

**Zusammenfassungen der Lehrreden MN101 – MN152**

**aus dem Majjhima Nikāya**

**Teil 3: Die letzten zweiundfünfzig Texte**

Buddhistische Gesellschaft München

„Zusammenfassungen der Lehrreden MN101 – MN152 aus dem  
Majjhima Nikāya - Teil 3: Die letzten zweiundfünfzig Texte“  
Buddhistische Gesellschaft München

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Druck: digital business and printing GmbH (Berlin)

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. ©  
2026

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
MN101 <i>Devadaha sutta</i> – Bei Devadaha.....	9
MN102 <i>Pañcattaya sutta</i> – Die Fünf und Drei.....	12
MN103 <i>Kinti sutta</i> – Was denkt ihr von mir? .....	14
MN104 <i>Sāmagāma sutta</i> – Bei Sāmagāma .....	16
MN105 <i>Sunakkhatta sutta</i> – An Sunakkhatta.....	18
MN106 <i>Āneñjasappāya sutta</i> – Der Weg zum Unerschütterlichen .....	20
MN107 <i>Ganakamoggallāna sutta</i> – An Ganaka Moggallāna .....	23
MN108 <i>Gopakamoggallāna sutta</i> – Mit Gopaka Moggallāna.....	25
MN109 <i>Mahāpūṇṇama sutta</i> – Die Längere Lehrrede in der Vollmondnacht .....	27
MN110 <i>Cūlappūṇṇama sutta</i> – Die kürzere Lehrrede in der Vollmondnacht.....	29
MN111 <i>Anupada sutta</i> – Einer nach dem anderen .....	31
MN112 <i>Chabbisodhana sutta</i> – Die sechsfache Reinheit.....	35
MN113 <i>Sappurisa sutta</i> – Der rechtschaffene Mensch.....	37
MN114 <i>Sevitabbāsevitabba sutta</i> – Was zu pflegen ist, und was nicht.....	39
MN115 <i>Bahudhātuka sutta</i> – Viele Arten von Elementen .....	42
MN116 <i>Isigili sutta</i> – Der Schlund der Seher .....	44
MN117 <i>Mahācattārīsaka sutta</i> – Die Großen Vierzig .....	45
MN118 <i>Ānāpānasati sutta</i> – Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen .....	47
MN119 <i>Kāyagatāsati sutta</i> – Achtsamkeit auf den Körper.....	49

MN120 <i>Saṅkhārupapatti sutta</i> – Wiedererscheinen durch Gestalten	51
MN121 <i>Cūlasuññata sutta</i> – Die kürzere Lehrrede über Leerheit	53
MN122 <i>Mahāsuññata sutta</i> – Die längere Lehrrede über Leerheit	55
MN123 <i>Acchariya-abbhuta sutta</i> – Wunderbar und erstaunlich	57
MN124 <i>Bakkula sutta</i> – Bakkula Sutta	58
MN125 <i>Dantabhūmi sutta</i> – Die Stufe des Gezähmten	59
MN126 <i>Bhūmija sutta</i> – Bhūmija	61
MN127 <i>Anuruddha sutta</i> – Anuruddha	62
MN128 <i>Upakkilesa sutta</i> – Geistestrübungen	64
MN129 <i>Bālapaṇḍita sutta</i> – Toren und Weise	66
MN130 <i>Devadūta sutta</i> – Die Götterboten	68
MN131 <i>Bhaddekaratta sutta</i> – Eine glücksverheißende Nacht	70
MN132 <i>Ānandabhaddekaratta sutta</i> – Ānanda und eine glücksverheißende Nacht	72
MN133 <i>Mahākaccānabhaddekaratta sutta</i> – Mahā Kaccāna und eine glücksverheißende Nacht	73
MN134 <i>Lomasakaṇgiyabhaddekaratta sutta</i> – Lomasakaṇgiya und eine glücksverheißende Nacht	75
MN135 <i>Cūlakammavibhaṅga sutta</i> – Die kürzere Darlegung zu den Handlungen	76
MN136 <i>Mahākammavibhaṅga sutta</i> – Die längere Darlegung zu den Handlungen	78
MN137 <i>Salāyatanaṇavibhaṅga sutta</i> – Die Darlegung der sechsfachen Grundlage	81
MN138 <i>Uddesavibhaṅga sutta</i> – Die Analyse einer Zusammenfassung	83
MN139 <i>Araṇavibhaṅga sutta</i> – Die Darlegung von Konfliktfreiheit	85

MN140 <i>Dhātuvibhaṅga sutta</i> – Die Darlegung der Elemente.....	87
MN141 <i>Saccavibhaṅga sutta</i> – Die Darlegung der Wahrheiten .....	90
MN142 <i>Dakkhiṇāvibhaṅga sutta</i> – Die Darlegung der Spenden.....	92
MN 143 <i>Anāthapīṇḍikovāda sutta</i> – Rat an Anāthapīṇḍika .....	95
MN144 <i>Channovāda sutta</i> – Rat an Channa.....	97
MN145 <i>Puṇṇovāda sutta</i> – Rat an Puṇṇa.....	99
MN146 <i>Nandakovāda sutta</i> – Rat von Nandaka .....	101
MN147 <i>Cūḷarāhulovāda sutta</i> – Die kürzere Lehrrede vom Rat an Rāhula.....	103
MN148 <i>Chachakka sutta</i> – Die sechs Sechsergruppen .....	105
MN149 <i>Mahāsaṭṭayatanika sutta</i> – Die große Lehrrede über die sechs Sinnesbereiche .....	107
MN150 <i>Nagaravindeyya sutta</i> – An die Nagaravinder.....	109
MN151 <i>Piṇḍapātapārisuddhi sutta</i> – Die Läuterung von Almosenspeise .....	110
MN152 <i>Indriyabhāvanā sutta</i> – Die Entfaltung der Sinne.....	112
Dhamma-Dana Projekt der BGM.....	114



## **Vorwort**

Wir freuen uns, den lange erwarteten dritten Teil der Lehrreden-Zusammenfassungen der Mittleren Sammlung (MN 101 – MN152) nun vorlegen zu können. Die Mitwirkenden haben sich, wie schon bei den zwei vorherigen Bänden, nach besten Kräften bemüht, keinerlei Interpretationen, Erklärungen oder Kommentare vorzunehmen. Grundlage für unsere Arbeit war die Übersetzung von Mettiko Bhikkhu (Kay Zumwinkel): Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Jhana-Verlag Uttenbühl 2014. Ergänzend wurden die Übersetzungen von Bhikkhu Sujato, Bhikkhu Thanissaro und Piya Tan hinzugezogen.

Durch online Meetings war es möglich, regelmäßig ca. alle zwei Wochen an der Zusammenfassung einer Lehrrede zu arbeiten. Trotzdem dauert eine gewissenhafte Arbeit und die Abstimmung der Wortwahl einfach seine Zeit. Wir sind mit dem Ergebnis zufrieden und hoffen, dass unsere Bemühungen dazu beitragen, den Interessierten den Zugang zu den Lehrreden und die Entscheidung, mit welcher man sich beschäftigen möchte, zu erleichtern.

Unser besonderer Dank gilt Beate und Sebastian für das Layout und die Umschlaggestaltung.

Wir würden uns freuen, wenn auch dieser dritte Teil zum Studium der Lehrreden motiviert.

München, im Januar 2026

Anca, Ulrike, Beate, Andreas, Arthur, Erwin, Viriya



## MN101 *Devadaha sutta* – Bei Devadaha

**Ort:** Im Land der Sakyer, bei der Stadt Devadaha

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha spricht zu den Mönchen über *kamma* und über falsche Anstrengung (*padhāna*) und rechte Anstrengung.

Die Niganthas behaupten, dass gegenwärtiges angenehmes, schmerhaftes oder weder-schmerhaftes-noch-angenehmes Gefühl ausschließlich durch Taten in der Vergangenheit verursacht ist. Durch Askese ist es möglich, vergangene Handlungen zu vernichten und indem man keine neuen Handlungen begeht, wird es in der Zukunft keine Folgen mehr geben. Dadurch wird es auch kein Gefühl und damit kein Leid mehr geben.

Der Buddha untersucht diese Behauptung, indem er den Niganthas eine Reihe von Fragen stellt. Die Niganthas wissen weder, ob sie in der Vergangenheit existierten, aufgrund welcher Handlungen sie Leid erfahren, noch wie viel Leid schon abgebüßt wurde. Sie wissen auch nicht, wie man hier und jetzt unheilsame Zustände überwinden und heilsame Zustände kultivieren kann. Deshalb ist ihre Behauptung haltlos und nicht auf direkter Erfahrung beruhend. **Gleichnis:** Ein Mann wird von einem giftigen Pfeil getroffen und erleidet dadurch große Schmerzen. Durch eine sehr schmerzhafte Prozedur wird der Pfeil entfernt; somit hat er Heilung direkt erfahren und ist nun frei, gesund und glücklich. Das ist bei den Niganthas eben nicht der Fall.

Letztlich basiert ihre Ansicht auf der angenommenen Allwissenheit ihres Lehrers Nātaputta. Ansichten, die sich auf Vertrauen (*saddhā*), persönliche Vorlieben (*ruci*), mündliche Überlieferung (*anussava*), begründetes Erdenken (*ākāraparivitakka*) und dem Annehmen einer Ansicht nach gründlicher Prüfung (*ditthi-nijjhānakkhanti*) stützen, können wahr oder falsch sein, denn sie

beruhen nicht auf direkter Erkenntnis. Deshalb ist es unzulässig, daraus eine Behauptung aufzustellen.

Ein weiteres Argument, warum sie ihre Behauptung nicht aufrechterhalten können, ist die Tatsache, dass schmerzhafte Gefühle auch von gegenwärtigen Handlungen herrühren können. So erfahren die Niganthas durch ihre Askese schmerzhafte Gefühle, die sie ohne Askese nicht empfinden würden.

Die Niganthas sehen ein, dass die Gesetzmäßigkeiten von *kamma* nicht durch Streben und Anstrengung beeinflusst werden können. Es werden fünf Paare von Gesetzmäßigkeiten aufgezählt, die zeigen, dass Handlungen zu Ergebnissen führen, die erfahren werden müssen. Nachdem dies so ist, ist das Streben der Niganthas, durch Askese vergangene Handlungen zu vernichten, sinnlos.

Der Buddha leitet aus den Behauptungen der Niganthas zehn berechtigte Gründe ab, die verdeutlichen, dass die Niganthas für ihre Schmerzensaskese zu tadeln sind, und dass ihre Bemühungen fruchtlos sind.

Im Weiteren erklärt der Buddha welche Anstrengung fruchtbringend ist. Sinnvolle und fruchtbringende Anstrengung besteht darin, sich nicht vom Schmerz überwältigen zu lassen, noch sich selbst mit Schmerz zu überwältigen; und das Angenehme, das sich in Einklang mit dem Dhamma befindet, nicht aufzugeben, ohne sich davon betören zu lassen. Es geht darum, die Ursachen des Leidens zu beenden. Der Übende weiß: Es gibt Quellen des Leidens, die durch entschlossene Anstrengung versiegen, und es gibt Quellen des Leidens, die durch Entwicklung von Gleichmut verschwinden. So kommt das Verschwinden von Leiden zustande, und die Anstrengung ist fruchtbringend. **Gleichnis:** Ein Mann ist in eine Frau verliebt. Solange er Leidenschaft für sie empfindet, wird er von Schmerz überwältigt, wenn er sie mit einem anderen sieht. Erkennt er dies und lässt die Leidenschaft für sie los, leidet er nicht mehr.

Wenn heilsame Geisteszustände abnehmen, während man im Angenehmen lebt, kann es ein fruchtbringendes Bemühen sein, Askese zu üben. Dies jedoch nur so lange, bis heilsame Geisteszustände zunehmen und unheilsame Geisteszustände abnehmen. **Gleichnis:** Ein Pfeilschmied erhitzt einen Pfeilschaft nur so lange, bis er gerade ist. Danach wird er ihn nicht mehr erhitzen. Letztlich ist die Askese nur dann sinnvoll, wenn sie zur Zunahme heilsamer Geisteszustände führt, und angenehmes Erleben ist nur dann verfehlt, wenn es zur Zunahme unheilsamer Geisteszustände führt.

Der Buddha beschreibt nun die stufenweise Übung seiner Schüler: Da erscheint ein Tathāgata, ein vollständig Erwachter, in der Welt und lehrt den Dhamma. Jemand hört diese Lehre und fasst Vertrauen zum Tathāgata. Aufgrund dieses Vertrauens zieht er in die Hauslosigkeit, wird *bhikkhu* und praktiziert das Mönchs-Training, um endgültige Befreiung zu erlangen. Er übt sich in edler Sittlichkeit, edler Sinneskontrolle, edler Achtsamkeit und Wissensklarheit. Dadurch überwindet er die fünf Hindernisse und tritt in die vier Vertiefungen (*jhāna*) ein. Den auf diese Weise gesammelten Geist, der geläutert, klar, makellos, frei von Unvollkommenheit, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet er nun auf die Drei Wissen (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe). Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist von den Trieben befreit (Sinnestrieb, Werdenstrieb, Unwissenheitstrieb) und er weiß, dass er befreit ist und das heilige Leben gelebt ist. Auf diese Weise ist die Anstrengung fruchtbringend.

Der Buddha schließt seinen Vortrag mit den zehn berechtigten Gründen, ihn zu preisen.

## Übungsvorschlag

Kann ich erkennen, wann Anstrengung und wann Gleichmut angebracht ist?

## MN102 *Pañcattaya sutta* – Die Fünf und Drei

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha spricht über spekulative Ansichten, die zu jener Zeit vertreten wurden.

### Ansichten über die Zukunft:

- 1)** Das Selbst (*attā*) ist nach dem Tode wahrnehmend und besteht wohlbehalten (*aroga*) weiter.
- 2)** Das Selbst ist nach dem Tode nicht-wahrnehmend und besteht wohlbehalten weiter.
- 3)** Das Selbst ist nach dem Tode weder wahrnehmend noch nicht-wahrnehmend und besteht wohlbehalten weiter.
- 4)** Beim Tod wird das Wesen vernichtet, zerstört und ausgelöscht.
- 5)** Nibbāna (existiert) hier und jetzt (*diṭṭhadhammanibbāna*).

Diese Ansichten beschreiben entweder **(a)** ein Selbst, das nach dem Tode weiterbesteht oder **(b)** ein Wesen, das beim Tod vernichtet wird oder **(c)** sie behaupten, Nibbāna existiere hier und jetzt. Somit kann man von fünf bzw. drei Ansichten sprechen.

Der Buddha beschreibt die verschiedenen Ansichten über ein Selbst, das nach dem Tode weiterbesteht. **Gleichnis:** Jene, die diese Ansichten vertreten, sind wie Händler, die mit der Hoffnung auf Profit auf den Markt gehen. Auch die subtilsten Formen einer Identifikation bezeichnet der Buddha als gestaltet und grob.

Die Ansicht über die Auslöschung eines Wesens beim Tod kreist aus Angst und Abscheu vor der Persönlichkeit (*sakkāya*) ständig um diese Persönlichkeit herum. **Gleichnis:** Ein Hund, der immer um den Pfosten rennt, an dem er angebunden ist. Auch diese Ansicht bezeichnet der Buddha als gestaltet und grob. Da der Buddha dies

verstanden und den Ausweg gesehen hat (das Erlöschen der Gestaltungen – *saṅkhārā nirodha*) ist er darüber hinausgegangen.

### **Ansichten über die Vergangenheit**

Es werden 16 spekulative Ansichten über die Vergangenheit aufgezählt: über die Dauer, die Ausdehnung, die Wahrnehmung und das Erleben von Selbst und Welt. Diese Ansichten beruhen auf Vertrauen, persönlichen Vorlieben, mündlicher Überlieferung, begründetem Erdenken und / oder dem Annehmen einer Ansicht nach gründlicher Prüfung. Sie beruhen nicht auf eigener Erkenntnis, sondern auf Anhaften an bruchstückhaftes Wissen.

Wenn ein Mönch, nachdem er Ansichten über Vergangenheit und Zukunft losgelassen und die sinnlichen Fesseln abgestreift hat, in die Vertiefungen eintritt, dann ist er sich – je nach Art der Vertiefung – bewusst: „Dies ist friedvoll, dies ist erhaben, dass ich in Verzückung der Abgeschiedenheit / in überirdisches Glück / in weder-schmerhaftes-noch-angenehmes-Gefühl eintrete und darin verweile“. Wenn eine Vertiefung aufhört, wird sie durch den Geisteszustand der jeweils niedrigeren Vertiefung ersetzt bzw. durch Trauer. Auch die subtilen Vertiefungszustände sind gestaltet und grob und der Ausweg ist das Erlöschen der Gestaltungen.

Nach Überschreitung der Vertiefungen kann folgende Ansicht entstehen: „Ich bin im Frieden, ich habe Nibbāna erlangt, ich bin ohne Anhaften“. Der Buddha erklärt, dass auch diese Ansicht ein Anhaften (am Ich-bin-Dunkel) ist. Der höchste Zustand erhabenen Friedens ist vom Tathāgata entdeckt worden, nämlich Befreiung durch Nicht-Anhaften; dies geschieht durch das Verstehen des Ursprungs, des Verschwindens, der Befriedigung, der Gefahr und des Entkommens im Falle der sechs Grundlagen für Kontakt.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich Projektionen in die Zukunft, Erinnerungen an die Vergangenheit und sinnliches Begehrten hinter mir lassen?

## MN103 *Kinti sutta* – Was denkt ihr von mir?

**Ort:** bei Kusinārā, im Opferhain

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha fragt die Mönche, ob sie glauben, er lehre den Dhamma um der Kleidung, der Nahrung, der Unterkunft willen oder wegen dieses oder jenes vorteilhaften Daseins (*itibhavābhavahetu*). Die Mönche verneinen und sagen, sie glauben, dass er aus Mitgefühl lehrt.

Der Buddha fasst seine Lehre kurz als die 37 das Erwachen fördernden Dinge (*bodhipakkiyadhamma*) zusammen und stellt klar, dass man sich diesbezüglich in Eintracht und gegenseitiger Wertschätzung üben sollte, ohne in Streit darüber zu geraten.

Es kann vorkommen, dass verschiedene *bhikkhus* unterschiedlicher Ansicht über die Lehre sind: **(1)** Sie können sowohl hinsichtlich der Bedeutung als auch hinsichtlich der Ausdrucksweise unterschiedlicher Ansicht sein. **(2)** Sie können hinsichtlich der Bedeutung unterschiedlicher Ansicht sein, stimmen aber in der Ausdrucksweise überein. **(3)** Sie stimmen in der Bedeutung überein, sind aber hinsichtlich der Ausdrucksweise unterschiedlicher Ansicht. **(4)** Sie stimmen hinsichtlich der Bedeutung als auch der Ausdrucksweise überein. In allen vier Fällen sollte auf beiden Seiten ein *bhikkhu*, den man für den Vernünftigsten hält, angesprochen werden, und es sollte klargestellt werden, was falsch und was richtig verstanden wurde, und dass sie darüber nicht in Streit geraten sollten. Und es sollte dargelegt werden, was die richtige Lehre (*dhamma*) und die richtige Disziplin (*vinaya*) ist.

Es kann vorkommen, dass ein *bhikkhu* einen Regelverstoß begeht. Man sollte ihn nicht übereilt zurechtweisen, sondern erst beobachten, ob es möglich ist, ihn aus dem Unheilsamen herauszu bringen und im Heilsamen zu verankern. Falls dies möglich ist, sollte man ihn ermahnen - unabhängig davon, ob man durch diese

Ermahnung in Unannehmlichkeiten gerät, oder ob dieser *bhikkhu* sich dadurch verletzt fühlt. Wenn man aber sieht, dass man diese Person nicht dazu bringen kann, aus dem Unheilsamen herauszutreten und in das Heilsame einzutreten, dann macht es keinen Sinn, sie zu ermahnen. In diesem Fall sollte man Gleichmut gegenüber dieser Person entwickeln.

Wenn sprachliche Reibereien (*vacīsamāhāra*), Verachtung für die Ansichten der anderen (*diṭṭhipaṭṭāsa*), Missgunst (*cetasa āghāta*), Niedergeschlagenheit (*appacaya*) und Verdrossenheit (*anabhiraddhi*) unter den *bhikkhus* entstehen, dann sollten die *bhikkhus* darauf hingewiesen werden, dass der Buddha dieses Verhalten und diese Geisteszustände tadeln würde, und dass Nibbāna nicht verwirklicht werden kann, wenn diese Geisteszustände nicht überwunden werden.

Wenn der *bhikkhu*, dem es gelungen ist, die Mönche aus dem Unheilsamen herauszubringen und sie im Heilsamen zu verankern, gefragt wird, wie ihm das gelang, sollte er antworten, dass er in Übereinstimmung mit dem Dhamma, den er vom Erhabenen gehört hat, zu den *bhikkhus* sprach. Damit erhebt er sich nicht selbst und setzt andere nicht herab.

## Übungsvorschlag

Kann ich mich an die Anweisungen des Erhabenen erinnern, wenn ich mit einem Streit konfrontiert bin und entsprechend handeln, um zur Streitschlichtung beizutragen?

## MN104 *Sāmagāma sutta* – Bei Sāmagāma

**Ort:** im Land der Sakyen, bei Sāmagāma

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Ehrw. Ānanda und Novize Cunda

Nach dem Tod Nātaputtas, dem Lehrer der Niganthas, geraten seine Schüler in heftigen Streit und Zank darüber, was die richtige Lehre (*dhamma*) und die richtige Disziplin (*vinaya*) sei. Der Ehrwürdige Ānanda und der Novize Cunda gehen zum Buddha und berichten ihm darüber. Der Ehrwürdige Ānanda ist besorgt, dass auch nach dem Tod des Buddha ein derartiger Streit im Sangha entstehen könnte. Der Buddha antwortet, dass es bei den *bodhipakkhiyadhamma* im Sangha keine unterschiedlichen Meinungen gäbe und erklärt, dass ein Streit über den Pfad oder die Übung zum Schaden vieler wäre. Ein Streit über die Lebensweise und Pātimokkha-Regeln wäre dagegen nur eine Geringfügigkeit.

Im Weiteren erklärt der Buddha im Detail die Wurzeln des Streits, die Arten von Rechtsverfahren sowie die Arten zur Beilegung von Rechtsverfahren.

### Sechs Wurzeln des Streits

- 1) Zorn (*kodha*) und Rachsucht (*upanāha*)
- 2) Verachtung (*makkha*) und Herrschsucht (*paṭāsa*)
- 3) Neid (*issā*) und Geiz (*macchariya*)
- 4) Täuschung (*māyā*) und Betrug (*sāṭheyya*)
- 5) üble Wünsche (*pāpiccho*) und falsche Ansicht (*micchādiṭṭhi*)
- 6) an den eigenen Ansichten anhaften und sie nur unter Schwierigkeiten aufgeben

Jemand, der diese Eigenschaften hat, ist ohne Respekt gegenüber dem Lehrer, dem Dhamma und dem Sangha und er kommt der Übung nicht nach. Diese Eigenschaften sollte er nicht aufkommen lassen, und falls sie aufgekommen sind, sollte er sie überwinden.

**Vier Arten von Rechtsverfahren:** (1) Rechtsverfahren aufgrund eines Streits, (2) Rechtsverfahren aufgrund einer Beschuldigung, (3) Rechtsverfahren aufgrund eines Verstoßes, (4) Rechtsverfahren bezüglich einer Vorgehensweise.

**Sieben Arten der Beilegung von Rechtsverfahren:** (1) durch Konfrontation, (2) durch die Mehrheitsmeinung, (3) auf Erinnerung beruhend, (4) auf früherer Unzurechnungsfähigkeit beruhend, (5) durch das Zustandekommen eines Bekenntnisses, (6) durch „zum Übeltäter erklären“, (7) durch „Gras über eine Sache wachsen lassen“.

Zum Schluss nennt der Buddha sechs bemerkenswerte Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen und zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zu Eintracht und Einigkeit beitragen, und die lange zum Wohlergehen und Glück gereichen.

### **Sechs bemerkenswerte Eigenschaften**

- 1) Körperliche Handlungen des freundlichen Wohlwollens (*mettā*) in der Öffentlichkeit und im Privaten
- 2) Sprachliche Handlungen des freundlichen Wohlwollens (*mettā*) in der Öffentlichkeit und im Privaten
- 3) Geistige Handlungen des freundlichen Wohlwollens (*mettā*) in der Öffentlichkeit und im Privaten
- 4) Teilen aller Dinge, die im Einklang mit dem Dhamma erworben wurden, mit den sittsamen Gefährten im heiligen Leben
- 5) Bemühen um die Einhaltung der Sittlichkeit, die von Weisen empfohlen wird und der Sammlung zuträglich ist
- 6) Verwirklichung der Edlen Rechten Ansicht, die zur Befreiung führt

### **Übungsvorschlag**

Kultiviere ich in mir Eigenschaften, die zu Streit führen oder Eigenschaften, die zu Harmonie und Eintracht beitragen?

## MN105 *Sunakkhatta sutta* – An Sunakkhatta

**Ort:** bei Vesālī, im Großen Wald, in der Spitzdach-Halle

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Sunakkhatta, Sohn der Licchavier

Eine Anzahl *bhikkhus* verkündet in Gegenwart des Erhabenen die letztendliche Erkenntnis. Sunakkhatta fragt den Buddha, ob sie dies berechtigterweise tun oder ob sie sich überschätzen. Der Buddha antwortet, dass einige *bhikkhus* dies zurecht behaupten, andere aber nicht. Wenn sich *bhikkhus* in dieser Hinsicht überschätzen, ist der Tathāgata bereit, ihnen den Dhamma zu lehren, außer es sind fehlgeleitete *bhikkhus*, die dafür nicht zugänglich sind.

Sunakkhatta bittet den Buddha den Dhamma zu lehren, und der Buddha spricht zu ihm über die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens (*kāmaguṇa*). Wenn eine Person auf weltliche materielle Dinge aus ist, dann dreht sich ihr Denken nur darum, und sie gibt sich nur mit ihresgleichen ab. Sie ist nicht am Unerschütterlichen (*āneñja*) und an Menschen, die sich damit beschäftigen, interessiert.

Der Buddha beschreibt, wie das Interesse an weltlichen Dingen und an meditativen Zuständen nachlässt:

Wer auf das Unerschütterliche aus ist, hat die Fessel der materiellen Dinge abgeschnitten. **Gleichnis:** Ein gelbes Blatt, das vom Stiel gefallen ist, kann nicht wieder grün werden. Wer auf das Nichtsheit-Gebiet aus ist, hat die Fessel des Unerschütterlichen abgeschnitten. **Gleichnis:** Ein dicker Stein, der in zwei Teile zersprungen ist, kann nicht wieder zusammengefügt werden. Wer auf das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung aus ist, hat die Fessel des Nichtsheit-Gebietes abgeschnitten. **Gleichnis:** Erbrochenes Essen wird nicht wieder gegessen. Wer ganz und gar auf Nibbāna aus ist, hat die Fessel des Gebietes von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung abgeschnitten. **Gleichnis:** Eine Palme mit abgeschnittener Krone kann nicht mehr weiterwachsen.

Ein sich Überschätzender läuft Gefahr, Dingen nachzugehen, die unpassend sind für einen, der ganz und gar auf Nibbāna aus ist, und so könnte Begierde wieder seinen Geist in Besitz nehmen.

**Gleichnis:** Er ist wie ein von einem vergifteten Pfeil Getroffener, der von einem Wundarzt mit Messer und Sonde behandelt wurde; wobei das Gift nicht vollständig entfernt wurde. Durch den Fehlglauben, das Gift sei vollständig entfernt und er sei geheilt, hält er sich nicht an die Anweisungen des Arztes; die Wunde entzündet sich erneut und er verfällt dem Tod oder zieht sich tödliches Leid zu. „Denn es gilt als Tod in der Disziplin des Edlen, wenn man die Übung aufgibt und zum niedrigen Leben zurückkehrt; und es gilt als tödliches Leid, wenn jemand einen befleckten Verstoß begeht.“

Der tatsächlich vom Gift Befreite hingegen verhält sich bezüglich der Verletzung angemessen, bis die Wunde vollständig verheilt ist.

Die Bedeutung des Gleichnisses: Wunde = die sechs inneren Grundlagen; Gift = Unwissenheit; Pfeil = Begehr; Sonde = Achtsamkeit; Messer = edle Weisheit; Wundarzt = Tathāgata.

Übt sich ein Mönch in Zurückhaltung bei den sechs Grundlagen des Kontakts und hat er sich vollständig von den Aneignungen (*upadhi*) gelöst, weil er verstanden hat, dass Aneignungen die Wurzel von *dukkha* sind, dann ist es nicht möglich, dass er Interesse an irgendeiner Form der Aneignungen hat. **Gleichnisse:** (1) Ein Mann würde ein wohlschmeckendes Getränk nicht trinken, wenn er wüsste, dass es vergiftet ist. (2) Ein Mann würde sich nicht freiwillig von einer giftigen Schlange beißen lassen.

### Übungsvorschlag

Achte ich darauf, wie viel Interesse ich an weltlichen Dingen habe und wieviel mir am Ende des Leidens wirklich liegt?

Achte ich darauf, mit welchen Menschen ich mich umgebe?

## **MN106 Āneñjasappāya sutta – Der Weg zum Unerschütterlichen**

**Ort:** im Land der Kurus, bei der Stadt Kammāsadhamma

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha bezeichnet die Sinnesvergnügen (*kāmā*) und die Sinneswahrnehmungen (*kāmasaññā*) jetzt und in künftigen Leben als unbeständig, hohl, falsch, trügerisch, Schein, die Unterhaltung von Narren, Māras Gebiet und Māras Köder. Ihretwegen entstehen unheilsame Geisteszustände, die ein Hemmnis für die Übung sind.

Dann weist er verschiedene Wege zum Unerschütterlichen, zum Nichtsheit-Gebiet, zum Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung und zu Nibbāna.

### **Das Unerschütterliche (*āneñja*)**

- 1) Ein edler Schüler erwägt: Sinnesvergnügen und Sinneswahrnehmungen jetzt und in künftigen Leben – beide sind Māras Gebiet und Māras Köder. Ihretwegen entstehen unheilsame Geisteszustände und sie sind ein Hemmnis für die Übung. Er fasst den Entschluss, sich von der Welt zurückzuziehen, um so die unheilsamen Geisteszustände zu überwinden und einen unermesslichen und gut entfalteten Geist zu erlangen.
- 2) Ein edler Schüler erwägt: Sinnesvergnügen und Sinneswahrnehmungen jetzt und in künftigen Leben; was es auch immer an Form (*rūpa*) gibt, das sind die vier großen Erlebensqualitäten (*mahābhūtā*) und die daraus abgeleitete Form.
- 3) Ein edler Schüler erwägt: Sinnesvergnügen, Sinneswahrnehmungen, Formen, Formwahrnehmungen jetzt und in künftigen Leben – das alles ist unbeständig. Was unbeständig ist, ist es nicht wert, sich daran zu ergötzen oder sich daran festzuhalten.

Wenn ein edler Schüler auf diese Weise übt und häufig so verweilt, kann er volle Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage gewinnen und damit erlangt er entweder das Unerschütterliche oder er neigt sich zur Weisheit. Nach dem Tod ist das Wiedererscheinen in einem der Daseinsbereiche des Unerschütterlichen möglich.

### **Das Nichtsheit-Gebiet (*ākiñcaññāyatana*)**

- 1) Ein edler Schüler erwägt: Sinnesvergnügen, Sinneswahrnehmungen, Formen, Formwahrnehmungen jetzt und in künftigen Leben und Wahrnehmungen des Unerschütterlichen – das alles sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen restlos aufhören, das ist das Nichtsheit-Gebiet, welches friedvoll und erhaben ist.
- 2) Ein edler Schüler erwägt: „Dies ist leer von einem Selbst oder was einem Selbst gehört.“
- 3) Ein edler Schüler erwägt: Ich gehöre niemandem und nichts gehört mir.

Wenn ein edler Schüler auf diese Weise übt und häufig so verweilt, kann er volle Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage gewinnen und damit erlangt er entweder das Nichtsheit-Gebiet oder er neigt sich zur Weisheit. Nach dem Tod ist das Wiedererscheinen im Daseinsbereich des Nichtsheit-Gebiets möglich.

### **Das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung (*nevasaññānāsaññāyatana*)**

Ein edler Schüler erwägt: Sinnesvergnügen, Sinneswahrnehmungen, Formen, Formwahrnehmungen jetzt und in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen und Wahrnehmungen des Nichtsheit-Gebietes – das alles sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen restlos aufhören, das ist das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, welches friedvoll und erhaben ist.

Wenn ein edler Schüler auf diese Weise übt, kann er volle Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage gewinnen und damit

erlangt er entweder das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung oder er neigt sich zur Weisheit. Nach dem Tod ist das Wiedererscheinen im Daseinsbereich des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung möglich.

### **Nibbāna**

Der Ehrwürdige Ānanda fragt den Erhabenen, ob ein *bhikkhu* Nibbāna erreichen kann, wenn er folgendermaßen übt: „Wäre es nicht, so wäre es nicht mein; es wird nicht werden und es wird nicht mein werden. Was existiert, was geworden ist, das überwinde ich. So gewinnt er Gleichmut“. Der Erhabene antwortet, es hängt davon ab, ob der Mönch am Gleichmut anhaftet oder nicht. Wenn er am Gleichmut anhaftet, erlangt er Nibbāna nicht.

Auf Nachfrage Āandas erklärt der Erhabene, was die edle Erlösung ist. Ein edler Schüler erwägt: Sinnesvergnügen, Sinneswahrnehmungen, Formen, Formwahrnehmungen jetzt und in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, Wahrnehmungen des Nichtsheit-Gebetes und Wahrnehmungen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung – „dies ist Persönlichkeit, soweit sich Persönlichkeit erstreckt. Dies ist das Todlose, nämlich die Erlösung des Geistes durch Nicht-Anhaften.“

### **Übungsvorschlag**

Wie ist meine Einstellung zu Sinnesvergnügen und Sinneswahrnehmungen?

Übe ich das Nicht-Anhaften in meiner Praxis?

## **MN107 *Ganakamoggallāna sutta* – An Ganaka Moggallāna**

**Ort:** bei Sāvatthī, im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Brahmane Ganaka Moggallāna

Auf Nachfrage des Brahmanen Ganaka Moggallāna beschreibt der Erhabene die stufenweise Übung im Dhamma und in der Disziplin (*vinaya*).

So wie ein junges Pferd zuerst daran gewöhnt wird, das Zaumzeug zu tragen, bevor es weiter ausgebildet wird, so schult der Tathāgata eine zähmbare Person zunächst in der Sittlichkeit, in den Pātimokkha-Regeln, im vollkommenen Verhalten und in der Wahl eines passenden Aufenthaltsortes. Dann wird der *bhikkhu* vom Tathāgata angeleitet, die sechs Sinnestore zu beschützen. Danach wird der *bhikkhu* angehalten, sich beim Essen zu mäßigen. Nun schult der Tathāgata den *bhikkhu* in Wachsamkeit (*jāgariya*), Achtsamkeit und Wissensklarheit (*satisampajañña*). Daraufhin weist er den *bhikkhu* an, sich an einen abgeschiedenen Platz zurückzuziehen und sich darin zu üben, die fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*) zu überwinden. Nachdem der *bhikkhu* die fünf Hindernisse überwunden hat, tritt er in die vier Vertiefungen (*jhāna*) ein.

Dies ist die Anweisung des Erhabenen an jene *bhikkhus*, die sich in der höheren Schulung befinden und das Ziel – die Sicherheit vor dem Gefesseltein – noch nicht erreicht haben. Bei den *bhikkhus*, die das Ziel bereits erreicht haben und *arahants* sind, tragen diese Dinge zu einem angenehmen Verweilen und zu Achtsamkeit und Wissensklarheit bei.

Der Brahmane Ganaka Moggallāna fragt den Erhabenen, ob alle seine Schüler, die er auf diese Weise anleitet und unterrichtet, das höchste Ziel – Nibbāna – erlangen. Der Buddha antwortet, dass einige seiner Schüler Nibbāna erlangen und einige nicht.

Der Brahmane versteht dies nicht, da sowohl Nibbāna als auch der Pfad, der zu Nibbāna führt, existieren, und der Erhabene als Führer anwesend ist.

Der Buddha antwortet mit einem Gleichnis und einer Frage: Angenommen, ein Mann würde nach dem Weg in eine bestimmte Stadt fragen. Man würde ihm den Weg genau erklären, aber er würde trotzdem die falsche Straße nehmen. Ein anderer würde dieselbe Frage stellen und dieselbe Antwort erhalten, aber die richtige Straße nehmen und sicher in der Stadt ankommen. Es existiert also die Stadt, der Weg und der Wegweisende – aus welchem Grund geht der eine in die falsche Richtung, während der andere die Stadt erreicht?

Ganaka Moggallāna antwortet, dass es nicht an dem Wegweisenden liegt, denn dieser zeigt ja nur den Weg. Der Buddha erwidert, genauso ist es mit dem Tathāgata: Er ist einer, der den Weg zeigt (*maggakkhāyī*).

Ganaka Moggallāna stellt fest, dass es vertrauenslose Personen gibt, die aus unedlen Motiven in die Hauslosigkeit ziehen und die Anweisungen nicht befolgen. Der Erhabene pflegt mit diesen keinen Umgang. Es gibt aber auch vertrauensvolle Personen, die aus edlen Motiven in die Hauslosigkeit ziehen und die Anweisungen befolgen. Mit diesen umgibt sich der Erhabene.

Zum Schluss äußert Ganaka Moggallāna seine Begeisterung über die Worte des Erhabenen und nimmt Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha.

## Übungsvorschlag

Welche Motive leiten mich bei der Praxis? Reflektiere ich sie von Zeit zu Zeit?

## **MN108 *Gopakamoggallāna sutta* – Mit Gopaka Moggallāna**

**Ort:** bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchen-Park

**Wer:** der Ehrw. Ānanda

**An wen:** Brahmane Gopaka Moggallāna und Brahmane Vassakāra

Nicht lange nachdem der Erhabene endgültiges Nibbāna erlangt hat, fragt der Brahmane Gopaka Moggallāna den Ehrwürdigen Ānanda, ob es einen *bhikkhu* gibt, der all die Eigenschaften besitzt, die der Buddha besessen hatte. Der Ehrwürdige Ānanda antwortet, dass es solch einen *bhikkhu* nicht gibt. Denn der Erhabene hat den Pfad entdeckt und verkündet. Seine Schüler folgen diesem Pfad und können damit die Befreiung erlangen.

Nun kommt der Brahmane Vassakāra hinzu und stellt dem Ehrwürdigen Ānanda weitere Fragen. Er möchte wissen, ob der Buddha einen Nachfolger ernannt hat, oder ob der Sangha einen Nachfolger bestimmt hat. Der Ehrwürdige Ānanda antwortet, dass es keinen Nachfolger gibt und dass der Sangha den Dhamma als seine Zuflucht hat. Die *bhikkhus* befolgen die Schulung und die Pātimokkha-Regeln, die der Erhabene festgelegt hat.

Ein *bhikkhu*, der zehn Eigenschaften besitzt, die der Erhabene verkündet hat, wird von den anderen Mönchen respektiert und verehrt.

**Die zehn Eigenschaften eines respektierten und verehrten Mönchs:**

- 1)** Sittlichkeit, Einhalten der Pātimokkha-Regeln, Vollkommenheit im Verhalten und die Wahl des passenden Aufenthaltsortes
- 2)** Gute Kenntnis und Ergründung der Lehren, die in Übereinstimmung mit einem reinen und heiligen Leben stehen
- 3)** Zufriedenheit mit den vier Notwendigkeiten (Roben, Almosenspeise, Wohnstätte, Medizin)
- 4)** Problemloses Erlangen der vier Vertiefungen

- 5) Magische Kräfte**
- 6) Himmlisches Ohr**
- 7) Durchschauen des Geistes anderer Wesen**
- 8) Erinnerung an frühere Leben**
- 9) Kenntnis über das Sterben und Wiedererscheinen der Wesen durch das himmlische Auge**
- 10) Vernichtung der Triebe, Geistesbefreiung und Befreiung durch Weisheit**

Vassakāra erwähnt, dass er einmal den Erhabenen getroffen hat und dass der Erhabene jede Art der Meditation (*jhāna*) gepriesen hätte. Hier korrigiert der Ehrwürdige Ānanda Vassakāra und stellt richtig, dass der Erhabene weder jede Art der Meditation gepriesen noch verdammt hat. Eine Meditation, bei welcher der Geist von den fünf Hindernissen besessen ist, pries der Erhabene nicht. Eine Meditation, bei welcher der Meditierende in die vier Vertiefungen eintritt, pries der Erhabene.

Der Brahmane Vassakāra ist entzückt und erfreut über die Worte des Ehrwürdigen Ānanda und nimmt Abschied.

### **Übungsvorschlag**

Ist der Dhamma meine Zuflucht?

Oder suche ich Zuflucht bei buddhistischen Lehrern?

## MN109 *Mahāpūṇṇama sutta* – Die Längere Lehrrede in der Vollmondnacht

**Ort:** bei Sāvatthī, im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

In einer Vollmondnacht erklärt der Buddha einem *bhikkhu* die fünf Anhaftungsgruppen (*pañcupādānakkhandhā*): Form (*rūpa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Gestaltungen (*sankhāra*) und Bewusstsein (*viññāṇa*). Des Weiteren erklärt er das Zustandekommen und das Überwinden der Persönlichkeitsansicht (*sakkāyatiditthi*):

Die fünf Anhaftungsgruppen wurzeln im Wollen (*chanda*).

Das Anhaften ist weder dasselbe wie die fünf Anhaftungsgruppen, noch ist das Anhaften getrennt von den fünf Anhaftungsgruppen. Das Anhaften ist dieses Wollen und die Begierde (*chandarāga*) in Bezug auf die fünf Anhaftungsgruppen.

Aus dem Verlangen nach einer speziellen zukünftigen Manifestation einer Anhaftungsgruppe entsteht Unterschiedlichkeit in Wollen und Begierde in Bezug auf die fünf Anhaftungsgruppen.

Jede der fünf Gruppen (*khandha*) kann als ‚Gruppe‘ betrachtet werden, da sie sich auf folgende Aspekte bezieht: (1) vergangen, zukünftig und gegenwärtig, (2) innerlich und äußerlich, (3) grob und subtil, (4) gemein und edel, (5) entfernt und nah.

Jede der fünf Gruppen hat eine Ursache (*hetu*) und eine Bedingung (*paccaya*) für ihre Manifestation: Die vier großen Erlebensqualitäten (*mahābhūta*) sind die Ursache und die Bedingung für Form; Kontakt (*phassa*) ist die Ursache und die Bedingung für Gefühl, Wahrnehmung und Gestaltungen; Name-Form (*nāmarūpa*) ist die Ursache und die Bedingung für Bewusstsein.

Die Persönlichkeitsansicht (*sakkāyaditṭhi*) entsteht dadurch, dass ein nicht unterrichteter Weltling jeweils eine der fünf Gruppen als Selbst betrachtet, oder Selbst als eine dieser Gruppen besitzend, oder eine der Gruppen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in einer der Gruppen enthalten.

Die Befriedigung in den fünf Gruppen sind das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von einer der Gruppen entstehen.

Die Gefahr in den fünf Gruppen besteht darin, dass sie unbeständig sind, Leiden verursachen und der Veränderung unterworfen sind.

Das Entkommen aus den fünf Gruppen ist die Beseitigung von Wollen und Begierde nach den Gruppen.

Wenn man diesen „Körper samt Bewusstsein und allen äußereren Eindrücken“ in seinen Aspekten (vergangen, zukünftig, etc., siehe oben) mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend erkennt als „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“, dann gibt es kein Ich-Machen, kein Mein-Machen, keine zugrundeliegende Neigung zum Ich-bin-Dunkel mehr.

Ein *bhikkhu* fragt sich, wenn die fünf Gruppen Nicht-Selbst sind, auf welches Selbst sich die Taten auswirken, die vom Nicht-Selbst verübt werden? Der Buddha beantwortet diese Frage mit einer erneuten Analyse der fünf Gruppen als unbeständig, leidhaft und Nicht-Selbst, und daher nicht geeignet als „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst“ betrachtet zu werden. Wenn ein *bhikkhu* dies so betrachtet, wird er den fünf Gruppen gegenüber ernüchtert und begierdelos. Durch Begierdelosigkeit ist er befreit und das Wissen der Befreiung entsteht.

## Übungsvorschlag

Kann ich das Anhaften in Bezug auf die fünf Gruppen erkennen?

## MN110 *Cūlapuṇṇama sutta* – Die kürzere Lehrrede in der Vollmondnacht

**Ort:** bei Sāvatthī, im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha wendet sich an die *bhikkhus* und erklärt ihnen den Unterschied zwischen einem unrechtschaffenen und einem rechtschaffenen Menschen.

### **Unrechtschaffener Mensch (asappurisa)**

Ein unrechtschaffener Mensch kann weder einen anderen unrechtschaffenen Menschen noch einen rechtschaffenen Menschen erkennen. Der Buddha erläutert die Art des unrechtschaffenen Menschen:

**Eigenschaften:** Er hat kein Vertrauen, kein Schamgefühl, keine Gewissensscheu; er ist ungelehrig, faul, vergesslich und töricht.

**Umgang:** Er hat Umgang mit Asketen und Brahmanen (*samaṇa-brāhmaṇā*), die kein Vertrauen, kein Schamgefühl, keine Gewissensscheu haben, die ungelehrig, faul, vergesslich und töricht sind.

**Bestreben:** Er trachtet nach seinem eigenen Leid, nach dem Leid anderer und nach dem Leid beider.

**Ratschläge:** Er gibt Ratschläge, die zu seinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider führen.

**Sprache:** Er spricht die Unwahrheit, spricht gehässig, gebraucht grobe Worte und schwätzt.

**Handeln:** Er tötet lebende Wesen, nimmt, was ihm nicht gegeben wurde und übt Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen (*kāmesumicchācāra*).

**Ansichten:** „Es gibt keine Gaben, nichts Dargebrachtes oder Geopfertes, keine Frucht oder Ergebnis guter und schlechter Taten, nicht diese Welt, nicht die andere Welt, keine Mutter, keinen Vater, keine spontan geborenen Wesen, keine guten und tugend-

haften Asketen und Brahmanen auf der Welt, die diese Welt und die andere Welt durch Verwirklichung mit direkter Erkenntnis erfahren haben und erläutern.“

**Geschenke:** Er gibt ein Geschenk auf unhöfliche Weise, er gibt es nicht mit eigener Hand, gibt es auf respektlose Weise, gibt das, was zum Wegwerfen bestimmt ist, gibt ohne Glauben an die Wirkung (*anāgamanaditṭhiko*).

Ein unrechtschaffener Mensch erscheint nach dem Tod in der Hölle oder im Tierreich wieder.

### **Rechtschaffener Mensch (*sappurisa*)**

Ein rechtschaffener Mensch erkennt sowohl einen anderen rechtschaffenen Menschen als auch einen unrechtschaffenen Menschen. Die Art des rechtschaffenen Menschen ist das Gegen teil der Art des unrechtschaffenen Menschen (siehe oben). Ein rechtschaffener Mensch erscheint nach dem Tod als Wesen von großer Bedeutung unter den Himmelswesen oder unter den Menschen wieder.

### **Übungsvorschlag**

Erkenne ich, wann ich mich als rechtschaffener oder als unrechtschaffener Mensch verhalte?

## **MN111 *Anupada sutta* – Einer nach dem anderen**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha lobt die große, umfassende, freudebereitende, schnellauffassende, scharfsichtige und durchdringende Weisheit des Ehrwürdigen Sāriputta. Dann beschreibt er die Übung des Ehrwürdigen Sāriputta, die dieser zwei Wochen lang praktizierte und schließlich das Erwachen erlangte. Der Ehrwürdige Sāriputta trat in verschiedene Erreichungszustände ein und analysierte die Phänomene (*dhammā*) in den jeweiligen Erreichungszuständen, eines nach dem anderen.

### **Erste Vertiefung**

Phänomene (*dhammā*), die charakteristisch sind für die erste Vertiefung: anfängliche Hinwendung des Geistes (*vitakka*), anhaltende Hinwendung des Geistes (*vicāra*), Verzückung (*pīti*), Glück (*sukha*), Einigung des Geistes (*cittekkaggatā*).

Weitere Phänomene: Kontakt (*phassa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Absicht (*cetanā*), Geist (*citta*), Wollen (*chanda*), Entschlossenheit (*adhimokha*), Energie (*viriya*), Achtsamkeit (*sati*), Gleichmut (*upekkhā*), Aufmerken (*manasikāra*).

Untersuchung der Phänomene: Diese Phänomene wurden von dem Ehrwürdigen Sāriputta einzeln und eines nach dem anderen untersucht, und er erlebte (*vidita*), dass diese Phänomene entstanden, gegenwärtig waren und verschwanden. Er erkannte mit Weisheit (*pajānāti*), dass diese Phänomene in Erscheinung treten, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren, und dass sie nach ihrem Vorhandensein zerfallen. Er verweilte, indem er von diesen Phänomenen weder angezogen noch abgestoßen wurde, unabhängig, frei und mit einem unbeschränkten Geist. Er erkannte mit Weisheit, dass es ein Entkommen jenseits dieses Erreichungs-

zustandes gibt, und mit wiederholter Übung war er sich dessen sicher.

### **Zweite Vertiefung**

Phänomene (*dhammā*), die charakteristisch sind für die zweite Vertiefung: innere Beruhigung (*ajjhatta sampasāda*), Verzückung (*pīti*), Glück (*sukha*), Einigung des Geistes (*cittekaggatā*).

Weitere Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

Untersuchung der Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

### **Dritte Vertiefung**

Phänomene (*dhammā*), die charakteristisch sind für die dritte Vertiefung: Glück (*sukha*), Achtsamkeit (*sati*), Wissensklarheit (*sampajañña*), Einigung des Geistes (*cittekaggatā*).

Weitere Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

Untersuchung der Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

### **Vierte Vertiefung**

Phänomene (*dhammā*), die charakteristisch sind für die vierte Vertiefung: Gleichmut (*upekkhā*), weder-schmerhaftes-noch-angenehmes Gefühl (*adukkhamasukhā vedanā*), Nicht-Erfreuen des Geistes aufgrund von Stille (*passaddhattā cetaso anābhoga*), Reinheit der Achtsamkeit (*satipārisuddhi*), Einigung des Geistes (*cittekaggatā*).

Weitere Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

Untersuchung der Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

### **Gebiet der Raumunendlichkeit**

Phänomene (*dhammā*), die charakteristisch sind für das Gebiet der Raumunendlichkeit: Wahrnehmung des Gebietes der Raumunendlichkeit (*ākāsānañcāyatanaññā*), Einigung des Geistes (*cittekaggatā*).

Weitere Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

Untersuchung der Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

### **Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit**

Phänomene (*dhammā*), die charakteristisch sind für das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit: Wahrnehmung des Gebietes der Bewusstseinsunendlichkeit (*viññāṇañcāyatanañasaññā*), Einigung des Geistes (*cittekaggatā*).

Weitere Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

Untersuchung der Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

### **Gebiet der Nichtsheit**

Phänomene (*dhammā*), die charakteristisch sind für das Gebiet der Nichtsheit: Wahrnehmung des Gebietes der Nichtsheit (*ākiñcaññāyatanañasaññā*), Einigung des Geistes (*cittekaggatā*).

Weitere Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

Untersuchung der Phänomene: wie bei der ersten Vertiefung, siehe oben.

### **Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung**

Der Ehrwürdige Sāriputta trat in das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung ein. Nachdem er achtsam aus diesem Erreichungszustand heraustrat, betrachtete er die vergangenen Phänomene, die aufgehört und sich verändert hatten, folgendermaßen: Diese Phänomene treten in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren, nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie. Er verweilte, indem er von diesen Phänomenen weder angezogen noch abgestoßen wurde, unabhängig, frei und mit einem unbeschränkten Geist. Er erkannte mit Weisheit, dass es ein Entkommen jenseits dieses Erreichungszustandes gibt, und mit wiederholter Übung war er sich dessen sicher.

## **Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl**

Der Ehrwürdige Sāriputta trat in das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl ein. Und seine Triebe wurden zerstört, indem er mit Weisheit sah. Er trat achtsam aus diesem Erreichungszustand heraus und betrachtete die vergangenen Zustände, die aufgehört und sich verändert hatten, folgendermaßen: Diese Zustände treten in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren, nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie. Er verweilte, indem er von diesen Phänomenen weder angezogen noch abgestoßen wurde, unabhängig, frei und mit einem unbeschränkten Geist. Er erkannte mit Weisheit: „Es gibt nichts mehr jenseits davon“.

Der Buddha bestätigt, dass der Ehrwürdige Sāriputta Meisterschaft und Vervollkommenung in edler Sittlichkeit, in edler Sammlung, in edler Weisheit und in edler Befreiung erlangt hat.

## **Übungsvorschlag**

Welche Phänomene (*dhammā*) kann ich momentan in meinem Geist erkennen?

## **MN112 *Chabbisodhana sutta* – Die sechsfache Reinheit**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Wenn ein *bhikkhu* verkündet, dass er die letztendliche Erkenntnis erreicht hat, dann sollte dies weder anerkannt noch abgelehnt werden. Der *bhikkhu* sollte befragt werden, auf welche Weise er weiß und sieht, dass sein Geist durch Nicht-Anhaften befreit ist – in Bezug auf folgende Aspekte:

### **1) Die vier Arten sich auszudrücken (das Gesehene, Gehörte, Empfundene, Erfahrene)**

Wenn die Triebe (*āsava*) des *bhikkhu* vernichtet sind, antwortet er, dass er in Bezug auf das Gesehene, Gehörte, Empfundene und Erfahrene verweilt, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Geist.

### **2) Die fünf Gruppen des Anhaftens (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein)**

Wenn die Triebe des *bhikkhu* vernichtet sind, antwortet er, dass er die fünf Anhaftungsgruppen (*pañcupādānakkhandha*) als kraftlos, als dahinschwindend und als unzuverlässig erkannt und damit verstanden hat, dass sein Geist befreit ist durch das Aufgeben des Anhaftens, durch das Loslassen der geistigen Einstellungen und der Neigungen in Bezug auf die fünf Anhaftungsgruppen.

### **3) Die sechs Erlebensqualitäten (Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein)**

Wenn die Triebe des *bhikkhu* vernichtet sind, antwortet er, dass er die sechs Erlebensqualitäten (*dhātu*) nicht als Selbst angesehen noch ein aus diesen sechs Erlebensqualitäten gebildetes Selbst erkannt und damit verstanden hat, dass sein Geist befreit ist durch

das Aufgeben des Anhaftens, durch das Loslassen der geistigen Einstellungen und der Neigungen, die auf diesen sechs Erlebensqualitäten beruhen.

#### **4) Die sechs inneren und äußereren Sinnesgrundlagen (Auge/Formen, Ohr/Klänge, Nase/Gerüche, Zunge/Geschmäcker, Körper/Berührungsobjekte, Geist/Geistesobjekte (*dhammas*))**

Wenn die Triebe des *bhikkhu* vernichtet sind, antwortet er, dass er durch das Aufgeben von Gier, Begierde, Entzücken, Begehren, Anhaften und dem Loslassen der geistigen Einstellungen und Neigungen in Bezug auf die inneren und äußereren Sinnesgrundlagen, des jeweiligen Sinnesbewusstseins und der Dinge, die dadurch erfahrbar sind, verstanden hat, dass sein Geist befreit ist.

#### **5) Ich-Gefühl**

Wenn die Triebe des *bhikkhu* vernichtet sind, antwortet er, dass er die vom Erhabenen geleherte stufenweise Übung (Weltabwendung, Tugendläuterung, Geisteskultivierung, Weisheitsentwicklung) bis zum Ende praktiziert hat, und dadurch sein Geist von den Trieben befreit, und das Ich-Machen, Mein-Machen und die Neigung zum (Ich-)Dunkel in Bezug auf diesen Körper mit Bewusstsein und allen äußereren Zeichen (*nimitta*) entwurzelt ist.

Erst nachdem diese Fragen in der oben beschriebenen Weise beantwortet wurden, mag man die letztendliche Erkenntnis dieses *bhikkhu* anerkennen und seine Freude darüber äußern.

### **Übungsvorschlag**

Ich kann mich darin üben, bei diesen fünf Themenbereichen auf folgendes zu achten: Nicht verstrickt sein in das Erlebte; die fünf Anhaftungsgruppen als kraftlos, unbeständig und unzuverlässig erkennen; sich nicht mit den sechs Erlebensqualitäten identifizieren; die Faszination der Sinnesgrundlagen überwinden; Ich- und Mein-Machen beenden.

## MN113 *Sappurisa sutta* – Der rechtschaffene Mensch

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha belehrt die *bhikkhus* über den Charakter eines rechtschaffenen Menschen (*sappurisa*) und eines unrechtschaffenen Menschen (*asappurisa*).

**Herkunft, Ansehen und Zugewinn:** Ein unrechtschaffener Mensch aus einer hochstehenden Familie, der in die Hauslosigkeit gezogen ist, hohes Ansehen genießt, die vier Notwendigkeiten erhält, lobt sich deshalb selbst und würdigt andere herab. Ein rechtschaffener Mensch jedoch erwägt, dass Gier, Hass und Verblendung nicht durch Herkunft, Ansehen und Zugewinn vernichtet werden. Wichtig ist vielmehr, ob jemand den richtigen Weg eingeschlagen hat und sich gemäß dem Dhamma verhält. Ein rechtschaffener Mensch setzt also die Ausübung des Weges an erste Stelle, lobt sich nicht selbst und setzt andere nicht herab.

**Bildung und Wissen:** Ein unrechtschaffener Mensch, der gebildet, ein Experte in der Disziplin (*vinaya*), ein Verkünder des Dhamma ist, lobt sich deshalb selbst und würdigt andere herab. Ein rechtschaffener Mensch jedoch erwägt, dass Gier, Hass und Verblendung nicht durch Bildung und Wissen vernichtet werden. Wichtig ist vielmehr, ob jemand den richtigen Weg eingeschlagen hat und sich gemäß dem Dhamma verhält. Ein rechtschaffener Mensch setzt also die Ausübung des Weges an erste Stelle, lobt sich nicht selbst und setzt andere nicht herab.

**Asketische Praxis:** Ein unrechtschaffener Mensch, der die eine oder andere asketische Praxis ausübt, lobt sich deshalb selbst und würdigt andere herab. Ein rechtschaffener Mensch jedoch erwägt, dass Gier, Hass und Verblendung nicht durch asketische Praktiken vernichtet werden. Wichtig ist vielmehr, ob jemand den richtigen Weg eingeschlagen hat und sich gemäß dem Dhamma verhält. Ein

rechtschaffener Mensch setzt also die Ausübung des Weges an erste Stelle, lobt sich nicht selbst und setzt andere nicht herab.

**Vertiefungen (*jhāna*) und formlose Bereiche (*āyatana*):** Ein unrechtschaffener Mensch, der den einen oder anderen Erreichungszustand (die vier Vertiefungen, die vier formlosen Bereiche) erlangt, lobt sich deshalb selbst und würdigt andere herab. Ein rechtschaffener Mensch jedoch erwägt, dass der Erhabene die Nicht-Identifikation (*atammayatā*) mit den meditativen Erreichungszuständen verkündet hat, denn, wie man es sich auch immer vorstellt (*maññati*), es ist immer anders als das. Ein rechtschaffener Mensch setzt also die Nicht-Identifikation mit diesen Erreichungszuständen an erste Stelle, lobt sich nicht selbst und setzt andere nicht herab.

**Befreiung:** Mit dem völligen Überwinden des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung tritt ein rechtschaffener Mensch in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ein und seine Triebe sind vernichtet, indem er mit Weisheit sieht. Dieser *bhikkhu* macht sich keinerlei Vorstellungen (*maññati*) mehr.

## Übungsvorschlag

Was bedeutet es für mich, die Ausübung des Weges an erste Stelle zu setzen?

Kann ich Eigendünkel bei mir entdecken?

## **MN114 *Sevitabbāsevitabba sutta* – Was zu pflegen ist, und was nicht**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha und der Ehrw. Sāriputta

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha lehrt in Kürze, dass unser Verhalten von zweierlei Art ist: eines, das gepflegt, und eines, das nicht gepflegt werden sollte. Der Ehrwürdige Sāriputta erläutert, dass ein Verhalten gepflegt werden sollte, bei dem heilsame Zustände zu- und unheilsame abnehmen; nicht gepflegt werden sollte ein Verhalten, bei dem unheilsame Zustände zu- und heilsame abnehmen.

### **Erste Darlegung: Verhalten, Geistesneigung und Aufgreifen**

**Körperliches Verhalten (*kāyasamācāra*):** Durch Töten und Verletzen lebender Wesen, durch Stehlen und durch Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen nehmen unheilsame Zustände zu und heilsame ab. Indem man dies aufgibt und das Gegenteil pflegt, nehmen heilsame Zustände zu und unheilsame ab.

**Sprachliches Verhalten (*vacīsamācāra*):** Durch unwahre, gehässige, verletzende und geschwätzige Rede nehmen unheilsame Zustände zu und heilsame ab. Indem man dies aufgibt und das Gegenteil pflegt, nehmen heilsame Zustände zu und unheilsame ab.

**Geistiges Verhalten (*manosamācāra*):** Durch habgierige und übelwollende Gedanken nehmen unheilsame Zustände zu und heilsame ab. Indem man diese Gedanken aufgibt und die gegenständigen pflegt, nehmen heilsame Zustände zu und unheilsame ab.

**Geistesneigung (*cittuppāda*):** Mit einem Geist erfüllt von Habgier, Übelwollen, Grausamkeit nehmen unheilsame Zustände zu und heilsame ab. Durch eine davon losgelöste und gegenteilige Geistesneigung nehmen heilsame Zustände zu und unheilsame ab.

**Aufgreifen von Wahrnehmung (*saññāpaṭilābha*):** Durch eine Wahrnehmung erfüllt von Habgier, Übelwollen und Grausamkeit nehmen unheilsame Zustände zu und heilsame ab. Durch eine davon losgelöste Wahrnehmung nehmen heilsame Zustände zu und unheilsame ab.

**Aufgreifen von Ansicht (*diṭṭhipaṭilābha*):** Durch eine Ansicht, die Ursache und Wirkung verneint, nehmen unheilsame Zustände zu und heilsame ab. Durch die Aufgabe einer solchen Ansicht und den Erwerb der weltlichen Rechten Ansicht nehmen heilsame Zustände zu und unheilsame ab.

**Aufgreifen von Selbstwerdung (*attabhāvapaṭilābha*):** Wenn jemand eine Selbstwerdung aufgreift, die dem Leid unterworfen ist, nehmen unheilsame Zustände in ihm zu und heilsame ab, und es führt zum Nicht-Beenden des Werdens. Wenn jemand eine Selbstwerdung aufgreift, die frei von Leid ist, nehmen unheilsame Zustände in ihm ab und heilsame zu, und es führt zum Beenden des Werdens.

### **Zweite Darlegung: Sinneserfahrungen**

Der Buddha lehrt, dass Sinneserfahrungen (Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungs- und Geistesobjekte (*dhammas*)) von zweierlei Art sind, solche, die zu pflegen und solche, die nicht zu pflegen sind. Der Ehrwürdige Sāriputta erläutert, zu pflegen seien solche Sinneserfahrungen, bei denen unheilsame Zustände abnehmen und heilsame Zustände zunehmen; nicht zu pflegen seien dagegen solche, bei denen heilsame Zustände abnehmen und unheilsame Zustände zunehmen.

### **Dritte Darlegung: Bedarfsgegenstände und Orte**

Der Buddha erklärt, dass Roben, Almosenspeise, Lagerstätten, Orte und Personen von zweierlei Art sind, solche, die zu nutzen, und solche, die nicht zu nutzen sind. Zu nutzen seien solche, bei denen unheilsame Zustände abnehmen und heilsame Zustände zuneh-

men; nicht zu nutzen seien dagegen solche, bei denen heilsame Zustände abnehmen und unheilsame Zustände zunehmen.

Der Buddha schließt mit der Bemerkung, wenn die Welt mit ihren Göttern und Menschen die nähere Bedeutung dieser Lehrrede so verstünden wie der Ehrwürdige Sāriputta, würde es lange zum Wohlergehen und Glück der Welt gereichen.

### **Übungsvorschlag**

Erkenne ich das Auftauchen heilsamer und unheilsamer Zustände?

Wie richte ich meine Praxis so aus, dass heilsame Zustände zunehmen und unheilsame Zustände abnehmen?

## MN115 *Bahudhātuka sutta* – Viele Arten von Elementen

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha sagt, dass jede Furcht (*bhaya*), jede Unannehmlichkeit (*upaddava*) und alles Unheil (*upasagga*) von einem Toren kommen, nicht von einem weisen Menschen. Daher sollten wir uns darin üben, weise Menschen, Nachforschende (*vīmaṇsaka*), zu sein. Der Ehrwürdige Ānanda fragt, auf welche Weise man jemanden einen weisen Menschen und einen Nachforschenden nennen kann. Der Buddha antwortet, wer in den Erlebensqualitäten (*dhātu*), in den Sinnesgrundlagen, in der Bedingten Zusammenentstehung bewandert ist, sowie in dem, was möglich und was unmöglich ist, den kann man einen weisen Menschen und einen Nachforschenden nennen. Der Ehrwürdige Ānanda bittet den Buddha um eine ausführlichere Darlegung seiner Aussage.

Der Buddha erläutert die Erlebensqualitäten (*dhātu*):

- Sinnesorgane, Sinnesobjekte und die entsprechenden Arten von Sinnesbewusstsein
- Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein
- Angenehmes (*sukhadhātu*), Schmerz (*dukkhadhātu*), Freude (*so-manassadhātu*), Trauer (*domanassadhātu*), Gleichmut (*upekkhā-dhātu*) und Unwissenheit (*avijjādhātu*)
- Sinnesbegierde (*kāmadhātu*), Entzagung (*nekhammadhātu*), Übelwollen (*vyāpādadhadhātu*), Nicht-Übelwollen (*avyāpāda-dhātu*), Grausamkeit (*vihimsādhātu*) und Nicht-Grausamkeit (*avihimsādhātu*)
- Sinnessphäre (*kāmadhātu*), Sphäre der Form (*rūpadhadhātu*), formlose Sphäre (*arūpadhadhātu*)
- das Gestaltete (*saṅkhatādhātu*) und das Nicht-Gestaltete (*asaṅkhatādhātu*)

Der Buddha erläutert die sechs inneren und äußereren Sinnesgrundlagen: das Auge und Formen, das Ohr und Klänge, die Nase und Gerüche, die Zunge und Geschmäcker, den Körper und Berührungsobjekte sowie den Geist und Geistesobjekte (*dhammas*).

Der Buddha erklärt die Bedingte Zusammenentstehung, die zum Leiden führt und diejenige, die zum Erlöschen des Leidens führt.

Der Buddha erklärt das Mögliche und das Unmögliche: Jemand mit Rechter Ansicht kann keine Gestaltung als beständig, erfreulich, als Selbst ansehen, er kann seine Mutter, seinen Vater oder einen *arahant* nicht töten, er kann nicht das Blut eines Tathāgata vergießen, er kann keine Spaltung im Sangha verursachen und keinen anderen Lehrer anerkennen. Bei einem Weltling bestehen diese Möglichkeiten jedoch.

Jemand mit Rechter Ansicht versteht, dass in einem Weltensystem nur ein einziger Buddha oder Universalherrscher erscheinen kann. Er versteht, dass es nicht möglich ist, dass eine Frau ein Buddha oder ein Universalherrscher sein oder die Stelle von Sakka, Māra oder Brahmā einnehmen kann.

Jemand mit Rechter Ansicht versteht, dass körperliches, sprachliches oder geistiges Fehlverhalten kein erwünschtes, erfreuliches, angenehmes Ergebnis hervorbringt, oder dass eine solche Person nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheinen kann. Durch gutes körperliches, sprachliches oder geistiges Verhalten ist all das dagegen möglich.

## **Übungsvorschlag**

Kann ich alle Gestaltungen als unbeständig, leidhaft und ohne Selbst ansehen?

Erkenne ich körperliches, sprachliches oder geistiges Fehlverhalten, wenn es in Erscheinung tritt?

## MN116 *Isigili sutta* — Der Schlund der Seher

**Ort:** bei Rājagaha, auf dem Berg Isigili, dem Schlund der Seher

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha sagt, der Berg Isigili habe im Unterschied zu anderen Bergen seinen Namen, Schlund der Seher, beibehalten. In früheren Zeiten hielten sich fünfhundert Paccekabuddhas lange auf diesem Berg auf. Man sah sie in diesen Berg eintreten, danach waren sie nicht mehr zu sehen. Die Menschen, die das sahen, sagten: „Dieser Berg verschlingt diese Seher.“ Daher käme der Name.

Der Buddha lehrt die *bhikkhus* die Namen dieser Paccekabuddhas und benennt bei einigen ihre Eigenschaften: Sie sind gierlos, frei von Leiden, aus eigener Kraft erwacht, aufrecht, wahrhaftig und weise, haben das Haften überwunden, Māras Macht besiegt, sind frei von Stolz, fleckenlos und strahlend, tragen den letzten Körper, sind nicht mehr ans Dasein gebunden, frei von Begehrungen und Begierde, haben den Zustand des Friedens erlangt, sind geläutert und exzellent, erwacht mit befreitem Geist.

### Übungsvorschlag

Durch die Reflexion der Eigenschaften der Paccekabuddhas kann ich Freude und Zuversicht kultivieren.

## MN117 *Mahācattārīsaka sutta* – Die Großen Vierzig

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha lehrt die Edle Rechte Sammlung mit den anderen sieben Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades als Stützen und notwendige Bedingungen. Er sagt, die Edle Rechte Sammlung sei die Einigung des Geistes (*cittassa ekaggatā*), ausgestattet mit Rechter Ansicht, Rechter Gesinnung, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechter Lebensweise, Rechter Anstrengung und Rechter Achtsamkeit.

Rechte Ansicht kommt dabei an erster Stelle. Sie ermöglicht es, falsche und richtige Ansichten zu unterscheiden und durchzieht den gesamten Edlen Achtfachen Pfad. Die weltliche (*lokya*) Rechte Ansicht ist von Trieben (*āsavas*) beeinträchtigt, hat an Verdiensten teil, resultiert in Aneignungen (*upadhi*). Die überweltliche (*lokuttara*) Rechte Ansicht ist triebfrei, gründet sich auf Weisheit, die spirituelle Fähigkeit (*indriya*) der Weisheit, die Geisteskraft (*bala*) der Weisheit, den Erwachensfaktor der Wirklichkeitsergründung (*dhammavicaya sambojjhanga*) und führt als Pfadfaktor zur Befreiung.

Wenn wir die Anstrengung unternehmen, eine falsche Ansicht zu überwinden, dann ist das Rechte Anstrengung. Tun wir dies mit Achtsamkeit, dann ist das Rechte Achtsamkeit. So unterstützen sich diese drei Pfadfaktoren – Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit – gegenseitig.

Der Buddha beschreibt, worin bei den Pfadfaktoren Gesinnung, Rede, Handeln und Lebensweise falsches und richtiges Verhalten besteht. Hierbei kann rechtes Verhalten weltlichen oder überweltlichen Charakter haben und es wird durch das Zusammenwirken der Pfadfaktoren Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung und Rechte Achtsamkeit unterstützt.

Der Buddha lehrt, wie die Rechten Pfadfaktoren bedingt entstehen. Auf Grundlage der Rechten Ansicht führt der Edle Achtfache Pfad bis zur Rechten Befreiung. Ein Übender in höherer Schulung gelangt auf diesem Pfad bis zur Rechten Sammlung, ein *arahant* erreicht zusätzlich die beiden letzten Pfadfaktoren, nämlich Rechtes Wissen (das Wissen von der Vernichtung der Triebe) und Rechte Befreiung (das Erleben der Befreiung von allen Trieben).

Abschließend wird das Gesagte in 20 heilsame Faktoren (= 10 Rechte Faktoren und die heilsamen Zustände, die jeweils daraus entstehen) und 20 unheilsame Faktoren (= 10 falsche Faktoren und die unheilsamen Zustände, die jeweils daraus entstehen) aufgelistet, also insgesamt 40 Faktoren. Daher nennt der Buddha diese Lehrrede die „Dhamma-Lehrrede über die Großen Vierzig“ und sagt, wenn jemand den Rechten Zehnfachen Pfad ablehnen sollte, dann preist er den falschen Zehnfachen Pfad und schafft damit einen Grund, ihn hier und jetzt zurecht zu weisen.

### **Übungsvorschlag**

Wie wirken bei der Praxis von Rechter Gesinnung, Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechter Lebensweise die Pfadfaktoren Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung und Rechte Achtsamkeit zusammen?

## MN118 *Ānāpānasati sutta* – Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen

**Ort:** bei Sāvatthī im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha lobt die Fortschritte der *bhikkhus* durch die Übungen der 37 das Erwachen fördernden Dinge (*bodhipakkhiyadhamma*), der erhabenen Verweilungen (*brahmavihāra*), der Meditation über die Nicht-Schönheit, der Entfaltung der Wahrnehmung von Unbeständigkeit und der Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen.

Danach lehrt er den anwesenden *ariya-sangha* Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen (*ānāpānasati*), um das noch nicht Erreichte zu erreichen, das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen. Er erklärt, dass der Nutzen dieser Praxis darin besteht, die Grundlagen der Achtsamkeit (*satipatṭhāna*) zu vervollkommen. Diese wiederum vervollkommen die Erwachensglieder (*bojjhangā*), woraus wahres Wissen und Befreiung entstehen.

Der *bhikkhu* zieht sich an einen abgelegenen Ort zurück, hält Achtsamkeit gegenwärtig und atmet klarbewusst ein und aus. Er weiß (*pajānāti*), wenn er lang oder kurz ein- oder ausatmet. Während er atmet, übt (*sikkhati*) er sich, die gesamte Körperlichkeitsgruppe (*sabbakāya*) zu erleben (*paṭisamvēdī*) und ihre Gestaltungen (*kāya-saṅkhāra*) zu beruhigen (*passambhati*).

Während er atmet, übt er sich Freude (*pīti*) und Glück (*sukha*) zu erleben, die Gestaltungen des Geistes (*citta-saṅkhāra*) zu erleben und sie zu beruhigen.

Während er atmet, übt er sich den Geist zu erleben, ihn zu erfreuen (*abhippamodati*), zu sammeln (*saṃdahati*) und zu befreien (*vimoceti*).

Während er atmet, übt er sich, Unbeständigkeit zu sehen (*aniccānupassī*), Entzündung zu sehen (*virāgānupassī*), Erlöschen zu

sehen (*nirodhānupassī*) und Loslassen zu sehen (*paṭinissaggānu-passī*).

Weil der *bhikkhu* eifrig (*ātāpi*), achtsam (*satimant*) und wissensklar (*sampajañña*) bei der Körperlichkeit, den Gefühlen, dem Geist und den Geistesobjekten (*dhammas*) verweilt, nachdem er Habgier (*abhijjhā*) und Trauer (*domanassa*) gegenüber der Welt beseitigt hat, bringt er die **vier Grundlagen der Achtsamkeit** zur Vollendung.

Da in ihm unablässige Achtsamkeit (*sati*) verankert ist, er die Zustände mit Weisheit erforscht (*dhammavicaya*), unermüdliche Energie (*viriya*) hervorbringt, Verzückung (*pīti*) erfährt, Körper und Geist gestillt (*passaddhi*) werden, der Geist sich einigt (*saṃādhi*) und er diesen mit Gleichmut (*upekkhā*) betrachtet, werden diese **sieben Erwachensglieder** entwickelt und vervollkommen. Dies gilt für alle vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Die Erwachensglieder werden durch Abgeschiedenheit (*viveka*), Entreizung (*viraga*) und Erlöschen (*nirodha*) gefördert und führen zum Aufgeben (*vossagga*). So vervollkommenen die entfalteten und häufig geübten sieben Erwachensglieder wahres Wissen und Befreiung.

## Übungsvorschlag

Was kann ich von der umfassenden Anleitung des Buddha zur Achtsamkeit beim Atmen für meine Meditation und tägliche Praxis lernen?

## MN119 *Kāyagatāsati sutta* – Achtsamkeit auf den Körper

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha trifft die *bhikkhus* im Gespräch über die Achtsamkeit auf den Körper (*kāyagatāsati*), die von großer Frucht und großem Nutzen ist. Dann erklärt er diese Übung in allen Aspekten.

Der *bhikkhu* hält Achtsamkeit gegenwärtig und atmet klarbewusst ein und aus. Er weiß (*pajānāti*), wenn er lang oder kurz ein- oder ausatmet. Während er atmet, übt (*sikkhati*) er sich, die gesamte Körperlichkeitsgruppe (*sabbakāya*) zu erleben (*paṭisamvēdi*) und ihre Gestaltungen (*kāya-saṅkhāra*) zu beruhigen (*passambhati*).

Er weiß (*pajānāti*), in welcher Körperstellung er sich befindet.

Er ist wissensklar (*sampajañña*) bei allen körperlichen Handlungen.

Er untersucht (*paccavekkhati*) systematisch seinen Körper, der von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist, wie z.B. Kopfhaare, ..., Gelenkschmiere und Urin. So wie man in einem Sack, der an beiden Seiten Öffnungen hat, die darin enthaltenen verschiedenen Getreidekörner untersuchen könnte.

Er untersucht systematisch seinen Körper, wie er aus den Erlebensqualitäten (*dhātu*) besteht: Erde, Wasser, Feuer und Wind. Es ist so, wie wenn ein Metzger an einer Straßenkreuzung eine Kuh in ihre Einzelteile zerlegt.

Er vergleicht seinen Körper mit einer Leiche in verschiedenen Phasen des Verrottens, bis die Knochen zu Staub zerfallen.

Er tritt in die erste Vertiefung ein und durchtränkt den Körper vollständig mit Verzückung (*pīti*) und Glückseligkeit (*sukha*), die aus der Abgeschiedenheit (*viveka*) entstanden sind. So wie ein Bade-

meister Seifenpulver mit Wasser benetzt und knetet, bis es vollständig von Feuchtigkeit durchdrungen ist.

Er tritt in die zweite Vertiefung ein und durchtränkt den Körper vollständig mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Sammlung (*samādhi*) entstanden sind. So wie ein See ohne Zufluss, nur von kühlem Grundwasser gespeist, vollständig von diesem Wasser durchdrungen ist.

Er tritt in die dritte Vertiefung ein, gleichmütig, achtsam und wissensklar verweilend, und durchtränkt den Körper vollständig mit Glückseligkeit, die frei von Verzückung ist. So wie einige Lotuspflanzen, die in einem Teich unter Wasser gedeihen, vollständig von Wasser durchdrungen sind.

Er tritt in die vierte Vertiefung ein, und verweilt in der weder angenehmen-noch-unangenehmen Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit und durchdringt den Körper mit reinem Geist (*parisuddha cetasā*). So als ob ein Mann von Kopf bis Fuß in ein weißes Tuch gehüllt dasitzt, sodass kein Körperteil davon unbedeckt ist.

Wenn die oben aufgeführten Übungen umsichtig, eifrig und entschlossen praktiziert werden, dann werden Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden. Dadurch wird der Geist gefestigt, zur Ruhe und Einheit gebracht und gesammelt.

Anschließend hebt der Buddha mit vielen Beispielen die herausragende Bedeutung der Achtsamkeit auf den Körper hervor und zählt zehn Vorteile auf, die erwartet werden können, wenn die Achtsamkeit auf den Körper immer wieder gepflegt wird.

## Übungsvorschlag

Welche der angeführten Übungen kann ich in meiner gegenwärtigen Situation anwenden?

## MN120 *Saṅkhārupapatti sutta* – Wiedererscheinen durch Gestalten

**Ort:** Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha lehrt die *bhikkhus* das Wiedererscheinen durch Gestalten (*saṅkhārupapatti*) und Ausrichten des Geistes (*cittam dahati*).

Ein *bhikkhu* besitzt Vertrauen (*saddha*), Sittlichkeit (*sīla*), Gelehrsamkeit (*suta*), Großzügigkeit (*cāga*) und Weisheit (*paññā*). Er hat den Wunsch, nach der Auflösung des Körpers in einem bestimmten Daseinsbereich wieder zu erscheinen. Wenn er seinen Geist wieder und wieder darauf ausrichtet (*dahati*) und ihn entschlossen (*adhiṭṭhāti*) entsprechend entfaltet (*bhāveti*), dann wird er dort, wo er möchte, wiedererscheinen.

Im Folgenden werden verschiedene erwünschte künftige Daseinsbereiche aufgezählt:

Der Daseinsbereich der Menschen:

wohlhabende Adelige, Brahmanen oder Haushälter.

Der Daseinsbereich der Götter der Sinnessphäre (*kama loka*):  
die Himmelswesen aus den sechs *deva*-Bereichen.

Der Daseinsbereich der Götter der feinkörperlichen Ebenen (*rūpa loka*): die Götter aus 21 verschiedenen *rūpa*-Bereichen.

Der Daseinsbereich der Götter der immateriellen Ebenen (*arūpa loka*): die Götter aus den vier *arūpa*-Bereichen.

Ein *bhikkhu*, der Vertrauen, Sittlichkeit, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit und Weisheit besitzt, kann aber auch den Gedanken haben: „Möge ich hier und jetzt in die Geistesbefreiung, die Befreiung durch Weisheit eintreten“. Durch eigene Verwirklichung mit direkter Erkenntnis erlangt er hier und jetzt Befreiung, die mit

der Vernichtung der Triebe triebfrei ist und verweilt darin. Dieser *bhikkhu* erscheint nirgendwo wieder.

### **Übungsvorschlag**

Möchte ich in einem künftigen Daseinsbereich wiedererscheinen oder möchte ich hier und jetzt Befreiung erlangen?

## MN121 *Cūlasuññata sutta* – Die kürzere Lehrrede über Leerheit

**Ort:** bei Sāvatthī im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

**Wer:** der Buddha

**An wen:** der Ehrw. Ānanda

Der Buddha sagt, dass er oft in Leerheit verweilt und erklärt dem Ehrwürdigen Ānanda das Verweilen in Leerheit (*suññatāvihāra*). Zur Veranschaulichung beginnt er mit einem Beispiel: der Palast von Migāras Mutter ist leer von Menschen, Tieren und Gegenständen; er ist jedoch nicht ganz leer (*asuññatā*), da Eines (*ekatta*) anwesend ist, nämlich die Gemeinschaft der Mönche.

In gleicher Weise geht der *bhikkhu* folgendermaßen vor: Er achtet **nicht** auf die Wahrnehmung „Dorf“, er achtet **nicht** auf die Wahrnehmung „Menschen“. Er achtet ausschließlich auf das Eine, das durch die Wahrnehmung „**Wald**“ entsteht.

Der *bhikkhu* achtet weder auf die Wahrnehmung „Menschen“ noch auf die Wahrnehmung „Wald“ – er achtet einzig und alleine schrittweise auf die Wahrnehmung „**Erde**“, auf die Wahrnehmung der **vier formlosen Vertiefungen** (*ayatana*) und auf die **merkmallose Sammlung des Geistes** (*animitta cetosamādhī*).

Der Geist des *bhikkhu* dringt (*pakkhandati*) in die jeweilige Wahrnehmung ein und erlangt Zuversicht, Beständigkeit und Entschlossenheit. Er registriert die Abwesenheit aller Störungen (*darathā*), die von Wahrnehmungen abhängen, die er gerade nicht beachtet. Es sind nur Störungen gegenwärtig, die von der jeweiligen Wahrnehmung abhängen. Bei der merkmallosen Sammlung des Geistes besteht die Störung in den sechs Sinnesgrundlagen, die vom Körper abhängen und durch das Leben bedingt sind. Er weiß (*pajānāti*), dass diese Art der Wahrnehmung leer ist von den Wahrnehmungen, auf die er nicht achtet, und nur das gegenwärtig ist, auf das er gerade achtet. Das ist sein echtes, unverzerrtes, reines Hinabsteigen in die Leerheit.

Sollte der Übende erkennen, dass die merkmallose Sammlung des Geistes produziert und willentlich herbeigeführt und damit dem Aufhören unterworfen ist, wird sein Geist vom Sinnestrieb, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb befreit. Dann gibt es nur noch Störungen, die mit den sechs Sinnesgrundlagen verbunden sind, die vom Körper abhängen und durch das Leben bedingt sind. Damit ist das Hinabsteigen in die Leerheit vollendet und unübertrefflich.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich erkennen, welche Störung gerade gegenwärtig ist, und kann ich meine Wahrnehmung entsprechend ausrichten, um diese zu überwinden?

## MN122 *Mahāsuññata sutta* – Die längere Lehrrede über Leerheit

**Ort:** im Land der Sakyen, bei Kapilavatthu, in Nigrodhas Park

**Wer:** der Buddha

**An wen:** der Ehrw. Ānanda

Der Buddha erklärt dem Ehrwürdigen Ānanda, dass es für einen *bhikkhu*, der sich der Geselligkeit hingibt, nicht möglich ist, nach Belieben und ohne Schwierigkeiten die Glückseligkeit der Entsagung, die Glückseligkeit der Abgeschiedenheit, die Glückseligkeit des Friedens, die Glückseligkeit des Erwachens zu erlangen. Noch ist es für diesen *bhikkhu* möglich, in die zeitweilige oder in die anhaltende Geistesbefreiung einzutreten. Aber für einen *bhikkhu*, der zurückgezogen lebt, ist dies möglich.

Da jegliche Form der Veränderung unterworfen ist, führt das Erfreuen an Form unweigerlich zu Leiden. Daher empfiehlt der Buddha, innerlich in Leerheit (*suññatā*) einzutreten, indem man allen Merkmalen (*nimitta*) keine Aufmerksamkeit schenkt, und darin zu verweilen. Dies ist möglich, wenn der *bhikkhu* seinen Geist innerlich zur Ruhe und Einheit bringt, indem er die vier Vertiefungen (*jhāna*) praktiziert. Dann richtet er seine Aufmerksamkeit innerlich, äußerlich, sowie innerlich und äußerlich auf Leerheit. Desgleichen richtet er seine Aufmerksamkeit auf Unerschütterlichkeit (*āneñja*). Bei dieser Übung sollte ihm klar bewusst sein, ob es ihm nicht gelingt oder ob es ihm gelingt, dass sein Geist in Leerheit und Unerschütterlichkeit eintritt und er Zuversicht, Beständigkeit und Entschlossenheit erlangt. Gelingt es ihm nicht, sollte er zu seinem ursprünglichen Meditationsobjekt zurückkehren und seinen Geist erneut darauf sammeln.

Wenn ein *bhikkhu* so verweilt, hat er beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen stets die Wissensklarheit, dass ihn bei den jeweiligen Körperpositionen keine unheilsamen Geisteszustände der Habgier (*abhijjhā*) und Trauer (*domanassa*) bestürmen.

Wenn ein *bhikkhu* so verweilt, fasst er wissensklar den Entschluss, sich nicht an leerem Geschwätz zu beteiligen und keine unheilsamen Gedanken zu denken. Er entscheidet sich vielmehr, nur über heilsame Dinge zu sprechen und nur heilsame Gedanken zu denken, die zur Befreiung führen.

Ein *bhikkhu* sollte fortwährend reflektieren und klar verstehen, ob er Gier und Begierde in Bezug auf die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens noch nicht überwunden oder bereits überwunden hat.

Ein *bhikkhu* sollte bei den fünf Gruppen des Anhaftens jeweils deren Ursprung und Verschwinden betrachten; damit wird der „Ich bin“ Dünkel in ihm überwunden und er ist sich dessen klar bewusst.

Ein Schüler sollte dem Lehrer nicht folgen wegen seiner geistreichen Reden, sondern wegen Belehrungen, die zur Geistesbefreiung führen, nämlich Reden über geringe Wünsche, Abgeschiedenheit, Hervorbringen von Energie, Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit.

Wenn sich Übende in die Abgeschiedenheit zurückziehen, sich aber durch Kontakt mit Menschen von Sinnesgenüssen angezogen fühlen und diesem Begehrten erliegen, dann kehren sie wieder in das weltliche Leben zurück. Sie werden von unheilsamen Geisteszuständen befleckt, die zu neuem Werden führen.

Wenn ein Lehrer aus Mitgefühl den Dhamma lehrt, reagieren manche Schüler feindselig: Sie wollen nicht zuhören oder sich anstrengen, um zu verstehen; sie wenden sich ab. Stattdessen sollten die Schüler dem Lehrer mit Freundlichkeit begegnen, indem sie zuhören, sich anstrengen und sich nicht abwenden. Dies wird lange zu ihrem Wohlergehen und Glück gereichen.

## Übungsvorschlag

Neige ich zu Geselligkeit oder fühle ich mich in der Abgeschiedenheit wohl?

## **MN123 *Acchariya-abbhuta sutta* – Wunderbar und erstaunlich**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Ehrw. Ānanda

**An wen:** die Gemeinschaft der *bhikkhus*

Die *bhikkhus* preisen den Erhabenen, weil er über die Buddhas der Vergangenheit Bescheid weiß. Der Buddha hört davon und beauftragt den Ehrwürdigen Ānanda, ausführlicher die wunderbaren und erstaunlichen Eigenschaften des Tathāgata zu erläutern.

Der Ehrwürdige Ānanda berichtet, was er vom Erhabenen diesbezüglich selbst gehört hatte: von der Zeit des Bodhisatta im Tusita Himmel, den wundersamen Umständen bei der Empfängnis und der Geburt sowie dem Tod der Mutter.

Abschließend weist der Buddha auf eine andere wunderbare und erstaunliche Eigenschaft des Tathāgata hin: Dem Tathāgata ist bekannt (*vidita*) wie Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken entstehen, gegenwärtig sind und verschwinden.

### **Übungsvorschlag**

Gelingt es mir, Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken in ihrem Entstehen, Bestehen und Vergehen wahrzunehmen?

## MN124 *Bakkula sutta* – Bakkula Sutta

**Ort:** bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchenpark

**Wer:** der Ehrw. Bakkula

**An wen:** Acela Kassapa

Acela Kassapa befragt den ihm aus Laientagen bekannten *bhikkhu* Bakkula über die 80 Jahre, die er im Orden verbrachte. Der Ehrwürdige Bakkula erklärt, dass während dieser ganzen Zeit weder eine Wahrnehmung noch ein Gedanke der Sinnesgier, des Übelwollens oder der Grausamkeit in ihm entstanden sei. Noch habe er eine Robe von einem Haushälter angenommen oder getragen, noch habe er eine Robe für sich oder seine Gefährten angefertigt. Nie habe er eine Einladung zu einer Mahlzeit angenommen. Er habe in keinem Haus gesessen oder gegessen, nie die Merkmale und das Erscheinungsbild einer Frau betrachtet, nie einer Frau, *bhikkhuni* oder Novizin den Dhamma gelehrt, niemand ordiniert, nie sich bedienen lassen, nie das Badehaus besucht, nie seine Gefährten massiert, nie eine Krankheit erfahren, nie ein Sitzpolster oder Bett benutzt oder die Regenklausur innerhalb eines Dorfes verbracht. Nur sieben Tage habe er die Almosenspeise des Landes als Schuldner zu sich genommen, und am achten Tag sei er zur letztendlichen Erkenntnis erwacht.

Acela Kassapa ist so inspiriert, dass er die Vollordination wünscht und kurz darauf die Arahantschaft erreicht.

Bei späterer Gelegenheit informiert der Ehrwürdige Bakkula die *bhikkhus*, dass er am selben Tag noch das endgültige Nibbāna erlangen werde. Danach erlangte der Ehrwürdige Bakkula, inmitten des Sangha der *bhikkhus* sitzend, endgültiges Nibbāna.

### Übungsvorschlag

Habe ich das für mich förderliche Niveau an Enthaltsamkeit gefunden?

## MN125 *Dantabhūmi sutta* – Die Stufe des Gezähmten

**Ort:** bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchenpark

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Novize Aciravata

Prinz Jayasena trifft den Novizen Aciravata und bittet ihn zu erklären, wie man Einheit des Geistes (*cittassa ekaggata*) erlangen kann. Die Erklärung überzeugt ihn jedoch nicht, er hält es für unmöglich und geht weg.

Aciravata berichtet dem Buddha diesen Vorfall. Der Erhabene erklärt, dass jemand, der vollständig in den Sinnesvergnügungen aufgeht, wie Prinz Jayasena, niemals verstehen kann, was durch Weltabwendung (*nekkhamma*) erreichbar ist. Es sei wie mit gezähmten und ungezähmten Tieren: Die Ungezähmten könnten nie dieselben Aufgaben verrichten, nie dieselben Zustände erreichen wie die Gezähmten.

Weiter gibt der Erhabene das Beispiel von zwei Freunden, von denen einer einen Berg besteigt, während der andere am Fuß des Berges zurückbleibt. Der Freund, der am Fuß des Berges zurückblieb, fragt den auf dem Gipfel, was er von dort oben sieht. Als dieser ihm die sich vor ihm ausbreitende schöne Landschaft beschreibt, erklärt der unten Gebliebene das für unmöglich. Daraufhin steigt der eine Freund herunter und nimmt den anderen Freund mit auf den Gipfel. Dort muss dieser zugeben, dass er, weil er von dem Berg in der Sicht behindert war, nicht sehen konnte, was von oben zu sehen ist. Noch größer als der Berg sei die Masse der Unwissenheit, die den Prinzen in der Sicht behindert.

Im Anschluss vergleicht der Erhabene das Zähmen und das aufwendige Training eines Waldelefanten mit dem Ziel, ihn zu einem des Königs würdigen Elefanten zu machen, mit der vom Tathāgata gelehnten stufenweisen Übung. Dabei vergleicht er die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhānā*) mit dem Pfosten, an welchem der zu zähmende Elefant angebunden wird, um ihn

vom Waldleben zu entwöhnen und Gefallen an seinen neuen Lebensumständen finden zu lassen. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit dienen bei einem *bhikkhu* dazu, seine Gewohnheiten, Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu bezähmen, den wahren Weg zu erlangen und Nibbāna zu verwirklichen. Mit der Vernichtung der Triebe gilt ein *bhikkhu* dann als „gezähmt“.

### **Übungsvorschlag**

Habe ich genügend Vertrauen entwickelt, um die Möglichkeit des Erwachens in Betracht zu ziehen und das dazu nötige Training auf mich zu nehmen?

## **MN126 *Bhūmija sutta* – Bhūmija**

**Ort:** bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchenpark

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Ehrw. Bhumija

Prinz Jayasena gibt gegenüber dem Ehrwürdigen Bhūmija die Auffassung wieder, dass unabhängig von den eigenen Wünschen und Erwartungen das heilige Leben zu keiner Frucht führt. Der Ehrwürdige Bhūmija erklärt, dass der Erfolg im heiligen Leben nicht von Wünschen und Erwartungen abhängt, sondern von der Art und Weise, wie es geführt wird. Angemessene Praxis führt zu Frucht, unangemessene nicht.

Der Erhabene erläutert, dass Asketen und Brahmanen, die falsche Ansicht, falsche Gesinnung, falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensweise, falsche Anstrengung, falsche Achtsamkeit und falsche Sammlung haben, unabhängig von ihren Wünschen und Erwartungen keine Frucht (*phala*) im heiligen Leben hervorbringen werden. Hingegen werden diejenigen, die dem Edlen Achtfachen Pfad folgen, unabhängig von ihren Wünschen und Erwartungen Frucht hervorbringen.

Zur Veranschaulichung benutzt der Erhabene folgende Gleichnisse: Die Versuche, Öl aus Sand herzustellen, Milch aus den Hörnern einer Kuh zu pressen, Wasser aufzuschäumen, um Butter zu machen oder zwei nasse, grüne Holzstücke aneinander zu reiben, um Feuer zu machen, sind unangemessene Vorgehensweisen, die keine Früchte tragen können. Hingegen sind die Versuche, Öl aus Sesam zu pressen, Milch aus dem Euter einer Kuh zu melken, Butter aus Sauermilch zu stampfen oder Feuer durch das Reiben von trockenem Holz zu machen, geeignet, Frucht hervorzubringen.

### **Übungsvorschlag**

Richte ich mein Leben nach dem Edlen Achtfachen Pfad aus?

## MN127 *Anuruddha sutta* – Anuruddha

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Ehrw. Anuruddha

**An wen:** Zimmermann Pañcakaṅga und Ehrw. Abhiya Kaccāna

Der Zimmermann Pañcakaṅga fragt den Ehrwürdigen Anuruddha, ob es einen Unterschied zwischen „Grenzenloser Geistesbefreiung“ und „Zunehmender Geistesbefreiung“ gibt. Der Ehrwürdige Anuruddha erklärt, dass sich diese Geistesbefreiungen sowohl in der Bedeutung (*nānatthā*) als auch in der Bezeichnung (*nānābyañjanā*) unterscheiden.

**Grenzenlose Geistesbefreiung** (*appamāṇā cetovimutti*) kann durch die Kultivierung der vier *brahmaviharā* erreicht werden.

Bei der **Zunehmenden Geistesbefreiung** (*mahaggatā cetovimutti*) fokussiert (*adhimuccita*) sich der Meditierende auf ein immer größer werdendes Gebiet, durchdringt (*pharitvā*) es und verweilt (*viharati*) dabei: vom Wurzelwerk eines Baumes bis hin zu der vom Ozean umgrenzten Erde.

Der Ehrwürdige Anuruddha erklärt, dass es vier Arten des Wiedererscheinens (*bhavūpapattiyo*) gibt: Je nachdem, ob sich jemand auf „begrenzten, unermesslichen, befleckten oder reinen Glanz“ fokussiert und diesen durchdrungen hat, erscheint er nach dem Tod unter den Himmelswesen des Begrenzten, Unermesslichen, Befleckten oder Reinen Glanzes wieder.

**Gleichnis von den Fliegen:** Jenen Himmelswesen kommt nicht der Gedanke, dass sie beständig wären und dennoch finden sie Vergnügen, wo immer sie sich niederlassen. Genauso wie Fliegen, die nicht an Beständigkeit denken und überall Vergnügen finden.

**Begrenzter und Unermesslicher Glanz:** Auf eine Frage des Ehrwürdigen Abhiya Kaccāna, der ebenfalls anwesend ist, antwortet der Ehrwürdige Anuruddha, dass es unter den Glänzen-

den Himmelswesen sowohl Wesen des Begrenzten als auch Wesen des Unermesslichen Glanzes gibt. Dies ist abhängig von der zunehmenden Größe des Gebietes, auf das sich der Meditierende fokussiert und das er durchdringt.

**Befleckter und Reiner Glanz:** Auf eine weitere Frage des Ehrwürdigen Abhiya Kaccāna antwortet der Ehrwürdige Anuruddha, dass es unter den Glänzenden Himmelswesen sowohl Wesen des Befleckten als auch des Reinen Glanzes gibt. Der Meditierende fokussiert sich auf “Befleckten Glanz” und durchdringt ihn. Aber körperliches Tadelnswertes (*kāyaduṭṭhulla*), Stumpfheit und Mattheit sowie Aufgeregtheit und Besorgtheit sind von ihm noch nicht vollständig entfernt worden. Daher meditiert er gleich einer Öllampe, die mit verunreinigtem Öl und verunreinigtem Docht trübe brennt. Er erscheint nach dem Tode bei den Himmelswesen des Befleckten Glanzes wieder. Ein Meditierender jedoch, bei dem die oben genannten Hindernisse aufgelöst sind, erscheint nach dem Tod bei den Himmelswesen des Reinen Glanzes wieder.

## MN128 *Upakkilesa sutta* – Geistestrübungen

**Ort:** bei Kosambī in Ghositas Park und Östlicher Bambuspark

**Wer:** der Buddha

**An wen:** die Mönche von Kosambi; Ehrw. Anuruddha, Ehrw. Nandiya, Ehrw. Kimbilo

Die Mönche von Kosambī waren in Streit verfallen. Der Buddha ermahnt sie, doch sie sind uneinsichtig und legen ihm den Rückzug in die Meditation nahe. Der Buddha spricht einige Verse über das friedliche Zusammenleben und wandert weiter zum Östlichen Bambuspark.

Dort trifft der Buddha auf drei zurückgezogen lebende Mönche: den Ehrwürdigen Anuruddha, den Ehrwürdigen Nandiya und den Ehrwürdigen Kimbila. Der Buddha fragt sie nach ihrem Wohlergehen, sowie nach ihrem Zusammenleben. Der Ehrwürdige Anuruddha erwidert, dass sie genügend Almosenspeise bekommen und dass sie in Eintracht und ohne Streit leben. Für jeden von ihnen ist es ein Gewinn, das heilige Leben mit solchen Gefährten zu teilen. Sie praktizieren körperliche, sprachliche und geistige Handlungen des freundlichen Wohlwollens (*mettā*) füreinander, sowohl öffentlich als auch im Privaten, und sie stellen ihre eigenen Wünsche gegenüber den anderen zurück. Sie weilen alle eifrig, umsichtig und entschlossen, indem sie sich bei den täglichen Verrichtungen gegenseitig zur Hand gehen. Dies machen sie schweigend und verständigen sich mit Handzeichen. Alle fünf Tage sitzen sie die ganze Nacht zusammen und erörtern den Dhamma.

Nun fragt der Buddha, ob sie höhere Zustände, Klarheit des Wissens und der Schauung und eine unbeschwerte Meditation erreicht hätten. Der Ehrwürdige Anuruddha erwidert, dass sie in der Meditation sowohl Licht (*obhāsa*) als auch Formen (*dassanāṁ rūpānāṁ*) wahrnehmen. Aber nach kurzer Zeit verschwinden das Licht und die Formen, und sie kennen die Ursache dafür nicht. Der Buddha weist sie darauf hin, dass sie die Ursache für das

Verschwinden von Licht und Formen ergründen sollten und berichtet, dass er in der Zeit vor seinem Erwachen auch Schwierigkeiten hatte, die Wahrnehmung von Licht und von Formen zu stabilisieren. Er erkannte, dass dies an einer Reihe von Geistestrübungen lag.

Er nennt insgesamt 11 Geistestrübungen (*upakkilesa*):

- 1)** Zweifel (vicikicchā)
- 2)** Unaufmerksamkeit (amanasikāra)
- 3)** Stumpfheit und Mattheit (thīna-middha)
- 4)** Furcht (chambhitatta)
- 5)** Freudige Erregung (ubbilla)
- 6)** Unbehagen (duṭṭhulla)
- 7)** Übermaß an Energie (accāraddha viriya)
- 8)** Mangel an Energie (atilīna viriya)
- 9)** Sehnsucht (abhijappā)
- 10)** Vielfaltswahrnehmung (nānatta saññā)
- 11)** Übermäßiger Fokus auf Formen (atinijjhāyitattam rūpānam)

Bei Anwesenheit dieser Geistestrübungen nimmt die Sammlung (*samadhi*) ab und Licht und Formen verschwinden. Der Buddha überwand diese Geistestrübungen, entfaltete die vier Vertiefungen (*jhāna*) und erlangte schließlich die Befreiung.

### Übungsvorschlag

Kann ich ohne Schwierigkeiten meine Wünsche hinter die Wünsche anderer stellen?

Kann ich die verschiedenen Geistestrübungen in der Meditation erkennen, und gelingt es mir, sie zu überwinden?

## MN129 *Bālapaṇḍita sutta* – Toren und Weise

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erläutert den *bhikkhus* die drei Charakteristiken eines Toren (*bāla*): Er denkt, spricht und handelt schlecht. Aufgrund dessen fühlt er bereits im gegenwärtigen Leben körperlichen und geistigen Schmerz (*dukkha domanassa*) auf drei Arten:

- 1) In Gesellschaft fürchtet er um seinen Ruf, da er weiß, dass er die fünf Tugendregeln nicht einhält.
- 2) Er fürchtet Verhaftung und Bestrafung wegen seines schlechten Verhaltens.
- 3) Er wird von Gewissensbissen überwältigt und fürchtet sich vor seiner Bestimmung nach dem Tode.

Der Tor, der sich dem Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist hingegeben hat, erscheint nach dem Tod in einem leidvollen Daseinsbereich wieder, in den niederen Daseinsbereichen, sogar in der Hölle (*apāya duggati vinipāta niraya*).

Im Folgenden beschreibt der Buddha die Qualen in den verschiedenen Höllenbereichen. Die körperlichen und geistigen Schmerzen in der Hölle sind wesentlich schlimmer als die grausamsten Foltermethoden, die man sich auf der Erde vorstellen kann. Und doch stirbt man nicht, solange sich das kammische Ergebnis (*kamma vipāka*) jener üblichen Handlung nicht erschöpft hat.

Der Tor, der genusssüchtig war und üble Handlungen beging, erscheint unter den Tieren wieder und muss dort sehr lange verweilen. Da in der Tierwelt keine Dhamma-Praxis und somit kein Ansammeln von Verdiensten möglich ist, ist es sehr schwierig, in den menschlichen Bereich zurückzugelangen. Eher noch würde eine einäugige Schildkröte, die nur alle hundert Jahre aus dem Ozean

auftauchte, mit dem Kopf in ein auf dem windgepeitschten Wasser treibendes Joch geraten. Sollte der Tor irgendwann in den menschlichen Bereich zurückkehren, wird er dort unter entbehungsreichen Umständen wieder erscheinen. Übt er erneut Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist, sinkt er nach dem Tod wieder in niedere Daseinsbereiche ab.

Der Weise (*pandita*) hingegen denkt, spricht und handelt gut und erfährt daher bereits im gegenwärtigen Leben drei Arten von körperlicher und geistiger Freude (*sukha somanassa*):

- 1) Er erfreut sich an seiner Tugendhaftigkeit.
- 2) Er erfreut sich daran, dass es keinen Grund gibt, ihn zu verhaften und zu bestrafen.
- 3) Er freut sich über seine guten Taten und hat keine Angst vor seiner Bestimmung nach dem Tode.

Der Weise erscheint nach dem Tod in einem glücklichen Daseinsbereich, ja sogar im Himmel wieder (*sugati sagga loka*).

Als Gleichnis für die körperlichen und geistigen Freuden im Himmel nennt der Buddha das Glücksempfinden eines mit allen Segnungen ausgestatteten Universalherrschers, doch lasse sich dieses nicht einmal im Geringsten mit dem Glück der himmlischen Bereiche vergleichen. Wenn der Weise nach einem langen Zeitraum in den menschlichen Bereich zurückkehrt, dann wird er in äußerst günstigen Umständen wiedererscheinen. Er übt gutes Verhalten in Körper, Sprache und Geist und erscheint nach dem Tod wieder in einem glücklichen Daseinsbereich.

## **Übungsvorschlag**

Mache ich mir stets die langfristigen Folgen meines Denkens, Sprechens und Handelns bewusst?

## MN130 *Devadūta sutta* – Die Götterboten

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha sieht mit dem Himmelschen Auge die Wesen sterben und wiedererscheinen und versteht, wie sie ihren Handlungen gemäß weiterwandern. Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist wohl benommen haben, die die Edlen nicht geschmäht haben und richtige Ansichten hatten, denen sie in ihren Taten Ausdruck verliehen, erscheinen nach dem Tod in einem glücklichen Daseinsbereich wieder, in der himmlischen Welt (*sugati sagga loka*) oder unter den Menschen.

Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist übel benommen haben, die die Edlen geschmäht haben und falsche Ansichten hatten, denen sie in ihren Taten Ausdruck verliehen, erscheinen nach dem Tod im Hungergeisterbereich, im Tierreich wieder; in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, in einem leidvollen Daseinsbereich, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle (*apāya duggati vinipāta niraya*).

Wenn ein Wesen in der Hölle wieder erscheint, bringen es die Höllenwächter vor König Yama, der es befragt, ob es in der Welt die **fünf Götterboten** gesehen hat:

- 1) ein hilfloses Kleinkind,
- 2) einen vom Alter gezeichneten Menschen,
- 3) einen von Krankheit gezeichneten Menschen,
- 4) einen Verbrecher, der gefoltert wird,
- 5) einen verwesenden Leichnam.

Das Wesen hat diese Dinge zwar gesehen, aber aus Nachlässigkeit (*pamāda*) nicht die richtigen Schlüsse für sein eigenes Verhalten daraus gezogen, dass all dies auch ihm geschehen wird, und es kam nicht auf die Idee, mit Körper, Sprache und Geist Gutes zu tun. König Yama führt dem Wesen vor Augen, dass es ganz alleine für sein

übles Verhalten verantwortlich ist und dass es die Folgen dafür erfahren wird.

Im Folgenden gibt der Buddha eine detaillierte Beschreibung vieler verschiedener Höllenbereiche.

König Yama sieht, dass üble Handlungen all diese Arten der Qualen nach sich ziehen. Er wünscht sich, dass er in den menschlichen Daseinsbereich gelangen, ein Tathāgata ihn den Dhamma lehren, und er den Dhamma auch verstehen möge.

Der Buddha weist ausdrücklich darauf hin, dass er den Mönchen das alles nicht erzählt, weil er es von jemandem gehört hat, sondern weil er es selbst weiß, gesehen und entdeckt hat.

### **Übungsvorschlag**

Sehe ich die Götterboten und ziehe ich daraus die richtigen Schlüsse für mein eigenes Verhalten?

## **MN131 *Bhaddekaratta sutta* – Eine glücksverheißende Nacht**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Erhabene lehrt die *bhikkhus* Merkverse über den rechten Umgang mit Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart und erläutert diese anschließend.

Man sollte der Vergangenheit nicht nachhängen  
Oder Erwartungen in die Zukunft setzen;  
Das Vergangene liegt hinter uns,  
Das Kommende ist noch nicht erreicht.

Was jetzt gerade gegenwärtig ist,  
Das sieht man klar-einsichtig aufsteigen;  
Nicht eingefangen, unerschüttert,  
So entwickelt man den Geist.

Eifrig tut man, was heute getan werden muss,  
Denn wer weiß, vielleicht kommt morgen schon der Tod.  
Nicht Schachern kann man mit der Sterblichkeit,  
Nicht hält's den Tod und seine Horden fern.

Doch einer, der da voller Eifer weilt,  
Ganz ohne nachzulassen, Tag und Nacht –  
Der hatte wahrlich eine glücksverheiße-Nacht,  
So sagte es der friedvolle Weise.

### **Vergangenheit**

Wenn man sich an die vergangenen fünf Gruppen des Anhaftens (*upādāna khandha*: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein) erinnert und sich daran erfreut (*nandi*), lässt man Vergangenes auferstehen. Wenn man sich an die vergangenen fünf

Gruppen des Anhaftens erinnert und sich daran nicht erfreut, lässt man Vergangenes nicht auferstehen.

### **Zukunft**

Wenn man an die zukünftigen fünf Gruppen des Anhaftens denkt und sich daran erfreut, baut man Hoffnung auf Künftiges. Wenn man an die künftigen fünf Gruppen des Anhaftens denkt und sich daran nicht erfreut, baut man nicht Hoffnung auf Künftiges.

### **Gegenwart**

Betrachtet man die fünf Gruppen des Anhaftens als Selbst, das Selbst als die Gruppen des Anhaftens besitzend, die Gruppen des Anhaftens als im Selbst enthalten oder das Selbst als in den Gruppen des Anhaftens enthalten, dann wird man von gegenwärtigem Erleben (*paccuppannesu dhamma*) mitgerissen (*saṃhīrati*). Betrachtet man die fünf Gruppen des Anhaftens nicht auf diese Weise, wird man nicht mitgerissen.

### **Übungsvorschlag**

Verstricke ich mich oft in Vergangenem und Zukünftigem?

Was tue ich, um nicht von gegenwärtigem Erleben mitgerissen zu werden?

## **MN132 Ānandabhaddekaratta sutta – Ānanda und eine glücksverheißende Nacht**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Ehrw. Ānanda und der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrwürdige Ānanda rezitiert für die *bhikkhus* die *Bhaddekaratta sutta* (MN 131).

Der Erhabene fragt die *bhikkhus*, wer ihnen einen Dhammavortrag gehalten habe. Sie verweisen auf den Ehrwürdigen Ānanda. Dieser soll daraufhin den Vortrag noch einmal wiederholen.

Anschließend lobt der Buddha den Ehrwürdigen Ānanda und wiederholt das Gesagte noch einmal selbst.

## **MN133 *Mahākaccānabhaddekaratta sutta* – Mahā Kaccāna und eine glücksverheißende Nacht**

**Ort:** bei Rājagaha, im Park der heißen Quellen

**Wer:** der Buddha und der Ehrw. Mahā Kaccāna

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Ein Himmelswesen hat die Merkverse und Darlegung der *Bhaddekaratta sutta* (MN 131) vergessen und fragt den Ehrwürdigen Samiddhi, ob er sich an sie erinnern könne. Da der *bhikkhu* diese ebenfalls vergessen hat, geht er zum Erhabenen und bittet um Belehrung. Der Buddha lehrt ihn aber nur die Merkverse, ohne diese zu erläutern und zieht sich zurück.

Die anwesenden *bhikkhus* bitten nun den Ehrwürdigen Mahā Kaccāna um Erläuterung.

### **Vergangenheit**

Wenn man sich an vergangene Sinnesgrundlagen (*salāyatana*: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) und ihre jeweiligen Objekte (Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsobjekte, Geistesobjekte (*dhammas*)) erinnert, verstrickt sich das Bewusstsein in Wollen (*chanda*) und Begierde (*rāga*) danach, und deshalb erfreut (*nandi*) man sich daran. Auf diese Weise lässt man Vergangenes auferstehen. Verstrickt sich das Bewusstsein nicht, dann erfreut man sich nicht und lässt Vergangenes nicht auferstehen.

### **Zukunft**

Wenn man an die eventuell zukünftigen Sinnesgrundlagen und ihre jeweiligen Objekte denkt, richtet man seinen Geist darauf aus, das zu bekommen, was man noch nicht bekommen hat, und deshalb erfreut man sich daran. So baut man seine Hoffnung auf Künftiges. Unterlässt man das, baut man seine Hoffnung nicht auf Künftiges.

## Gegenwart

Verstrickt sich das Bewusstsein, bezogen auf die gegenwärtigen Sinnesgrundlagen und ihre jeweiligen Objekte, in Wollen und Begierde, dann erfreut man sich an ihnen und wird davon mitgerissen. Unterlässt man das, wird das Bewusstsein von den gegenwärtigen Sinnesgrundlagen und ihren jeweiligen Objekten nicht mitgerissen.

Mahā Kaccāna wiederholt die Merkverse erneut. Die *bhikkhus* berichten dem Erhabenen von den Darlegungen des Ehrwürdigen Mahā Kaccāna, und dieser bestätigt Mahā Kaccānas Ausführungen.

## **MN134 *Lomasakaṅgiyabhaddekaratta sutta* – Lomasakaṅgiya und eine glücksverheißende Nacht**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapindīka

**Wer:** ein Himmelswesen und der Buddha

**An wen:** Ehrw. Lomasakaṅgiya

Ein Himmelswesen namens Candana besucht den Ehrwürdigen Lomasakaṅgiya und fragt ihn, ob er sich an die Zusammenfassung und Darlegung der *Bhaddekaratta sutta* (MN131) erinnern könne. Als dieser verneint, gesteht das Himmelswesen ein, die Zusammenfassung und Darlegung ebenfalls vergessen zu haben, aber zumindest könne es sich an die Merkverse erinnern. Es trägt diese vor und schärft dem *bhikkhu* ein, sie sich zu merken, denn sie sind heilbringend und gehören zu den Grundlagen des heiligen Lebens.

Tags darauf geht der *bhikkhu* zum Erhabenen, berichtet ihm die Begebenheit und bekommt dann die Verse, die Zusammenfassung und die Darlegung gelehrt (siehe MN131).

## **MN135 *Cūlakammavibhaṅga sutta* – Die kürzere Darlegung zu den Handlungen**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** brahmanischer Student Subha

Subha fragt den Buddha nach den Ursachen der Unterschiede bei den Menschen:

- 1)** Warum leben einige Menschen kurz, andere lang?
- 2)** Warum sind einige oft krank, andere gesund?
- 3)** Warum sind einige hässlich, andere schön?
- 4)** Warum sind einige ohne Einfluss, andere einflussreich?
- 5)** Warum sind einige arm, andere reich?
- 6)** Warum sind einige in niedrig gestellten Familien geboren, andere in höher gestellten?
- 7)** Warum sind einige unverständig (*duppaññā*), andere verständig (*paññavanto*)?

Der Buddha antwortet, dass diese Unterschiede durch die Handlungen bedingt sind. „Die Wesen sind die Eigentümer ihrer Handlungen, Erben ihrer Handlungen; sie entspringen ihren Handlungen, sind an ihre Handlungen gebunden, haben in ihren Handlungen ihre Zuflucht.“

Auf Bitte Subha’s erklärt der Buddha dies noch ausführlicher. Wenn jemand eine unheilsame Handlung begeht, erscheint er nach dem Tod in einem leidvollen Daseinsbereich wieder, in der Hölle oder im menschlichen Bereich. Wenn jemand eine heilsame Handlung begeht, erscheint er nach dem Tod in einem glücklichen Daseinsbereich wieder, im Himmel oder im menschlichen Bereich.

Für den Fall, dass jemand im nächsten Leben im menschlichen Daseinsbereich wieder erscheint, gibt der Buddha einige Beispiele für Handlungen und ihre Folgen:

- 1) Töten lebender Wesen auf Grundlage von Gewaltbereitschaft und Grausamkeit verursacht ein kurzes Leben; Aufgeben des Tötens lebender Wesen auf Grundlage von Freundlichkeit und Mitgefühl verursacht ein langes Leben.
- 2) Gewohnheitsmäßiges Verletzen von Lebewesen verursacht, dass man oft krank ist; Die Gewohnheit des Nicht-Verletzens von Lebewesen verursacht, dass man gesund ist.
- 3) Reizbarkeit und Zorn (*kodha*) verursachen, dass man hässlich ist; nicht zornig und reizbar zu sein verursachen, dass man schön ist.
- 4) Neid (*issā*) auf Besitz oder Ansehen anderer verursacht, dass man ohne Einfluss ist; Nicht neidisch sein verursacht, dass man einflussreich ist.
- 5) Asketen und Brahmanen nicht unterstützen verursacht, dass man arm ist; Asketen und Brahmanen unterstützen verursacht, dass man reich ist.
- 6) Starrsinn (*thaddha*) und Überheblichkeit (*atimāna*) verursachen, dass man in einer niedrig gestellten Familie geboren wird; nicht starrsinnig und nicht überheblich sein verursachen, dass man in einer höher gestellten Familie geboren wird.
- 7) Asketen und Brahmanen nicht befragen, was heilsam bzw. unheilsam ist, verursacht, dass man unverständlich ist; Asketen und Brahmanen befragen, was heilsam bzw. unheilsam ist, verursacht, dass man verständig ist.

## Übungsvorschlag

Ist mir bei meinem Handeln bewusst, dass es Konsequenzen hat?

## **MN136 *Mahākammavibhaṅga sutta* – Die längere Darlegung zu den Handlungen**

**Ort:** bei Rājagaha, im Bambushain, dem Eichhörnchenpark

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Ehrw. Ānanda und Ehrw. Samiddhi

Der Wanderasket Potaliputta behauptet gegenüber dem Mönch Samiddhi, dass der Erhabene gesagt habe, nur geistige Taten seien wirklich (*sacca*), während körperliche und sprachliche Handlungen nichtig (*mogha*) seien. Der Ehrwürdige Samiddhi widerspricht ihm und weist darauf hin, dass der Buddha dies nicht gelehrt habe. Potaliputta stellt eine weitere Frage zu den auftretenden Gefühlen bei willentlichen Handlungen mit Körper, Sprache oder Geist. Der Ehrwürdige Samiddhi antwortet, dass man dann Leiden (*dukkha*) fühlt.

Später geht der Ehrwürdige Samiddhi zum Ehrwürdigen Ānanda und berichtet von dem Gespräch. Beide suchen Rat beim Buddha, der die Behauptungen von Potaliputta und die undifferenzierte, kategorische Antwort Samiddhis tadeln. Willentliche Handlungen mit Körper, Sprache oder Geist müssen zu den jeweils entsprechenden angenehmen, schmerzhaften oder weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühlen führen.

Der Buddha erklärt, dass es in Bezug auf die zehn unheilsamen und heilsamen Handlungen und deren Wirkungen vier Arten von Personen (*puggalā*) gibt:

- 1) Jene, die unheilsame Handlungen begehen und nach dem Tod in einem leidvollen Daseinsbereich wiedererscheinen, ja sogar in der Hölle.
- 2) Jene, die unheilsame Handlungen begehen und nach dem Tod in einem glücklichen Daseinsbereich wiedererscheinen, ja sogar im Himmel.

- 3) Jene, die heilsame Handlungen begehen und nach dem Tod in einem glücklichen Daseinsbereich wiedererscheinen, ja sogar im Himmel.
- 4) Jene, die heilsame Handlungen begehen und nach dem Tod in einem leidvollen Daseinsbereich wiedererscheinen, ja sogar in der Hölle.

Der Buddha zeigt dann, wie falsche Ansichten aus einem nur teilweisen Verständnis der Wahrheit entstehen können.

Asketen oder Brahmanen (*samañabrahmañā*) sehen mit dem Himmlischen Auge das Sterben und Wiedererscheinen der oben aufgeführten vier Arten von Personen und gelangen zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen:

- 1) Unheilsame Handlungen haben leidvolle Wirkungen zur Folge, und **jeder** Übeltäter erscheint in leidvollen Daseinsbereichen wieder.
- 2) Unheilsame Handlungen haben glückliche Wirkungen zur Folge, und **jeder** Übeltäter erscheint in glücklichen Daseinsbereichen wieder.
- 3) Heilsame Handlungen haben glückliche Wirkungen zur Folge, und **jeder**, der heilsam handelt, erscheint in glücklichen Daseinsbereichen wieder.
- 4) Heilsame Handlungen haben leidvolle Wirkungen zur Folge, und **jeder**, der heilsam handelt, erscheint in leidvollen Daseinsbereichen wieder.

An diesen Ansichten haften sie stur an: „Nur das ist wahr; alles andere ist falsch.“

Der Buddha bestätigt, was die Asketen und Brahmanen mit dem Himmlischen Auge gesehen haben, lehnt aber ab, eine allgemeine Gesetzmäßigkeit daraus abzuleiten.

Schließlich legt der Buddha seine Analyse der Handlungen dar. Das Wiedererscheinen im nächsten Leben hängt nicht nur von heil-

samen und unheilsamen Handlungen in diesem, sondern auch in früheren Leben sowie von den Ansichten zum Zeitpunkt des Todes ab. Das Ergebnis von Handlungen folgt immer der kammischen Gesetzmäßigkeit, auch wenn es manchmal nicht so scheint. Kamische Resultate (*vipāka*) werden hier und jetzt oder in der nächsten oder in irgendeiner der folgenden Existenzen erlebt.

### **Übungsvorschlag**

Bin ich ausreichend vorsichtig bei meinen Schlussfolgerungen bezüglich eigener und fremder Handlungen und Lebenssituationen?

## **MN137 *Salāyatana-vibhaṅga sutta* – Die Darlegung der sechsfachen Grundlage**

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha legt den *bhikkhus* die Analyse der sechs Sinnesbereiche, die sechsfache Grundlage dar. Die sechs inneren Sinnesgrundlagen sollten verstanden werden, ebenso wie die sechs äußereren Sinnesgrundlagen, die sechs Bewusstseinsklassen und die sechs Klassen des Kontakts.

Die achtzehn Arten des geistigen Herantretens (*manopavicāra*), die mit Freude, Trauer und Gleichmut verbunden sind, sollten verstanden werden.

Die sechsunddreißig Fährten der Lebewesen, die entweder mit dem Hausleben oder mit Entzagung verbunden sind, sollten verstanden werden:

Steigt beim Erlangen angenehmer Sinneserfahrungen - oder der Erinnerung daran - Freude auf, nennt man das Freude, die auf dem Haushälterleben beruht. Verliert man sie oder sehnt sich nach früher Gehabten, und es steigt Trauer auf, nennt man das Trauer, die auf dem Haushälterleben beruht. Steigt im unbelehrten Weltling dabei Gleichmut auf, nennt man das Gleichmut, der auf dem Haushälterleben beruht.

Die durch die Erkenntnis der Unbeständigkeit von Sinneserfahrung aufsteigende Freude, die Trauer darüber, Befreiung noch nicht erlangt zu haben sowie der Gleichmut beruhen hingegen auf Entzagung.

Gestützt auf die sechs Arten der Freude, der Trauer und des Gleichmuts, die auf Entzagung beruhen, sind jeweils die sechs Arten der Freude, der Trauer und des Gleichmuts, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu überwinden und zu überschreiten:

Mittels der auf Entzägung beruhenden Freude ist die auf Entzägung beruhende Trauer zu überwinden.

Mittels des auf Entzägung beruhenden Gleichmuts ist die auf Entzägung beruhende Freude zu überwinden.

Gleichmut, der verschiedenartig ist, bezieht sich auf die Objekte der fünf Sinne.

Gleichmut, der auf Einheit beruht, stützt sich hingegen auf die Gebiete der Raumunendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, Nichtsheit oder Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.

Gestützt auf den Gleichmut, der auf Einheit beruht, ist der Gleichmut, der auf Verschiedenartigkeit beruht, zu überwinden. Dieser wiederum ist durch Nicht-Identifikation zu überschreiten.

Der Buddha spricht nun von drei Grundlagen der Achtsamkeit, die, wenn kultiviert, einen Lehrer befähigen, Schüler zu unterweisen: Der Tathāgata weilt immer unbewegt, achtsam und wissensklar, unabhängig davon, ob die Schüler zuhören, teilweise zuhören oder nicht zuhören und ob sie sich anstrengen, teilweise anstrengen oder nicht anstrengen.

Der Buddha wird unvergleichlicher Führer bezähmbarer Menschen genannt, weil er sie in acht Daseinsbereiche führt: Von Form (erfüllt) sieht er Formen. Während er innerlich Formen nicht wahrnimmt, sieht er äußerlich Formen. Er entschließt sich nur zum Schönen. Er tritt in das Gebiet der Raumunendlichkeit, in das Gebiet der Nichtsheit, in das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung oder in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ein.

## Übungsvorschlag

Gelingt es mir, die Unbeständigkeit und die Leidhaftigkeit von Sinneserfahrungen zu sehen, um Freude, Trauer und Gleichmut, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu überwinden?

## MN138 *Uddesavibhaṅga sutta* – Die Analyse einer Zusammenfassung

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha und der Ehrw. Mahā Kaccāna

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha sagt, ein *bhikkhu* sollte alle Dinge in einer Weise untersuchen, dass sein Bewusstsein weder abgelenkt noch nach außen hin zerstreut und auch nicht innerlich festgefahren ist. Indem er an den Dingen nicht anhaftet, wird er nicht aufgeregt und es gibt für ihn kein Entstehen des Ursprungs von *dukkha* - von künftiger Geburt, künftigem Altern und Tod.

Da die *bhikkhus* die Bedeutung seiner Worte nicht verstehen, bitten sie den Ehrwürdigen Mahā Kaccāna um Erläuterung. Er kritisiert sie zunächst dafür, dass sie nicht den Erhabenen nach der Bedeutung seiner Worte gefragt haben. Dann erläutert er ihnen, wie er die Bedeutung dieser Zusammenfassung verstanden hat:

Wenn das Bewusstsein eines *bhikkhus* dem Merkmal (*nimitta*) eines Sinneseindruckes nachhängt, von der Befriedigung durch dieses Merkmal gebunden und gefesselt ist, dann wird sein Bewusstsein „abgelenkt und nach außen hin zerstreut“ genannt.

Wenn das Bewusstsein eines *bhikkhus* dem Merkmal eines Sinneseindruckes nicht nachhängt, von der Befriedigung durch dieses Merkmal nicht gebunden und gefesselt ist, dann wird sein Bewusstsein „nicht abgelenkt und nicht nach außen hin zerstreut“ genannt.

„Innerlich festgefahren“ ist ein Bewusstsein, das einem *jhāna* nachhängt, von der Befriedigung daran gebunden und gefesselt ist. Wenn es dagegen einem *jhāna* nicht nachhängt, von der Befriedigung daran nicht gebunden und gefesselt ist, dann wird es „nicht innerlich festgefahren“ genannt.

Ein nicht unterrichteter Weltling betrachtet die *khandhas* als Selbst, das Selbst als eines der *khandhas* besitzend, die *khandhas* als im Selbst enthalten oder das Selbst als in den *khandhas* enthalten. Durch die sich verändernden *khandhas* verändert sich sein Bewusstsein, und aufgrund des natürlichen Zusammenentstehens (*dhammasamuppādā*) befällt Aufregung seinen Geist (*citta*). Aufgrund von Anhaftung ist er ängstlich, betrübt und besorgt.

Ein wohlunterrichteter edler Schüler betrachtet dagegen die *khandhas* nicht als Selbst, oder Selbst als eines der *khandhas* besitzend, oder die *khandhas* als im Selbst enthalten, oder Selbst als in den *khandhas* enthalten. Durch die sich verändernden *khandhas* verändert sich weder sein Bewusstsein, noch befällt Aufregung seinen Geist aufgrund des natürlichen Zusammenentstehens. Aufgrund von Nicht-Anhaftung ist er weder ängstlich, noch betrübt und besorgt.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich die Aufgeregtheit erkennen, die von der Anhaftung an die sich verändernden *khandhas* verursacht wird? Z.B. die Anhaftung an den Körper bei Krankheit oder bei einem guten Essen.

## MN139 *Araṇavibhaṅga sutta* – Die Darlegung von Konfliktfreiheit

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** die Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den *bhikkhus*, wie man Konfliktfreiheit erreichen kann:

- 1) Man soll weder in Sinnesvergnügungen schwelgen noch sich selbst kasteien. Der Mittlere Weg vermeidet beides und führt zu Nibbāna.
- 2) Man soll wissen, was Loben (*ussāda*) und was Herabsetzen (*apasāda*) ist, beides vermeiden und nur den Dhamma lehren.
- 3) Man soll erkennen, welche Arten von Glück es gibt, und inneres Glück entwickeln.
- 4) Man soll weder hinter dem Rücken anderer noch mit scharfen Worten vor ihnen sprechen, ohne Hast und in landläufiger Sprache.

Darauf erläutert er die einzelnen Punkte:

**Zu (1)** Schwelgen im Glück der Freuden, die an Sinnlichkeit gebunden sind, und sich selbst zu kasteien führt zu *dukkha*. Man soll sich davon ablösen und den Mittleren Weg praktizieren, den der Buddha als Edlen Achtfachen Pfad beschreibt. Dieser lässt sehen und erkennen, führt zum Frieden, zu unmittelbarer Einsicht, zum Erwachen und zu Nibbāna.

**Zu (2)** Man sollte die Menschen nicht loben oder herabsetzen, indem man sagt, wer auch immer im Glück der Sinnlichkeit schwelgt oder sich selbst quält oder die Fessel des Werdens (*bhavasamyojana*) nicht überwunden hat, der ist auf dem falschen Weg, während diejenigen, die sich davon ablösen, zur Freiheit von *dukkha* gelangen und den richtigen Weg einschlagen. Vielmehr sollte man das Prinzip des Dhamma lehren, indem man darauf

hinweist, dass Loslösung ein Zustand frei von Leid und der richtige Weg ist. Wenn die Fessel des Werdens überwunden ist, ist auch das Werden überwunden.

**Zu (3)** Man sollte die verschiedenen Arten von Glück unterscheiden können. Das Glück (*sukha*) und die Freude (*somanassa*), die in Abhängigkeit von den fünf Strängen sinnlichen Vergnügens entstehen, sollen nicht gepflegt und entwickelt, sondern gefürchtet werden. Das Glück der *jhānas* soll gepflegt und entwickelt werden. Es muss nicht gefürchtet werden.

**Zu (4)** Eine Rede hinter dem Rücken anderer und scharfe Rede vor ihnen, von der man weiß, dass sie unwahr, unrichtig und nutzlos ist, soll man auf keinen Fall führen; wenn sie wahr, richtig aber nutzlos ist, soll man sie möglichst vermeiden; wenn sie wahr, richtig und nützlich ist, dann soll man die richtige Zeit kennen, um zu sprechen.

Wer hastig spricht, redet undeutlich und ist schwer zu verstehen, daher soll man nicht hastig sprechen. Man sollte nicht auf lokalem Dialekt bestehen und sich nicht über normalen Sprachgebrauch hinwegsetzen.

Die *bhikkhus* sollen sich darin üben, zu erkennen, was zu Konflikten und was zu Konfliktfreiheit führt, und den konfliktfreien Weg einschlagen.

## Übungsvorschlag

Bemühe ich mich um innere und äußere Konfliktfreiheit?

## **MN140 *Dhātuvibhaṅga sutta* – Die Darlegung der Elemente**

**Ort:** in Rājagaha, in der Werkstatt des Töpfers Bhaggava

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Pukkusāti

Der Buddha trifft in einer Werkstatt, die ihm als Nachlager angeboten wurde, auf Pukkusāti, der aus Vertrauen zum Erhabenen in die Hauslosigkeit gezogenen ist. Der Erhabene ist von Pukkusātis Verhalten beeindruckt und belehrt ihn, ohne sich zu erkennen zu geben, zu den sechs Erlebensqualitäten (*dhātu*), den sechs Bereichen des Kontakts (*phassāyatana*), den achtzehn Arten des geistigen Herantretens (*manopavicāra*) und den vier Grundlagen (*adhiṭṭhāna*) eines Menschen.

**Sechs Erlebensqualitäten:** Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein.

**Sechs Bereiche des Kontakts:** Bereiche des Seh-, des Hör-, des Riech-, des Schmeck-, des Berührungs- und des Geistkontakte.

**Achtzehn Arten des geistigen Herantretens:** Geistige Beschäftigung mit Sinneseindrücken, wodurch Freude (*somanassa*), Trauer (*domanassa*) oder Gleichmut (*upekkhā*) hervorgebracht wird.

**Vier Grundlagen:** Grundlage der Weisheit, der Wahrheit, des Loslassens, des Friedens. Bezugnehmend auf die vier Grundlagen führt der Erhabene weiter aus:

**Weisheit (*paññā*) sollte nicht vernachlässigt werden.** Sowohl die inneren als auch die äußeren Erlebensqualitäten Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum sollten der Wirklichkeit entsprechend so gesehen werden: ‚Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.‘ Diese Betrachtung führt zu Ernüchterung (*nibbida*) und Leidenschaftslosigkeit (*virāga*).

Dadurch bleibt nur noch geläutertes und strahlendes Bewusstsein übrig. Mit diesem Bewusstsein erfährt (*vijānāti*) man die drei Arten von Gefühl (angenehm, schmerhaft, weder-schmerhaft-noch-angenehm). Man versteht (*pajanati*), dass Gefühl in Abhängigkeit von Kontakt (*phassa*) entsteht. Hört der Kontakt auf, hört auch das Gefühl auf.

Dadurch bleibt nur noch Gleichmut übrig, geläutert, strahlend, geschmeidig, schmiedbar und leuchtend. Er versteht, wenn er diesen Gleichmut auf die vier meditativen Bereiche (*āyatana*) ausrichten und seinen Geist entsprechend entfalten würde, dann würde dieser Gleichmut von diesen Bereichen getragen, und wenn man an ihnen anhaftet, sehr lange Zeit anhalten.

Aufgrund der Erkenntnis der Bedingtheit aller Seinszustände formt er keine Gestaltungen (*sankhāra*) mehr und er erzeugt keine Willensregung (*cetanā*) in Richtung Werden (*bhava*) oder Nicht-werden (*vibhava*).

Damit enden Aneignungen (*anupādi*) und Aufgeregtheit (*paritassati*), und das Erlöschen (*parinibbāyati*) tritt ein. Gefühltes wird nun losgelöst erfahren, und das höchste edle Wissen der Vernichtung allen Leides steigt auf.

**Die Wahrheit (*sacca*) sollte aufrechterhalten werden.** Die Befreiung, die auf Wahrheit beruht, gründet auf der nicht-trügerischen Natur von Nibbāna und ist daher unerschütterlich.

**Loslassen (*cāga*) sollte gepflegt werden.** Das Loslassen der Aneignungen (*upadhi*) ist die höchste Form der Entsaugung (*paṭinissagga*).

**Für den Frieden (*santi*) sollte geübt werden.** Durch das Überwinden von Gier, Hass und Verblendung wird die höchste edle Gestilltheit (*upasama*) erfahren.

Wer auf diesen vier Grundlagen steht, wird von Ich-bezogenen geistigen Vorstellungen (*maññassavā*) nicht fortgespült und als

Stiller im Frieden (*muni santo*) bezeichnet, der nicht geboren wird, nicht altert, nicht stirbt, nicht erschüttert wird und keine Sehnsucht kennt.

Pukkusāti erkennt nun, dass er mit dem Buddha selbst spricht und bittet um die Aufnahme in den Orden. Er macht sich auf die Suche nach der dafür nötigen Robe und Schale und wird dabei von einer Kuh getötet. Die *bhikkhus* fragen den Erhabenen nach seinem Bestimmungsort, und der Buddha erklärt Pukkusāti zum Nicht-wiederkehrer.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich Ernüchterung und Leidenschaftslosigkeit bei mir erkennen, wenn ich die Betrachtung der Erlebensqualitäten praktiziere? Arbeitet ich an den vier Grundlagen der Weisheit, der Wahrheit, des Loslassens, des Friedens?

## **MN141 *Saccavibhaṅga sutta* – Die Darlegung der Wahrheiten**

**Ort:** bei Bārāṇasī, im Hirschpark bei Isipatana

**Wer:** der Buddha und der Ehrw. Sāriputta

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha sagt den *bhikkhus*, dass er im Hirschpark bei Isipatana mit der Darlegung der vier Edlen Wahrheiten das Rad des Dhamma in Gang gesetzt hat, das von niemandem in der Welt aufgehalten werden kann. Er empfiehlt ihnen, Freundschaft mit Sāriputta und Moggallāna zu pflegen, da sie weise und hilfsbereit sind. Der Ehrwürdige Sariputta kann andere bis zum Stromeintritt schulen, und der Ehrwürdige Mogallana schult sie weiter bis zur Befreiung. Nach diesen Worten geht der Buddha in seine Unterkunft zurück.

Danach lehrt der Ehrwürdige Sāriputta die *bhikkhus* die vier Edlen Wahrheiten: die Wahrheit von *dukkha*, von seinem Ursprung, seinem Aufhören und vom Weg, der zu seinem Aufhören führt.

**Die Edle Wahrheit von *dukkha*:** Geburt, Alter, Tod ist *dukkha*; Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer, Verzweiflung und nicht bekommen, was man sich wünscht, ist *dukkha*. Kurz: Die fünf Gruppen des Anhaftens (*pañcupādānakkhanda*) sind *dukkha*.

**Die Edle Wahrheit vom Ursprung von *dukkha*:** Es ist das von Ergötzen und Begierde begleitete Begehrten nach sinnlichem Erleben (*kāmatan̄hā*), nach Werden (*bhavatan̄hā*) und nach Nicht-/Anders-Werden (*vibhavatan̄hā*), das zu erneutem Werden führt.

**Die Edle Wahrheit vom Aufhören von *dukkha*:** Es ist das restlose Verbllassen, Loslassen, Überwinden, Aufgeben und Aufhören dieses Begehrrens.

**Die Edle Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von *dukkha* führt:**  
Dies ist der Edle Achtfache Pfad:

- 1) Rechte Ansicht (*sammāditṭhi*): das Wissen von den vier Edlen Wahrheiten.
- 2) Rechte Gesinnung (*sammāsaṅkappa*): die Absicht zur Entsaugung (*nekkhamma*), zum Nicht-Übelwollen (*avyāpāda*) und zur Harmlosigkeit (*avihimsā*).
- 3) Rechte Rede (*sammāvācā*): das sich Enthalten von unwahrer und entzweiernder Rede, von groben Worten und belanglosem Geschwätz.
- 4) Rechtes Handeln: (*sammākammanta*): das sich Enthalten vom Töten lebender Wesen, vom Nehmen dessen, das nicht gegeben wurde und vom Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen.
- 5) Rechter Lebenserwerb (*sammāājīva*): das Aufgeben des falschen Lebenserwerbs und das Aufnehmen des rechten Lebenserwerbs.
- 6) Rechte Anstrengung (*sammāvāyāma*): das Entstehen unheilsamer Geisteszustände vermeiden, bestehende unheilsame Geisteszustände überwinden; das Entstehen heilsamer Geisteszustände entwickeln, bestehende heilsame Geisteszustände entfalten und vervollkommen.
- 7) Rechte Achtsamkeit (*sammāsati*): Nachdem man Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat, soll man verweilen, indem man den Körper als einen Körper betrachtet (*kāyānupassanā*), Gefühle als Gefühle (*vedanānupassanā*), Geist als Geist (*cittānupassanā*) und Geistesobjekte (*dhammas*) als Geistesobjekte (*dhammānupassanā*).
- 8) Rechte Sammlung (*sammāsamādhi*): Das sind die vier Vertiefungen (*rūpa-jhāna*).

### Übungsvorschlag

Sind die Vier Edlen Wahrheiten der Boden, auf dem ich stehe?

## **MN142 *Dakkhiṇāvibhaṅga sutta* – Die Darlegung der Spenden**

**Ort:** bei Kapilavatthu, in Nigrodhas Park

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Ehrw. Ānanda

Mahāpajāpatī Gotamī offeriert dem Buddha einen Satz neuer Roben und bittet ihn, sie anzunehmen. Der Erhabene erwidert, dass sie diese dem Sangha geben soll, denn dann wird diese Gabe sowohl ihm als auch dem Sangha dargebracht.

Nun bittet der Ehrwürdige Ānanda den Erhabenen, diese Gabe der Mahāpajāpatī Gotamī persönlich anzunehmen, da sie ihm als Amme und Ziehmother sehr geholfen hat. Der Erhabene war auch für Mahāpajāpatī Gotamī eine große Hilfe. Es ist dem Erhabenen zu verdanken, dass sie Zuflucht zu den drei Juwelen genommen hat, dass sie die Tugendregeln einhält, dass sie vollkommenes Vertrauen zu Buddha, Dhamma und Sangha hat, dass sie die Tugenden besitzt, die von den Edlen geliebt werden und dass sie frei von Zweifel gegenüber den vier edlen Wahrheiten ist. Der Buddha bestätigt, dass es ein schwer zu entgeltendes Geschenk ist, von jemandem an den Dhamma herangeführt zu werden.

Der Buddha erklärt dem Ehrwürdigen Ānanda, dass es **vierzehn Arten persönlicher Spenden** gibt, nämlich an:

- 1)** einen Tathāgata,
- 2)** einen Paccekabuddha,
- 3)** einen *arahant*,
- 4)** einen, der den Weg zur Arahantschaft eingeschlagen hat,
- 5)** einen Nichtwiederkehrer,
- 6)** einen, der den Weg zur Nichtwiederkehr eingeschlagen hat,
- 7)** einen Einmalwiederkehrer,
- 8)** einen, der den Weg zur Einmalwiederkehr eingeschlagen hat,

- 9) einen Stromeingetretenen,
- 10) einen, der den Weg zum Stromeintritt eingeschlagen hat,
- 11) einen, der außerhalb der Lehre steht und frei von Sinnesbegierden ist,
- 12) einen sittsamen Weltling,
- 13) einen sittenlosen Weltling,
- 14) ein Tier.

Die Spende an die jeweiligen Lebewesen macht sich abhängig von ihrem Reinheitsgrad unterschiedlich stark bezahlt: von unermesslich beim Tathāgata bis hundertfach beim Tier.

Es gibt **sieben Arten von Spenden**, die dem Sangha gegenüber gemacht werden, nämlich an:

- 1) einen Sangha von *bhikkhus* und *bhikkhunīs* unter der Führung des Buddha
- 2) einen Sangha von *bhikkhus* und *bhikkhunīs*, nachdem der Buddha endgültiges Nibbāna erlangt hat
- 3) einen Sangha von *bhikkhus*
- 4) einen Sangha von *bhikkhunīs*
- 5) eine bestimmte Anzahl von *bhikkhus* und *bhikkhunīs* aus dem Sangha
- 6) eine bestimmte Anzahl von *bhikkhus* aus dem Sangha
- 7) eine bestimmte Anzahl von *bhikkhunīs* aus dem Sangha

Der Buddha betont, dass eine Spende an den Sangha unermesslich viel wertvoller ist, als eine Spende an eine individuelle Person – auch wenn im Sangha einzelne Mitglieder sittenlos und von üblem Charakter sein sollten.

Der Buddha erklärt, dass es **vier Arten der Läuterung von Spenden** gibt:

- 1) Wenn der Spender sittsam und der Empfänger sittenlos ist, wird die Spende vom Spender geläutert.

- 2)** Wenn der Spender sittenlos und der Empfänger sittsam ist, wird die Spende vom Empfänger geläutert.
- 3)** Wenn sowohl Spender als auch Empfänger sittenlos sind, wird die Spende weder vom Spender noch vom Empfänger geläutert.
- 4)** Wenn sowohl Spender als auch Empfänger sittsam sind, wird die Spende sowohl vom Spender als auch vom Empfänger geläutert.

Zum Abschluss fügt der Erhabene Verse zur kammischen Frucht der verschiedenen Spenden auf.

### **Übungsvorschlag**

Frage ich mich bei jeder Spende, aus welcher Motivation ich gebe?

## MN 143 *Anāthapiṇḍikovāda sutta* – Rat an Anāthapiṇḍika

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Ehrw. Sāriputta

**An wen:** Anāthapiṇḍika

Anāthapiṇḍika, betroffen von einer schweren Krankheit, lässt um einen Besuch des Ehrwürdigen Sāriputta bitten. Dieser besucht zusammen mit dem Ehrwürdigen Ānanda den über heftigste Schmerzen klagenden Anāthapiṇḍika.

Der Ehrwürdige Sāriputta erklärt ihm, dass er weder an Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist festhalten (*upādiyati*) soll, noch dass das Bewusstsein von diesen Dingen abhängig (*bhavissatī*) sein soll. Desgleichen für die äußereren Sinnesgrundlagen Form, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und Vorstellungen. Noch soll er an den zugehörigen Bewusstseinsarten festhalten und sein Bewusstsein davon abhängen lassen.

Auch an den mit den Sinnesgrundlagen entstehenden Kontakten und Gefühlen, den Erlebensqualitäten (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein), den fünf Gruppen des Anhaftens, den Gebieten der Raumunendlichkeit, der Bewusstseinsunendlichkeit, der Nichtsheit und dem Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung soll er nicht festhalten und sein Bewusstsein davon abhängig machen.

Schließlich fasst der Ehrwürdige Sāriputta die Übungsanweisung an Anāthapiṇḍika zusammen, indem er ihn anleitet, weder an dieser noch an jener Welt, weder am Gesehenen, Gehörten, Empfundenen, Erlebten, noch an dem, was vom Geist angestrebt und untersucht wird, festzuhalten und sein Bewusstsein davon abhängen zu lassen.

Anāthapiṇḍika ist tief bewegt von diesem Lehrgespräch, desgleichen er noch nie gehört hat, und er bittet den Ehrwürdigen

Sāriputta, dass auch die Laienanhänger eine so tiefe Belehrung erhalten mögen.

Der Ehrwürdige Sāriputta und der Ehrwürdige Ānanda verlassen Anāthapiṇḍika. Dieser stirbt kurz darauf und erscheint im Tusita-Himmel wieder. Von dort besucht er den Erhabenen und preist ihn und den Ehrwürdigen Sāriputta mit Versen.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich Muster und Vorlieben in den Anhaftungen meines Bewusstseins erkennen?

## MN144 *Channovāda sutta* – Rat an Channa

**Ort:** bei Rājagaha auf dem Geiersberg

**Wer:** der Ehrw. Sāriputta und der Ehrw. Mahā Cunda

**An wen:** Ehrw. Channa

Der Ehrwürdige Sāriputta und der Ehrwürdige Mahā Cunda besuchen den schwer erkrankten Ehrwürdigen Channa. Dieser berichtet von heftigsten Schmerzen und kündigt an, sich das Leben zu nehmen.

Daraufhin fordert ihn der Ehrwürdige Sāriputta auf, dies nicht zu tun. Er fragt ihn, ob er Nahrung, Medizin oder einen Aufwärter benötigt und bietet ihm seine Hilfe an. Der Ehrwürdige Channa erwidert, dass er nichts braucht, dass er den Buddha lange Zeit verehrt hat und dass er untadelig sterben wird.

Der Ehrwürdige Sāriputta fragt ihn, ob er Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist, das jeweilige Sinnesbewusstsein und die Dinge, die dadurch erfahrbar sind, als „mein“, „ich“, oder „mein Selbst“ betrachtet. Der Ehrwürdige Channa verneint dies.

Der Ehrwürdige Sāriputta fragt weiter, wie er diese Erkenntnis erlangt hat. Der Ehrwürdige Channa erwidert, dass er in den Sinnen, in dem jeweiligen Sinnesbewusstsein und in den Dingen, die dadurch erfahrbar sind, das Aufhören gesehen und direkt erkannt (*abhiññā*) hat. Deswegen betrachtet er es so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“

Der Ehrwürdige Mahā Cunda gibt nun dem Ehrwürdigen Channa den Rat, sich auf nichts zu stützen (*nissitassa*), da es dann keine Unruhe (*calito*) gibt. Dadurch ist Gestilltheit (*passaddhi*) vorhanden, es gibt kein Sich-Neigen (*nati*), kein Kommen und Gehen (*āgatigati*), kein Vergehen und Entstehen (*cutūpapāto*), kein Hier, kein Dort und kein Dazwischen (*nevidha na huram na ubhaya-mantarena*). Dies ist das Ende von *dukkha*.

Kurz nachdem die beiden Ehrwürdigen fortgegangen sind, nimmt sich der Ehrwürdige Channa das Leben. Der Ehrwürdige Sāriputta berichtet dem Erhabenen von dem Vorfall und fragt ihn nach dessen Bestimmungsort. Der Erhabene bestätigt, dass dieser sich untadelig das Leben genommen hat, da er diesen Körper abgelegt hat, ohne an einem neuen Körper anzuhafte.

### **Übungsvorschlag**

In welchen Situationen gelingt es mir am ehesten, Sinneserfahrungen **nicht** als „mein“, „ich“, oder „mein Selbst“ zu betrachten?

## MN145 *Puṇṇovāda sutta* – Rat an Puṇṇa

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** Buddha

**An wen:** der Ehrw. Puṇṇa

Der Ehrwürdige Puṇṇa bittet den Buddha um eine kurze Belehrung, da er allein und zurückgezogen leben möchte. Der Buddha erklärt ihm, dass es angenehme Sinnesobjekte gibt, die mit Sinnesgier verbunden sind. Wenn man sie willkommen heißt und an ihnen hängen bleibt, entsteht Ergötzen (*nandīsamudayā*) und damit der Ursprung von *dukkha*. Wenn man sie dagegen nicht willkommen heißt, nicht an ihnen hängen bleibt, dann hört Ergötzen und damit auch *dukkha* auf.

Nach dieser Belehrung sagt der Ehrwürdige Puṇṇa, dass er vorhat, im Land Sunāparanta zu leben. Der Buddha erwidert, dass die Leute dort wild und grob sind, und fragt ihn, wie er reagieren wird, wenn sie ihn beleidigen und beschimpfen. Der Ehrwürdige Puṇṇa antwortet, er wird denken, dass es überaus freundlich von diesen Leuten ist, dass sie ihn nicht schlagen; und wenn doch, dass sie ihn nicht mit Steinen bewerfen; und wenn doch, dass sie ihn nicht mit Stöcken schlagen; und wenn doch, dass sie ihn nicht mit dem Messer verletzen; und wenn doch, dass sie ihn nicht erstechen; und wenn doch, so wird er, ohne danach getrachtet zu haben, den Tod finden, den andere Schüler des Erwachten suchten, weil sie von ihrem Körper und dem Leben angewidert waren.

Der Buddha lobt den Ehrwürdigen Puṇṇa und sagt, mit einer derartigen Selbstkontrolle und Friedfertigkeit wird er in der Lage sein, im Land Sunāparanta zu leben. Der Ehrwürdige Puṇṇa wandert anschließend nach Sunāparanta. Dort führt er in seiner ersten Regenzeit je fünfhundert Laienanhänger und Laienanhängerinnen in die Lehre ein, verwirklicht das dreifache Wissen und erlangt später endgültiges Nibbāna.

## **Übungsvorschlag**

Kann ich friedlich und den anderen gegenüber freundlich gesinnt bleiben, wenn ich angegriffen oder verletzt werde?

## MN146 *Nandakovāda sutta* – Rat von Nandaka

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Ehrw. Nandaka

**An wen:** *bhikkhunīs*

Der Ehrwürdige Nandaka belehrt die *bhikkhunīs*, indem er ihnen Fragen stellt: Sind die äußereren und inneren Sinnesgrundlagen und das jeweilige Sinnesbewusstsein unbeständig oder beständig – ist Unbeständiges freudig oder leidig – kann Leidiges als Selbst betrachtet werden? Die *bhikkhunīs* beantworten diese Fragen mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend.

Der Ehrwürdige Nandaka gibt nun einige Gleichnisse. Der Schein einer Öllampe ist ebenso unbeständig wie das Öl, der Docht und die Flamme, weil er durch sie bedingt ist. Genauso sind auch die Gefühle (*vedanā*), die bedingt durch die inneren Sinnesgrundlagen aufsteigen, unbeständig.

Der Schatten eines Baumes ist ebenso unbeständig wie sein Wurzelwerk, sein Stamm, sein Geäst und sein Laub, weil er durch sie bedingt ist. Genauso sind auch die Gefühle, die bedingt durch die äußereren Sinnesgrundlagen aufsteigen, unbeständig.

Anschließend folgt das Gleichnis eines geschickten Schlachters, der eine geschlachtete Kuh mit einem scharfen Messer aufschlitzt und die inneren Sehnen und Bänder abschneidet und herausschält, ohne die innere Fleischmasse und die äußere Haut zu beschädigen. Wenn er die Haut wieder auf die Kuh zurücklegen würde, so wäre die Kuh nicht mehr mit der Haut verbunden, sondern von ihr getrennt. Die innere Fleischmasse steht für die sechs inneren Sinnesgrundlagen, die äußere Haut für die sechs äußeren Sinnesgrundlagen und die inneren Sehnen und Bänder für Ergötzen und Begierde. Das scharfe Schlachtermesser ist ein Ausdruck für edle Weisheit, welche die Befleckungen, Fesseln und Verstrickungen abschneidet; somit können Ergötzen und Begierde nicht mehr

entstehen, genauso wie bei der Kuh keine Verbindung mit der Haut mehr besteht.

Abschließend weist der Ehrwürdige Nandaka die *bhikkunīs* auf die Entfaltung der sieben Erwachsenenglieder Achtsamkeit, Wirklichkeitsergründung, Energie, Verzückung, Stille, Sammlung und Gleichmut hin. Sie werden von Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert, führen zum Loslassen, und deren Entfaltung und Übung führt zur Vernichtung der Triebe.

Die *bhikkhunīs* sind zufrieden mit der Belehrung des Ehrwürdigen Nandaka, aber der Erhabene erkennt, dass sie mit ihren Bestrebungen noch nicht erfolgreich sind. Daher beauftragt er den Ehrwürdigen Nandaka die *bhikkhunīs* am folgenden Tag noch einmal zu belehren. Diese Belehrung ist Wort für Wort die gleiche, jedoch erkennt diesmal der Buddha, dass die *bhikkhunīs* mit ihren Bestrebungen erfolgreich waren; selbst die am wenigsten Fortgeschrittenen hat den Stromeintritt erlangt.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich erkennen, dass meine Suche nach Glück in der Sinnenwelt immer wieder zu Unzufriedenheit führt?

## **MN147 *Cūlarāhulovāda sutta* – Die kürzere Lehrrede vom Rat an Rāhula**

Ort: bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Rāhula

Der Buddha erkennt, dass die zur Befreiung führenden Geisteszustände in Rāhula herangereift sind, und er bereit ist, über die Vernichtung der Triebe (*āsava*) angeleitet zu werden.

Der Buddha fragt Rāhula, ob die äußereren und inneren Sinnesgrundlagen, das jeweilige Sinnesbewusstsein und der jeweilige Sinneskontakt beständig oder unbeständig (*anicca*) sind – ob Unbeständiges Leid (*dukkha*) oder Glück (*sukha*) ist – ob Unbeständiges und Leidvolles als Selbst betrachtet werden kann. Rāhula antwortet, dass die äußereren und inneren Sinnesgrundlagen, das jeweilige Sinnesbewusstsein und der jeweilige Sinneskontakt unbeständig und leidvoll sind und daher nicht als Selbst betrachtet werden können.

Der Buddha fragt weiter, ob Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, die durch die jeweiligen Sinneskontakte bedingt entstehen, beständig oder unbeständig sind – ob Unbeständiges Leid oder Glück ist – ob Unbeständiges und Leidvolles als Selbst betrachtet werden kann. Rāhula antwortet, dass Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein unbeständig und leidvoll sind und daher nicht als Selbst betrachtet werden können.

Der Buddha sagt, wer das so sieht, ist ein edler Schüler, der ernüchtert (*nibbindati*) wird gegenüber den inneren und äußereren Sinnesgrundlagen, dem jeweiligen Sinnesbewusstsein, dem Sinneskontakt, sowie gegenüber Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, die durch Sinneskontakt entstehen. Durch Ernüchterung wird er begierdelos, durch Begierdelosigkeit ist er befreit. Wenn er befreit ist, weiß er, dass er befreit ist und er

versteht, dass getan ist, was getan werden musste, und es darüber hinaus nichts mehr gibt.

Während dieser Lehrrede wurde der Geist des Ehrwürdigen Rāhula durch Nicht-Anhaften (*anupādāna*) von den Trieben befreit, und den Devas, die der Lehrrede beiwohnten, erschien die fleckenlose, reine Schau des Dhamma: „Alles, was dem Entstehen unterworfen ist, ist dem Vergehen unterworfen.“

### **Übungsvorschlag**

Wie blicke ich auf die Sinnenwelt - mit Begehrten oder mit Ernüchterung?

## MN148 *Chachakka sutta* – Die sechs Sechsergruppen

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, im Park des Anāthapiṇḍika

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der Bhikkhus

Der Buddha zeigt, wie man durch die wirklichkeitsgemäße Betrachtung (*veditabba*) der sechs Sechsergruppen die Ich-Identifizierung überwinden und *dukkha* ein Ende bereiten kann.

Die Faktoren der sechs Sechsergruppen:

- 1) **Sechs innere Sinnesgrundlagen (*ajjhattikāni āyatana*):**  
Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist (*cakkhā, sotā, ghānā, jivhā, kāya, mana*)
- 2) **Sechs äußere Sinnesgrundlagen (*bāhirāni āyatana*):**  
Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührungsobjekt, Geistobjekt (*rūpā-, saddā-, gandhā-, rasā-, poṭṭhabbā-, dhammā-āyatana*)
- 3) **Sechs Bewusstseinsklassen (*viññāṇakāya*):**  
Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Berührungs-, Geist-Bewusstsein (*cakkhu-, sota-, ghāna-, jivhā-, kāya-, mano-viññāṇa*)
- 4) **Sechs Klassen des Kontakts (*phassakāya*):**  
Abhängig von den inneren und äußeren Sinnesgrundlagen entsteht das jeweilige Sinnes-Bewusstsein. Das Zusammentreffen der drei ist Kontakt.
- 5) **Sechs Klassen des Gefühls (*vedanākāya*):**  
Bedingt durch Kontakt entsteht das jeweilige Gefühl.
- 6) **Sechs Klassen des Begehrens (*tañhākāya*):**  
Bedingt durch Gefühl entsteht das jeweilige Begehr.

Die Aussage, dass irgendein Faktor dieser sechs Sechsergruppen das Selbst sei, ist nicht haltbar, denn das Entstehen und Vergehen all dieser Faktoren ist offensichtlich. Somit würde auch das, was

man als „mein Selbst“ empfindet, ständig entstehen und vergehen. Daher sind diese Faktoren als Nicht-Selbst zu betrachten.

Der Ursprung der Selbstidentifikation entsteht dadurch, dass man irgendeinen Faktor (oder alle Faktoren) der sechs Sechsergruppen als ‚dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst‘ betrachtet. Wenn man stattdessen diese Faktoren so betrachtet: ‚Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst‘, dann führt dies zum Aufhören der Selbstidentifikation.

Wenn man angenehme Gefühle (die aufgrund einer der sechs Sinnesgrundlagen entstanden sind) genießt und daran anhaftet, dann liegt dem die Neigung zur Begierde (*rāgānusaya*) zugrunde. Wenn man durch unangenehme Gefühle bekümmert und verzweifelt ist, dann liegt dem die Neigung zur Abneigung (*paṭhigānusaya*) zugrunde. Wenn man bei weder-unangenehmen-noch-angenehmen Gefühlen nicht den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen der Wirklichkeit entsprechend versteht, dann liegt dem die Neigung zur Unwissenheit (*avijjānusaya*) zugrunde. Nur durch das Überwinden (*pahāya*) der Neigung zur Begierde, das Vertreiben (*paṭivinodetvā*) der Neigung zur Abneigung und das Auslöschen (*samūhanitvā*) der Neigung zur Unwissenheit sowie durch das Überwinden des Nicht-Wissens und das Aufsteigenlassen (*uppādetvā*) von wahrem Wissen kann *dukkha* beendet werden.

Ein wohlunterrichteter edler Schüler, der so sieht, wird ernüchtert (*nibbindati*) gegenüber allen Faktoren der sechs Sechsergruppen. Damit wird er begierdelos und befreit.

## Übungsvorschlag

Kann ich in meinem Erleben die oben genannten Prozesse (beginnend mit Sinneskontakt) erkennen?

## MN149 *Mahāsaṭṭayatanika sutta* – Die große Lehrrede über die sechs Sinnesbereiche

**Ort:** bei Sāvatthī im Jeta Hain, im Park des Anāthapindīka

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt die Konsequenzen des Nichtverstehens der sechs Sinnesbereiche sowie die Folgen ihres Verstehens.

Wenn man das Auge, die Formen, das Sehbewusstsein, den Sehkontakt sowie die daraus entstehenden Gefühle nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht (*ajānam apassam yathābhūtam*), dann entsteht Lust auf das Auge, die Formen, das Sehbewusstsein, den Sehkontakt und die daraus entstehenden Gefühle. Diese Lust darauf führt zum Wachstum der fünf Anhaftungsgruppen (*pañcupādānakkhandhā*), und das Begehrten (*tañhā*), das erneutes Werden bringt, nimmt zu. Dadurch entstehen zunehmende Schwierigkeiten und Qualen, und man erfährt körperliches und geistiges Leid.

Analog zum Auge gibt der Buddha dieselben Erklärungen für die anderen Sinnesbereiche: Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist.

Wenn man jedoch das Auge, die Formen, das Sehbewusstsein, den Sehkontakt sowie die daraus entstehenden Gefühle der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht (*jānam passam yathābhūtam*), dann entsteht keine Lust auf das Auge, die Formen, das Sehbewusstsein, den Sehkontakt und die daraus entstehenden Gefühle. Wenn keine Lust mehr darauf vorhanden ist und wenn die innenwohnende Gefahr gesehen wird, führt dies zur Verminderung der fünf Anhaftungsgruppen, und das Begehrten, das erneutes Werden bringt, nimmt ab. Schwierigkeiten und Qualen schwinden, und man erfährt körperliches und geistiges Glück.

Wenn jemand so der Wirklichkeit entsprechend erkennt und sieht, dann hat er Rechte Ansicht, Rechte Gesinnung, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung. Die körperlichen und sprachlichen Handlungen einer solchen Person sowie ihre Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden. Somit kommt der Edle Achtfache Pfad zur vollständigen Entfaltung. Und dadurch werden auch die übrigen das Erwachen fördernden Dinge vollständig entfaltet:

die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*), die vier Rechten Anstrengungen (*sammappadhāna*), die vier Pfade zum Erfolg (*iddhipāda*), die fünf spirituellen Fähigkeiten (*indriya*), die fünf Geisteskräfte (*bala*) und die sieben Erwachensglieder (*bojjhanga*).

In dieser Person treten Ruhe und Einsicht gepaart in Erscheinung. Mit direkter Erkenntnis (*abhiññā*) wird sie die fünf Anhaftungsgruppen durchschauen (*pariññeyyā*), Unwissenheit und Begehrn nach Werden überwinden (*pahātabbā*), Ruhe und Einsicht entfalten (*bhāvetabbā*) und Wahres Wissen und Befreiung verwirklichen (*sacchikātabbā*).

Analog zum Auge gibt der Buddha dieselben Erklärungen für die anderen Sinnesbereiche: Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist.

### Übungsvorschlag

Versuche ich mit Achtsamkeit den Einfluss der Sinneskontakte auf mich zu durchschauen?

## **MN150 *Nagaravindeyya sutta* – An die Nagaravinder**

**Ort:** kosalisches Brahmanendorf Nagaravinda

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Brahmanen aus Nagaravinda

Als die brahmanischen Haushälter aus Nagaravinda hören, dass der Erhabene in ihr Dorf gekommen war, suchen sie ihn auf. Der Buddha erklärt ihnen, welche Asketen und Brahmanen es nicht verdient haben, geehrt, respektiert, gewürdigt und verehrt zu werden und welche es verdient haben.

Jene Asketen und Brahmanen, die bezüglich der Sinneseindrücke nicht frei von Begierde, Hass und Verblendung sind, deren Geist keinen inneren Frieden hat, und sich mal redlich, mal unredlich in Körper, Sprache und Geist verhalten, sollten nicht geehrt werden, denn sie sind nicht besser als wir selbst.

Jene aber, die bezüglich der Sinneseindrücke frei von Begierde, Hass und Verblendung sind, deren Geist inneren Frieden hat, und die sich redlich in Körper, Sprache und Geist verhalten, sind der Verehrung würdig, denn sie sind uns voraus.

Sollte jemand nach Anhaltspunkten dafür fragen, dass diese Ehrwürdigen entweder schon frei von Begierde, Hass und Verblendung sind oder darauf hinarbeiten, kann man anführen, dass sie in körperlicher Abgeschiedenheit fern von verlockenden Sinnesindrücken verweilen.

### **Übungsvorschlag**

Bin ich mir bewusst, nach welchen Kriterien ich meine Vorbilder und Lehrer aussuche?

## MN151 *Piñdapātapārisuddhi sutta* – Die Läuterung von Almosenspeise

**Ort:** bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchenpark

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Ehrw. Sāriputta

Der Erhabene fragt den Ehrwürdigen Sāriputta, in welchem Verweilungszustand er häufig verweilt. Der Ehrwürdige Sāriputta antwortet, dass er oft in Leerheit verweilt (*suññatāvihāra*). Der Buddha spricht ein Lob aus und bezeichnet diese Art der Meditation als Verweilort eines großen Menschen (*mahāpurisavihāra*).

Sollte ein Mönch sich wünschen, ebenfalls oft in Leerheit zu verweilen, so sollte er auf seinem Almosengang reflektieren, ob es irgendwelche Gier, Begierde, Hass, Verblendung oder Abneigung in seinem Geist in Bezug auf Sinneseindrücke gibt. Wenn ja, so sollte er sich bemühen, sie zu überwinden; wenn nein, so kann er froh verweilen und sich in heilsamen Zuständen üben.

Weiter sollte er reflektieren, ob von ihm die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens (*kāmaguṇa*) und die fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*) überwunden wurden, ob die fünf Anhaftungsgruppen (*pañcupādānakkhandha*) völlig durchschaut wurden, ob die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*), die vier Rechten Anstrengungen (*sammappadhāna*), die vier Pfade zum Erfolg (*iddhipāda*), die fünf spirituellen Fähigkeiten (*indriya*), die fünf Geisteskräfte (*balā*), die sieben Erwachsenenglieder (*bojjhaṅga*), der Edle Achtfache Pfad (*ariya aṭṭhaṅgika magga*), sowie Ruhe (*samatha*) und Einsicht (*vi-passanā*) entfaltet wurden, und letztlich, ob wahres Wissen (*vijjā*) und Befreiung (*vimutti*) von ihm verwirklicht wurden. Wenn nein, so sollte er sie überwinden, bzw. kultivieren und verwirklichen; wenn ja, so kann er froh verweilen und sich in heilsamen Zuständen üben.

Der Erhabene schließt mit der Aussage, dass die Läuterung der Almosenspeise - in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – immer mithilfe dieser Reflektion erreicht wird.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich meine täglichen Aktivitäten mit diesen Reflektionen verbinden?

## MN152 *Indriyabhāvanā sutta* – Die Entfaltung der Sinne

**Ort:** bei Kajaṅgalā in einem Hain von Mukhelu-Bäumen

**Wer:** der Buddha

**An wen:** Gemeinschaft der *bhikkhus*

Auf die Frage des Erhabenen nach der Lehre des Brahmanen Pārāsariya über die Entfaltung der Sinne antwortet dessen Schüler Uttara, diese bestehe darin, dass keine Formen mit dem Auge gesehen und keine Klänge mit dem Ohr gehört würden. Der Erhabene erwidert, dass dann ein Blinder und ein Tauber entfaltete Sinne hätten.

Der Ehrwürdige Ānanda bittet den Erhabenen, die *bhikkhus* die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zu lehren.

Der Erhabene erklärt, dass die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande kommt, indem ein *bhikkhu* bezüglich der Sinneseindrücke weiß (*viññāya*), dass in ihm Erfreuliches, Unerfreuliches oder Erfreuliches-und-Unerfreuliches (*manāpa, amanāpa, manāpāmanāpa*) entstanden ist. Er versteht (*pajānāti*), dass dieses gestaltet, grob und bedingt entstanden ist, aber der Gleichmut friedvoll und erhaben ist. Dadurch hören diese Gefühle schnell und mit Leichtigkeit in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

Ein Schüler in höherer Schulung (*sekha*), der den Weg betreten hat, fühlt sich von dem durch die Sinneseindrücke entstandenen Erfreulichen, Unerfreulichen und Erfreulichen-und-Unerfreulichen belästigt, beschämmt und angewidert.

Ein Edler mit entfalteten Sinnen (*ariya bhāvitindriya*) kann je nach Wunsch verweilen, indem er:

- 1) das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden,
- 2) das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden,

- 3) das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und Nicht-Abstoßenden oder
- 4) das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnimmt.
- 5) Ebenso kann er jederzeit in Gleichmut verweilen, achtsam und wissensklar, indem er sowohl das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende verwirft.

Die Lehrrede endet mit dem Aufruf des Erhabenen an die *bhikkhus*, zu meditieren und nicht nachlässig zu sein, um es später nicht bereuen zu müssen.

### **Übungsvorschlag**

Kann ich erkennen, dass alle Sinneseindrücke, die Erfreuliches, Unerfreuliches oder Erfreuliches-und-Unerfreuliches hervorrufen, gestaltet, grob und bedingt entstanden sind, aber der Gleichmut friedvoll und erhaben ist?

## **Dhamma-Dana Projekt der BGM**

[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

### **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat, und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

## **Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)**

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt, beherrscht von Geld und militärischer Macht, ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umsponnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umsponnen.“ (Itiv 26)

## **Bücherbestellungen**

[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

## **Kontakt zur BGM**

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München  
[bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)

