöglicht wird.

(*2) *samádhissa gocara-kusalo*. K gibt zwei verschiedene Erklärungen: 1. erfahren in der Vermeidung des der Meditation Abträglichen und in der Ausübung des Zutraglichen (*gocara* = »Milieu«); 2. vertraut mit dem jeweiligen Meditationsobjekt, sei es dem geistigen Nachbild (*nimitta*) bei der Entfaltung der Geistesruhe oder den drei Merkmalen bei der Hellblickübung (*gocara* = Gebiet, Objekt).

(*3) *samádhissa abhiníhára-kusalo*; vertraut mit der 'Weiterführung' der Sammlung von der 1. zur 2. Vertiefung und so fort.

A.VI. 70 Die sechs höheren Geisteskräfte

Wenn, ihr Mönche, die Sammlung eines Mönches nicht friedvoll und erhaben ist, nicht zur Ruhe und Einheit des Geistes geführt hat, nicht möglich ist es dann, daß er sich der mannigfachen magischen Fähigkeiten der Reihe nach erfreuen wird. Und nicht möglich ist es für ihn, mit dem himmlischen Ohre, dem geklärten, übermenschlichen, beiderlei Töne zu vernehmen, himmlische wie menschliche, ferne wie nahe; nicht möglich ist es für ihn, in seinem Geiste die Herzen anderer Wesen und Personen zu erkennen; nicht möglich ist es für ihn, sich der zahlreichen früheren Daseinsformen zu erinnern; nicht möglich ist es für ihn, mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, zu erkennen, wie die Wesen abscheiden und wiedererscheinen; nicht möglich ist es für ihn, noch bei Lebzeiten, nach Versiegung der Triebe, die trieblose Gemütserlösung und Weisheitserlösung selber zu erkennen, zu verwirklichen und sich zu eigen zu machen.

Wenn aber, ihr Mönche, die Sammlung eines Mönches friedvoll ist und erhaben und zur Ruhe und Einheit des Geistes geführt hat, wohl möglich ist es dann, daß er [all dies erreichen wird].

S.41.6 Kámabhú III

Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Kámabhú in Macchikásanda im Mangohain. Da nun begab sich Citto, der Hausvater, dorthin, wo der Ehrwürdige Kámabhú weilte, wechselte höflichen Gruß und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach Citto, der Hausvater, zum Ehrwürdigen Kámabhú:

I

"Wieviele Gestaltungen, o Herr, gibt es?"

"Es gibt, Hausvater, drei Gestaltungen:

Körperliche Gestaltungen,

sprachliche Gestaltungen,

Gestaltungen des Herzens".

"Gut, o Herr," sagte Citto, der Hausvater, über die Worte des Ehrwürdigen Kámabhú erfreut und befriedigt, und stellte eine weitere Frage an ihn: "Was aber ist, o Herr, körperliche Gestaltung, was sprachliche Gestaltung, was Gestaltung des Herzens?"

"Ein- und Ausatmung, Hausvater, ist körperliche Gestaltung;

Erwägen und Sinnen ist sprachliche Gestaltung;

Wahrnehmung und Gefühl ist Gestaltung des Herzens".

"Gut, o Herr", sagte Citto, der Hausvater, und stellte eine weitere Frage: "Und warum, o Herr, ist Ein- und Ausatmung körperliche Gestaltung, warum ist Erwägen und Sinnen sprachliche Gestaltung, warum ist Wahrnehmung und Gefühl Gestaltung des Herzens?"

"Ein- und Ausatmung, Hausvater, sind körperliche Eigenschaften, sind an den Körper gebunden: darum ist Ein- und Ausatmung körperliche Gestaltung.

Was man vorher erwogen und gesonnen hat, Hausvater, das spricht man nachher aus: darum ist Erwägen und Sinnen sprachliche Gestaltung.

Wahrnehmung und Gefühl sind Eigenschaften des Gemütes, an das Herz gebunden: darum ist Wahrnehmung und Gefühl Gestaltung des Herzens".

"Gut, o Herr," sagte Citto, der Hausvater, und stellte eine weitere Frage: "Und wie kann man, o Herr, die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreichen?"

"Das ist nicht so, Hausvater, als ob ein Mönch, der die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreicht, dächte: 'Ich werde die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreichen' oder 'Ich erreiche die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit' oder 'Ich habe die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreicht', sondern er hat sein Herz vorher soweit ausgebildet, daß es zu diesem Zustand geführt wird."

"Gut, o Herr", sagte da Citto, der Hausvater, und stellte eine weitere Frage: "Und wenn ein Mönch die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreicht hat, o Herr, welche Dinge lösen sich zuerst auf, die körperliche Gestaltung, die sprachliche Gestaltung oder die Gestaltung des Herzens?"

"Wenn ein Mönch, Hausvater, die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreicht, dann löst sich zuerst die sprachliche Gestaltung auf, dann die körperliche und dann die des Herzens".

II.

"Gut, o Herr", sagte Citto, der Hausvater, und stellte eine weitere Frage: "Welcher Unterschied besteht nun, o Herr, zwischen einem Toten, der die Zeit erfüllt hat, und einem Mönch, der die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreicht hat?"

"Wer da, Hausvater, tot ist, wer die Zeit erfüllt hat, dessen körperliche Gestaltungen sind aufgelöst und zur Ruhe gekommen, dessen sprachliche Gestaltungen sind aufgelöst und zur Ruhe gekommen, dessen Gestaltungen des Herzens sind aufgelöst und zur Ruhe gekommen, die Lebenskraft ist aufgezehrt, die Wärme ist verflogen, die Sinne sind zerstört. Der Mönch aber, Hausvater, der die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreicht hat, dessen körperliche, sprachliche und Herzensgestaltungen sind zwar aufgelöst und zur Ruhe gekommen, aber die Lebenskraft ist nicht aufgezehrt, die Wärme ist nicht verflogen, die Sinne sind gestillt. Das ist der Unterschied, Hausvater, zwischen einem Toten, der die Zeit erfüllt hat, und einem Mönch, der die Auflösung von

Wahrnehmung und Fühlbarkeit erreicht hat".

III.

"Gut, o Herr", sagte da Citto, der Hausvater, und stellt eine weitere Frage: "Und wie kann man, o Herr, die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Gefühl aufheben?"

"Das ist nicht so, Hausvater, als ob ein Mönch, der die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit aufhebt, denkt: 'Ich werde sie aufheben' oder 'Ich hebe sie auf' oder 'Ich habe sie aufgehoben', sondern er hat sein Herz vorher soweit ausgebildet, daß es zu diesem Zustand geführt wird".

"Gut, o Herr", sagte da Citto, der Hausvater, und stellte eine weitere Frage: "Wenn ein Mönch, o Herr, die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit aufhebt, welche Dinge steigen zuerst wieder auf, die körperliche Gestaltung, die sprachliche Gestaltung oder die Gestaltung des Herzens?"

"Dem Mönch, Hausvater, der die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit aufhebt, dem steigt zuerst die Gestaltung des Herzens auf, dann die körperliche, dann die sprachliche Gestaltung".

"Gut, o Herr", sagte da Citto, der Hausvater, und stellte eine weitere Frage: "Und was für Berührungen, o Herr, berühren den Mönch, der die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit aufhebt?"

"Den Mönch, Hausvater, der die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit aufhebt, berühren drei Berührungen: die Berührung der Leerheit, die Berührung der Vorstellungslosigkeit, die Berührung der Nicht-gerichtetheit".

"Gut, o Herr", sagte da Citto, der Hausvater, und stellte eine weitere Frage: "Und wohin, o Herr, ist das Herz eines Mönches, der die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit aufhebt, geneigt, gebeugt, gesenkt?"

"Das Herz, eines Mönches, Hausvater, der die Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit aufhebt, ist zur Einsamkeit geneigt, zur Einsamkeit gebeugt, zur Einsamkeit gesenkt".

IV.

"Gut, o Herr", sagte da Citto, der Hausvater, über die Worte des Ehrwürdigen Kámabhú erfreut und befriedigt, und stellte ihm eine weitere Frage:

"Welche Dinge, o Herr, sind zur Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit am nützlichsten?"

"Wirklich, Hausvater, du fragst zuletzt, was du zuerst hättest fragen sollen, doch ich werde es dir beantworten: Zur Erreichung der Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit sind zwei Dinge am nützlichsten: Ruhe und Klarsicht".

12. Die hohe Geistesübung

A.III. 102 Die hohe Geistessübung I

Es gibt, ihr Mönche, grobe Unreinheiten des Goldes, als wie mit Erde vermengter Sand und steiniger Kies. Der Goldwäscher oder Goldwäschergehilfe schüttet nun das Gold in eine Wanne, säubert es, reinigt es gründlich, wäscht es. Wenn nun diese Unreinheiten geschwunden und entfernt sind, so bleiben noch mittlere Unreinheiten übrig, als wie feiner Kies und grober Sand. Und der Goldwäscher oder Goldwäschergehilfe säubert eben jenes Gold, reinigt es gründlich, wäscht es. Wenn nun diese Unreinheiten geschwunden und entfernt sind, so bleiben noch kleine Unreinheiten übrig, als wie feiner Sand und schwarzer Staub. Und der Goldwäscher oder Goldwäschergehilfe säubert eben jenes Gold, reinigt es gründlich, wäscht es. Wenn nun diese Unreinheiten geschwunden und entfernt sind, so bleibt nur noch der Goldstaub übrig. Diesen schüttet der Goldschmied oder Goldschmiedegehilfe in einen Schmelztiegel, schmilzt ihn darin, schmilzt ihn zusammen, [doch] schmilzt ihn [noch nicht] gründlich ein (*1). Jenes Gold ist nun wohl geschmolzen, zusammengesmolzen, doch es ist noch nicht gründlich eingeschmolzen, [seine Mängel] sind noch nicht ganz beseitigt, die Schlacken noch nicht gänzlich ausgeschieden; es ist noch nicht geschmeidig und formbar, ist ohne Glanz, spröde und eignet sich noch nicht recht zur Verarbeitung.

Es kommt jedoch die Zeit, wo der Goldschmied oder Goldschmiedegehilfe jenes Gold [nochmals] schmilzt, zusammenschmilzt, es gründlich einschmilzt. Dann ist jenes Gold geschmolzen, zusammengesmolzen, gründlich eingeschmolzen; [seine Mängel] sind nun beseitigt, die Schlacken ausgeschieden, es ist geschmeidig und formbar, glänzend, nicht spröde und gut zur Verarbeitung geeignet. Welche Schmuckstücke auch immer man daraus herzustellen wünscht, sei es ein Stirnband, Ohrringe, Halsschmuck oder eine goldene Kette, diesen Zweck wird es erfüllen.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, gibt es für den die hohe Geistigkeit pflegenden Mönch grobe Unreinheiten, wie den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken. Diese gibt der gedankenvolle, edelgeartete Mönch auf, entfernt sie, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind aber diese aufgegeben und beseitigt, so bleiben für den die hohe Geistigkeit pflegenden Mönch noch die mittleren Unreinheiten übrig, wie sinnliche Gedanken, gehässige Gedanken und grausame Gedanken. Diese gibt der gedankenvolle, edelgeartete Mönch auf, entfernt sie, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind aber diese aufgegeben und beseitigt, so bleiben für den die hohe Geistigkeit pflegenden Mönch noch die kleinen Unreinheiten übrig, wie Gedanken über seine Angehörige, über sein Land und der Gedanke, nicht mißachtet zu werden. Diese gibt der gedankenvolle, edelgeartete Mönch auf, entfernt sie, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind aber diese aufgehoben und beseitigt, so bleiben noch Gedanken an geistige Vorgänge (*2) übrig, [die während der Meditation auftreten]. Dann aber ist die Geistessammlung weder friedlich noch erhaben, noch hat sie Ruhe und geistige Einheitlichkeit erreicht, sondern ist eine durch mühsame Unterdrückung aufrecht erhaltene Übung (*3). Es kommt aber die Zeit, wo das Bewußtsein (K: Das [gestärkte] Hellblicks-Bewußtsein *vipassaná-citta*) sich innerlich festigt, völlig beruhigt, einig wird und sich sammelt. Diese Geistessammlung aber ist friedlich, erhaben, voll Ruhe und Harmonie, ist

keine durch mühsame Unterdrückung erzwungene Übung. Auf welchen durch höhere Geisteskräfte (*4) erreichbaren Zustand auch immer er nun seinen Geist richtet, um ihn durch diese höheren Geisteskräfte zu verwirklichen, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind (*5).

- Wünscht er nun, sich der verschiedenartigen magischen Kräfte zu erfreuen: einer seiend vielfach zu werden, vielfach geworden einer zu werden, zu erscheinen und zu verschwinden, ungehindert durch Mauern, Wälle und Berge hindurch zu gehen, gleichwie durch die Luft; in der Erde auf- und unterzutauchen, gleichwie im Wasser; auf dem Wasser zu schreiten, gleichwie auf der Erde; mit untergeschlagenen Beinen sich durch die Lüfte fortzubewegen, gleichwie ein beschwingter Vogel; selbst diese Sonne und diesen Mond, die so mächtigen, so gewaltigen, mit der Hand zu berühren, zu streichen; ja bis hinauf zur Brahmawelt sich mit seinem Körper zu bewegen: wünscht er dies, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.
- Wünscht er nun, mit dem himmlischen Ohre, dem geklärten, übermenschlichen, beide Arten der Töne zu vernehmen, die himmlischen und die menschlichen, die fernen und die nahen, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.
- Wünscht er nun, der anderen Wesen, der anderen Personen Gesinnung mit seinem Geiste durchdringend zu erkennen: den begehrlischen Geist als begehrlisch, den gierfreien Geist als gierfrei, den gehässigen Geist als gehässig, den haßfreien Geist als haßfrei, den verblendeten Geist als verblendet, den unverblendeten Geist als unverblendet, den verkrampften Geist als verkrampft, den zerstreuten Geist als zerstreut, den entwickelten Geist als entwickelt, den unentwickelten Geist als unentwickelt, den übertreffbaren Geist als übertreffbar, den unübertreffbaren Geist als unübertreffbar, den gesammelten Geist als gesammelt, den ungesammelten Geist als ungesammelt, den befreiten Geist als befreit, den unbefreiten Geist als unbefreit (*6): wünscht er dies, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.
- Wünscht er nun: 'Ach, möchte ich mich doch der mannigfachen früheren Daseinsformen erinnern, als wie an ein Leben, an zwei Leben, an drei Leben, an vier Leben, an fünf Leben, an zehn Leben, an zwanzig, dreißig, vierzig und fünfzig Leben, an hundert Leben, an tausend Leben, an hunderttausend Leben; an die Zeiten während mancher Weltentstehungen, an die Zeiten mancher Weltuntergänge, an die Zeiten während mancher Weltuntergänge und Weltentstehungen: 'Dort war ich, solchen Namen hatte ich, solcher Familie und solchem Stande gehörte ich an, solche Nahrung wurde mir zuteil, solches Wohl und Wehe habe ich erfahren, solches Lebensalter erreichte ich. Von da abgeschieden, trat ich dort wieder ins Dasein: dort hatte ich solchen Namen, gehörte solcher Familie und solchem Stande an, solche Nahrung wurde mir zuteil, solches Wohl und Wehe habe ich erfahren, solches Lebensalter erreichte ich. Von dort nun abgeschieden, trat ich hier wieder ins Dasein'. Möchte ich mich doch so an mannigfache frühere Daseinsformen erinnern, samt ihren besonderen Merkmalen, ihren besonderen Kennzeichen!': wünscht er dies, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

- Wünscht er nun: 'Ach möchte ich doch mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, die Wesen abscheiden und wiedererscheinen sehen, gemeine und edle, schöne und häßliche, glückliche und unglückliche. Möchte ich doch erkennen, wie die Wesen je nach ihren Taten wiedererscheinen; wie die einen Wesen einen schlechten Wandel führen in Werken, Worten und Gedanken, die Heiligen schmähen, verkehrte Ansichten haben, gemäß ihrer verkehrten Ansicht handeln, und wie sie beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welt gelangen, auf eine Leidensfährte, in Daseinsabgründe, in die Hölle; wie aber andere Wesen einen guten Wandel fahren in Werken, Worten und Gedanken, nicht die Heiligen schmähen, rechte Erkenntnis besitzen, gemäß ihrer rechten Erkenntnis handeln und wie sie beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf eine gute Daseinsfährte gelangen, in himmlische Welt! Möchte ich doch derart mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, die Wesen abscheiden und wiedererscheinen sehen, gemeine und edle, schöne und häßliche, glückliche und unglückliche! Möchte ich doch erkennen, wie die Wesen entsprechend ihren Taten wiedererscheinen!': wünscht er dies, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.
- Wünscht er nun, durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten in den Besitz der triebfreien Gemüts- und Weisheitslösung zu gelangen, sie selber erkennend und verwirklichend; wünscht er dies, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

(*1) ChS: *niddhamati*. PTS fügt die auch in dieser Übersetzung eingeklammerte Negierung 'na' hinzu, die zwar durch keine dem Herausgeber vorliegende Textausgabe belegt, aber durch den Sinnzusammenhang erfordert ist; sie wurde daher auch in dieser Übersetzung eingefügt. Auch für das folgende, bis zu den Worten »gänzlich ausgeschieden«, liegen z.T. stark unterschiedliche Lesarten des Páli-Textes vor, die jedoch den Sinn nicht beeinflussen.

(*2) *dhamma-vitakká*. Hiermit sind, lt. K, die zehn 'Trübungen des Hellblicks' (*dasa vipassan'úpakkilesa*) gemeint. Hierzu s. VisM 758 und *vipassan'úpakkilesa*

(*3) D.h.: die geistigen Befleckungen oder Trübungen sind noch nicht völlig durch die noch unzugängliche Kraft der Hellblicks-Übung ausgeschaltet, sondern treten noch in Form der 10 Hellblicks-Trübungen auf, z.B. als Stolz auf das bisher Erreichte, und müssen dann willentlich und wiederholt abgewehrt werden.

(*4) *abhiññá*. Die sechs 'höheren Geisteskräfte' werden im folgenden aufgezählt, nämlich die fünf übernatürlichen Kräfte und die Triebversiegung. Die ersten fünf Geisteskräfte sind 'weltlich' (*lokiya*), die sechste ist 'überweltlich' (*lokuttara*) und gleichbedeutend mit der Heiligkeit.

(*5) *stí-sati áyatane*; K: *pubba-hetu-sankháta-kárane*. d.h. 'im Sinne von Vorbedingungen'. Für die Erreichung, der im folgenden angeführten fünf übernatürlichen Geisteskräfte ist z.B. die Gewinnung der 4. Vertiefung eine Vorbedingung.

(*6) Vgl. Satipatthána-Sutta: Geist-Betrachtung.

A.III. 103 Die hohe Geistesübung II

Der in hoher Geistigkeit sich übende Mönch sollte von Zeit zu Zeit drei Gegenständen (*nimittáni*) seine Aufmerksamkeit schenken. Von Zeit zu Zeit sollte er der Geistessammlung (*samádhi-nimittam*, wtl: ein Gegenstand der Geistessammlung) seine Aufmerksamkeit schenken, von Zeit zu Zeit der Anstrengung (*paggaha-nimittam*), von Zeit zu Zeit dem Gleichmut (*upekkhá-nimittam*).

Sollte nämlich, ihr Mönche, der sich in hoher Geistigkeit übende Mönch ausschließlich der Geistessammlung seine Aufmerksamkeit schenken, so möchte es sein, daß sein Geist zur Schläffheit neigt. Sollte er ausschließlich der Anstrengung seine Aufmerksamkeit widmen, so möchte es sein, daß sein Geist zur Unruhe neigt. Sollte er ausschließlich dem Gleichmut seine Aufmerksamkeit widmen, so möchte es sein, daß sich der Geist nicht recht auf sein Ziel der Triebversiegung sammelt. Schenkt jedoch der sich in hoher Geistigkeit übende Mönch zeitweise der Geistessammlung seine Aufmerksamkeit, zeitweise der Anstrengung und zeitweise dem Gleichmut, so wird sein Geist geschmeidig werden, formbar, strahlend, nicht spröde und wird sich gut sammeln auf sein Ziel der Triebversiegung.

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Goldschmied oder Goldschmiedsgehilfe den Brennofen herrichtet, in seiner Öffnung das Feuer anfacht, mit einer Zange das Gold packt, es in die Glut hält und es dann von Zeit zu Zeit glüht, von Zeit zu Zeit mit Wasser besprengt, von Zeit zu Zeit prüft. Sollte aber der Goldschmied oder Goldschmiedsgehilfe das Gold ausschließlich glühen, so möchte es sein, daß das Gold verbrennt. Sollte er es ausschließlich mit Wasser besprengen, so möchte das Gold erkalten. Sollte er es ausschließlich prüfen, so möchte es sein, daß das Gold nicht die rechte Vollkommenheit erhält. Wenn aber der Goldschmied oder Goldschmiedsgehilfe das Gold zeitweise glüht, zeitweise mit Wasser besprengt und zeitweise prüft, so wird jenes Gold geschmeidig werden, formbar, glänzend, nicht spröde und sich gut zum Verarbeiten eignen. Welche Schmuckstücke auch immer man daraus herzustellen wünscht, sei es ein Stirnband, Ohrringe, Halsschmuck oder eine goldene Kette, diesen Zweck wird es erfüllen.

Ebenso auch, ihr Mönche, sollte der sich in hoher Geistigkeit übende Mönch von Zeit zu Zeit drei Gegenständen seine Aufmerksamkeit widmen: von Zeit zu Zeit der Geistessammlung, von Zeit zu Zeit der Anstrengung und von Zeit zu Zeit dem Gleichmut.... Tut er dies, so wird sein Geist geschmeidig werden, formbar, strahlend, nicht spröde, und er wird sich gut sammeln auf sein Ziel der Triebversiegung. Auf welchen durch höhere Geisteskräfte erreichbaren Zustand auch immer er nun seinen Geist richtet, um ihn durch die höheren Geisteskräfte zu verwirklichen, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

Es folgen nun die sechs höheren Geisteskräfte, wie in Text 102, beginnend mit: Wünscht er nun, sich der verschiedenartigen magischen Kräfte zu erfreuen. . . bis zum Schluß des Textes.)

A.V. 23 Die sechs höheren Geisteskräfte

Fünf Unreinheiten, ihr Mönche, finden sich im Golde, durch die getrübt das Gold nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Glanz und sich nicht recht zur Verarbeitung eignet. Welches sind diese fünf Unreinheiten? Eisen, Kupfer, Zinn, Blei und Silber.

Ist aber, ihr Mönche, das Gold von diesen fünf Unreinheiten befreit, so ist es geschmeidig, formbar, hat Glanz und eignet sich gut zur Verarbeitung. Welche Schmuckstücke auch immer man daraus herzustellen wünscht, sei es ein Stirnband, Ohrringe, Halsschmuck oder eine goldene Kette, diesen Zweck wird es erfüllen. Ebenso auch, ihr Mönche, gibt es fünf Unreinheiten des Geistes, durch die getrübt der Geist nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Leuchtkraft ist und sich nicht recht sammelt zur Versiegung der Triebe.

Welches sind diese fünf Unreinheiten? (*1)

1. Sinnenlust,
2. Ärger,
3. Starrheit und Mattigkeit,
4. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, sowie
5. Zweifelsucht.

Ist aber, ihr Mönche, der Geist von diesen fünf Unreinheiten befreit, so ist er geschmeidig und formbar, hat Leuchtkraft und sammelt sich gut zur Versiegung der Triebe. Auf welchen durch höhere Geisteskräfte erreichbaren Zustand auch immer man nun seinen Geist richtet, um ihn durch die höheren Geisteskräfte zu verwirklichen, so erreicht man dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

Wünscht man nun, sich der verschiedenartigen magischen Kräfte zu erfreuen . . . (wie A.III.102) . . . so erreicht man dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

Wünscht man nun, mit dem himmlischen Ohre, dem geklärten, übermenschlichen, beide Arten der Töne zu vernehmen, die himmlischen und die menschlichen, die fernen und die nahen, so erreicht man dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

Wünscht man nun, der anderen Wesen, der anderen Personen Gesinnung mit seinem Geiste durchdringend zu erkennen . . . (wie A.III.102) . . . so erreicht man dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

Wünscht man nun: 'Ach möchte ich mich doch der mannigfachen früheren Daseinsformen erinnern . . . (wie A.III.102) . . . !': wünscht man dies, so erreicht man dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

Wünscht man nun: 'Ach möchte ich doch mit dem himmlischen Auge, dem geklärten, übermenschlichen, die Wesen abscheiden und wiedererscheinen sehen . . . (wie A.III.102) . . . !': wünscht man dies, so erreicht man dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

Wünscht man nun durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten in den Besitz der triebfreien Gemüts- und Weisheits-erlösung zu gelangen, sie selber erkennend und verwirklichend wünscht man dies, so erreicht man dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.

(*1) Dies sind die fünf Hemmungen (*nīvarana*); s. A.I.2.

13. Früchte der Übung

S.41.7 Godatto

Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Godatto in Macchikásanda im Mangohain. Da nun begab sich Citto, der Hausvater, dorthin, wo der Ehrwürdige Godatto weilte, wechselte höflichen Gruß und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sagte Godatto zu Citto, dem Hausvater:

"Die unermessliche GemütereLösung, Hausvater, die etwaslose GemütereLösung, die leere GemütereLösung, die vorstellungslose GemütereLösung, sind das voneinander verschiedene Dinge, die auch eine verschiedene Bezeichnung haben oder sind sie einander gleich und ist nur die Bezeichnung eine verschiedene?"

"Es gibt, o Herr, eine Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge verschieden sind und verschiedene Bezeichnungen haben, und es gibt, o Herr, eine Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge gleich sind, aber verschiedene Bezeichnungen haben".

"Nach welcher Betrachtungsart nun, o Herr, sind diese Dinge verschieden und haben verschiedene Bezeichnungen?"

"Da strahlt, o Herr, ein Mönch liebevollen, erbarmenden, mitfreudigen, gleichmütigen Gemütes weiland nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem, erbarmendem, mitfreudigem, gleichmütigem Gemüte, mit weitem, tiefem, unermesslichem, von Grimm und Groll geklärtem. Das nennt man, o Herr, unermessliche GemütereLösung".

"Und was ist, o Herr, etwaslose GemütereLösung?"

"Da weilt, o Herr, der Mönch nach völliger Überwindung der unbegrenzten Bewußtseinsphäre im Gedanken, 'Nichts ist da' und erreicht die Nichtdaseinsphäre Das nennt man, o Herr, etwaslose GemütereLösung".

"Und was ist, o Herr, leere GemütereLösung?"

"Da weilt, o Herr, der Mönch im Walde oder am Fuß eines Baumes oder in einer leeren Klause und führt sich vor Augen: 'Leer ist das von Ich und Mein'. Das nennt man, o Herr, leere GemütereLösung".

"Und was ist vorstellungslose GemütereLösung?"

"Da weilt, o Herr, der Mönch, indem er keine Vorstellungen beachtet, in der Erreichung der vorstellungslosen GemütereEinigung. Das nennt man, o Herr, vorstellungslose GemütereLösung .

Das ist, o Herr, die Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge verschieden sind und verschiedene Bezeichnungen haben."

"Und was ist, o Herr, die Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge gleich sind und nur verschiedene Bezeichnungen haben?"

'Der Reiz, o Herr, läßt messen, die Abwehr läßt messen, die Verblendung läßt messen. Die hat der triebversiegte Mönch überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, so daß sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Soweit nun, o Herr, die unermesslichen Gemütereösungen unerschütterlich geworden sind, so gilt eine solche GemütereLösung als Höchstes. Eine solche

unerschütterliche Gemütererlösung ist leer an Reiz, leer an Abwehr, leer an Verblendung.

Der Reiz, o Herr, ist eine Etwasheit, die Abwehr ist eine Etwasheit, die Verblendung ist eine Etwasheit. Die hat der triebversiegte Mönch überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, so daß sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Soweit nun, o Herr, die etwaslosen Gemütererlösungen unerschütterlich geworden sind, so gilt eine solche Gemütererlösung als Höchstes. Eine solche unerschütterliche Gemütererlösung ist leer an Reiz, leer an Abwehr, leer an Verblendung.

Der Reiz, o Herr, schafft Vorstellungen, die Abwehr schafft Vorstellungen, die Verblendung schafft Vorstellungen. Die hat der triebversiegte Mönch überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, so daß sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Soweit nun, o Herr, die vorstellungslosen Gemütererlösungen unerschütterlich geworden sind, so gilt eine solche Gemütererlösung als das Höchste. Eine solche unerschütterliche Gemütererlösung ist leer an Reiz, leer an Abwehr, leer an Verblendung.

Das ist, o Herr, die Betrachtungsart, welcher diese Dinge einander gleich sind und nur die Bezeichnung eine verschiedene ist".

Literaturhinweis:

Die Sammlungen der Lehrreden sind erhältlich bei:

Die Angereihte Sammlung, Aurum-Verlag, Freiburg

Die Mittlere Sammlung (Übersetzung Zumwinkel), Jhana Verlag, Uttenbühl

Die Mittlere Sammlung (Übersetzung Neumann)

Die Lägere Sammlung (Übersetzung Neumann)

Die Gruppierte Sammlung

Aus der Kürzeren Sammlung:

Die Sammlung in Versen (Sutta-nipata)

Udana, Verse zum Aufatmen

sowie andere wichtige Werke der buddhistischen Grundlagenliteratur beim:

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

95236 STAMMBACH-HERRNSCHROT

Tel.: 09256/460 - Fax: 09256/8301

Internet: <http://www.buddhareden.de>

e-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de