

„Fähigkeiten, die das Erwachen beflügeln“  
von Viriya (Manfred Wiesberger)

**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.  
© 2022

## Abkürzungsverzeichnis

A	Aṅguttara Nikāya, die Angereihten Lehrreden
BA	Bhikkhu Analayo
BB	Bhikkhu Bodhi
D	Dīgha Nikāya, die Längeren Lehrreden
Dhp	Dhammapada, der Wahrheitspfad
Itiv	Itivuttaka, Aphorismen
KZ	Kay Zumwinkel
M	Majjhima Nikāya, die Mittleren Lehrreden
Mil	Milindapañha, Die Fragen des Königs Milinda
Nyp	Nyanaponika Bhikkhu
S	Samyutta Nikāya, die Gruppierten Lehrreden
Sn	Sutta Nipāta, Sutta Bruchstücke
TB	Thanissaro Bhikkhu
Thag	Theragāthā, die Sprüche der Mönche
Thig	Therīgāthā, die Sprüche der Nonnen
Vism	Visuddhimagga

## **Inhaltsverzeichnis**

Bodhipakkhiya-dhamma.....	5
Indriya.....	18
Sati-indriya .....	26
Saddhā-indriya.....	51
Pañña-indriya.....	77
Samadhi-indriya .....	95
Viriya-indriya .....	119
Das Dhamma-Dana Projekt der BGM.....	141



## Bodhipakkhiya-dhamma

Der Pali-Begriff *bodhipakkhiya-dhammā* bedeutet wörtlich übersetzt, „Qualitäten auf der Seite des Erwachens“ oder „*dhamma* im Zusammenhang mit dem Erwachen“. In der Theravada-Tradition werden sie als das „Herz der Buddha-lehre“ bezeichnet.

Im Buddhistischen Wörterbuch heißt es: Die 37 „Zur Erleuchtung gehörenden Dinge“, umfassen die gesamte Lehre des Buddhismus; es sind:

- die 4 Grundlagen der Achtsamkeit (*satipatthāna*)
- die 4 rechten Anstrengungen (*samma-padhāna, padhāna*)
- die 4 Machtfährten (*iddhi-pāda*)
- die 5 geistigen Fähigkeiten (*indriya*)
- die 5 geistigen Kräfte (*bala*)
- die 7 Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*)
- der 8fache Pfad (*magga*)

In M 77 werden diese *dhamma* genannt, ohne sie jedoch als *bodhipakkhiya-dhamma* zu bezeichnen. Allerdings werden im Anschluss daran noch weitere *dhamma* genannt: Die acht Erlösungen, die acht Überwindungsgebiete, die zehn *kaṣiṇa*, die vier *jhāna*, der geisterschaffene Körper, die Arten übernatürlicher Kräfte, das Element des Himmlischen Ohrs, den Geist anderer verstehen, Erinnerung an frühere Leben, das Himmlische Auge, die Vernichtung der Triebe. Alle diese *dhamma* sind Teil der fünf „Qualitäten, aufgrund derer mich

meine Schüler ehren, respektieren, würdigen und verehren, und in Abhängigkeit von mir leben, während sie mich ehren und respektieren.“

In den Suttan (S 48, 51 u. S 48, 67) werden allein die 5 *indriya* als *bodhipakkhiya-dhamma* benannt:

„Die Fähigkeit des Vertrauens ist eine Eigenschaft, die das Erwachen beflügelt (*bodhipakkhiya-dhamma*): sie führt (*saṃvattati*)<sup>1</sup> zum Erwachen. Die Fähigkeit der Tatkraft, die Fähigkeit der Achtsamkeit, die Fähigkeit der Einigung, die Fähigkeit der Weisheit ist eine Eigenschaft, die das Erwachen beflügelt, sie führt zum Erwachen“.

In Itiv 82 und 97 wird von 7 *bodhipakkhiya-dhamma* gesprochen, wieder ohne sie zu benennen. Naheliegend wären hier die *bojjhanga*:

„Sie führen (*saṃvattati*) zur Erwachung, deshalb heißen sie Erwachungslieder.“ (S 46, 5).<sup>2</sup>

Traditionell bezieht man die Zahl jedoch auf die 74 mal in den Suttan und im Vinaya genannten 37 in sieben Gruppen gegliederten *dhamma*.

Eine Hypothese ist, dass der Buddha wollte, dass die Anzahl der Faktoren insgesamt 37 beträgt, da die Zahl eine symbolische Bedeutung und sowohl einen Bezug zur antiken Mathematik als auch zur Musik hat. Was vielleicht auch das Vorhandensein der *bala* erklärt, deren Beschreibung so identisch mit den *indriya* ist, dass der Bala-Samyutta auf palikanon.com als entbehrlich bezeichnet wird.

---

<sup>1</sup> *saṃvattati* BB: conducive: dienlich, förderlich, zuträglich.

<sup>2</sup> Diesbezüglich möchte ich auf das hervorragende Buch von Hellmuth Hecker „Im Zeichen der Erwachungslieder“ verweisen.

Aber auch die Zahl 37 ist nicht in Stein gemeißelt. Ein Gandhāra Text nennt 41 *bodhipakkhiya-dhamma* inklusive der *rūpajhānas* und man findet diese Zählung auch in chinesischen Dharmaguptaka Texten.

Das Nettipakaraṇa (Netti 112) des Palikanons hat 43 *bodhipakkhiyā-dhammā* inklusive *aniccasaññā*, *dukkhasaññā*, *anattasaññā*, *pahānasaññā*, *virāgasaññā* und *nirodhasaññā*.

Es gibt keinen Zweifel, dass die 37 von entscheidender Bedeutung sind, nicht umsonst werden die 7 Gruppen der 37 Qualitäten in A III, 157-163 jeweils einzeln genannt und als Mittlerer Pfad bezeichnet.

Ob sie jedoch das sind, was der Buddha als *bodhipakkiya-dhamma* bezeichnet hat, ist unklar.

Verschiedene Suttan stellen einen Zusammenhang der *bodhipakkiya-dhamma* mit drei Fähigkeiten her.

A III, 16: „Der mit drei Dingen ausgerüstete Mönch wandelt auf dem unfehlbaren Pfad und besitzt die tauglichen Mittel zur Triebversiegung. Welches sind diese drei Dinge? Da, ihr Mönche, hält der Mönch die Sinnestore bewacht, kennt das Maß beim Mahle und befließigt sich der Wachsamkeit.“

Hat er diese Dinge nicht, dann so A V, 56:

„So eben steht es mit einem, der die Sinnentore nicht bewacht, beim Mahle nicht Maß hält, nicht der Wachsamkeit ergeben ist, den Dingen, die heilsam sind, keine Beachtung schenkt, und nicht zu Beginn und Ende der Nacht die Entfaltung der *bodhipakkhiya-dhamma* übt.<sup>3</sup> Bei einem

<sup>3</sup> A III, 16: „Wie aber hält der Mönch die Sinnestore bewacht? Erblickt da der Mönch mit dem Auge eine Form, so haftet er weder

solchen wird der Körper wie benommen sein, er wird die Richtung verlieren, die Dinge werden ihm nicht klar werden, Starrheit und Müdigkeit werden seinen Geist gefan-

---

am Ganzen noch an den Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Auge Begehren und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht das Auge und zügelt es. Vernimmt er mit dem Ohre einen Ton - riecht er mit der Nase einen Duft - schmeckt er mit der Zunge einen Saft - fühlt er mit dem Körper etwas Tastbares - ist er sich im Geiste eines Gedankens bewusst, so haftet er weder am Ganzen noch an den Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Geist Begehren und Mißstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht den Geist und zügelt ihn. So hält der Mönch die Sinnestore bewacht.

Wie aber kennt der Mönch das Maß beim Mahle? Da nimmt der Mönch gründlich besonnen seine Nahrung zu sich: nicht etwa zum Vergnügen oder Genusse, nicht um üppig und schön zu werden, sondern eben nur zur Erhaltung und Fristung dieses Körpers, um Schaden zu verhüten und das heilige Leben zu ermöglichen. Er weiß: 'Auf diese Weise werde ich das frühere Gefühl stillen und kein neues Gefühl aufkommen lassen, und langes Leben, Untadeligkeit und Wohlsein wird mir beschieden sein.' So kennt der Mönch das Maß beim Mahle.

Wie aber befließigt sich der Mönch der Wachsamkeit? Da läutert der Mönch während des Tages gehend oder sitzend seinen Geist von hemmenden Dingen, läutert während der ersten Nachtwache gehend oder sitzend seinen Geist von hemmenden Dingen. In der mittleren Nachtwache pflegt er der Ruhe; sich wie ein Löwe auf die rechte Seite legend, ein Fuß auf den anderen gelegt, richtet er achtsam und besonnen seine Gedanken auf die Zeit des Aufstehens. In der letzten Nachtwache erhebt er sich und läutert gehend oder sitzend seinen Geist von hemmenden Dingen. So befließigt sich der Mönch der Wachsamkeit.

Der mit diesen drei Fähigkeiten ausgerüstete Mönch wandelt auf dem unfehlbaren Pfade und besitzt die tauglichen Mittel zur Triebversiegung.“

gen halten; er wird das Mönchsleben ohne Begeisterung führen und auch Zweifel hinsichtlich der Lehren hegen. Daher sollst du, Mönch, danach streben: ‘Mit Wohlbewachten Sinnentoren will ich verweilen, Maß halten beim Mahle, mich der Wachsamkeit ergeben, den Dingen, die heilsam sind, Beachtung schenken; und zu Beginn und Ende der Nacht will ich mich üben in der Entfaltung der *bodhipakkiya-dhamma!*’<sup>4</sup> Danach, Mönch, sollst du streben.“

Der Ausdruck „Beginn und Ende der Nacht“ mag uns einen weiteren Hinweis liefern, was mit den *bodhipakkiya-dhamma* auch gemeint sein könnte. Beispielsweise könnten es die *a-nussati* wie etwa *maranasati* sein.

A VIII, 74: „Wenn, ihr Mönche, der Tag zur Neige geht und es Nacht wird - oder wenn die Nacht weicht und der Tag anbricht, da denkt der Mönch bei sich: ‘Wahrlich, vie-

---

<sup>4</sup> A VI, 17: „Was meint ihr nun, ihr Mönche: wenn da ein Asket oder Priester, der gerne im Bette, auf weichem Lager liegend, dem Genusse des Schlafens huldigt, seine Sinnentore nicht bewacht, nicht maßhält beim Mahle, nicht der Wachsamkeit ergeben ist, den heilsamen Dingen keine Beachtung schenkt und zu Beginn und Ende der Nacht sich nicht übt in der Entfaltung der zur Erleuchtung führenden Dinge - könnte wohl ein solcher durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten in den Besitz der triebfreien Gemüts- und Weisheitserlösung gelangen, sie selber erkennend und verwirklichend?“

„Das wohl nicht, Herr.“

„Nun gut, ihr Mönche. Auch ich habe das niemals erlebt oder davon gehört. Darum, ihr Mönche, sei euer Streben: ‘Unsere Sinnentore lasset uns bewachen, maßhalten beim Mahle, der Wachsamkeit ergeben sein, den heilsamen Dingen Beachtung schenken und zu Beginn und am Ende der Nacht uns üben in der Entfaltung der zur Erleuchtung führenden Dinge!’ Das, ihr Mönche, sei euer Streben!“

le Möglichkeiten des Sterbens bestehen für mich: es möchte mich eine Schlange beißen, oder ein Skorpion oder Tausendfuß möchte mich stechen, und dadurch möchte ich ums Leben kommen. Das aber wäre für mich ein Hindernis. Ich möchte einmal straucheln und hinfallen, oder die genossene Speise möchte mir schlecht bekommen, oder Galle, Schleim oder stechende Gase möchten erregt werden, oder Menschen oder Unholde möchten mich anfallen. Und dadurch möchte ich ums Leben kommen. Das aber wäre für mich ein Hindernis ‘ Da hat nun der Mönch bei sich also zu überlegen: „Finden sich in mir wohl noch unüberwundene üble, unheilsame Eigenschaften, die mir, wenn ich in der heutigen Nacht - am heutigen Tage sterben sollte, zum Schaden gereichen könnten?“ Wenn nun der Mönch bei seiner Betrachtung merkt, dass in ihm noch unüberwundene üble, unheilsame Eigenschaften anzutreffen sind, die ihm, wenn er stürbe, zum Schaden gereichen könnten, so hat eben jener Mönch äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zu zeigen, um diese üblen, unheilsamen Eigenschaften zu überwinden.

Gleichwie einer, ihr Mönche, dessen Kleider oder Haare in Flammen stehen, um diese zu löschen, äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zeigt, ebenso auch hat jener Mönch äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zu zeigen, um diese üblen, unheilsamen Eigenschaften zu überwinden.

Wenn aber der Mönch bei seiner Betrachtung (*anussatti*) merkt, dass in ihm keine unüberwundenen üblen, unheilsamen Eigenschaften mehr anzutreffen sind, so mag eben jener Mönch in seliger Freude verweilen, im Guten sich übend bei Tag und bei Nacht.

Die Betrachtung über den Tod, ihr Mönche, also entfaltet und häufig geübt, bringt hohen Lohn und Segen und mündet im Todlosen, endet im Todlosen.“

Vielleicht sind mit den *bodhipakkiya-dhamma* aber auch einfach alle geschickten Mittel (*upaya*) gemeint, die den Geist entwickeln, von den Leidenschaften freihalten und zum Erwachen beitragen. Dazu gehören selbstverständlich die klassischen 37.

A VII, 67 Bhāvanā Sutta: „So sehr auch, ihr Mönche, ein Mönch, der keine Geistesschulung pflegt, den Wunsch hegen mag: „Ach, dass doch mein Herz von den Trieben haftlos befreit werde!“, so wird es eben dennoch nicht befreit. Und warum nicht? „Weil er seinen Geist nicht entfaltet hat“, wäre zu erwidern. Und worin?

In den vier Grundlagen der Achtsamkeit, den vier Rechten Anstrengungen, den vier Machtfährten, den fünf geistigen Fähigkeiten, den fünf geistigen Kräften, den sieben Gliedern der Erleuchtung und dem Edlen Achtfachen Pfade.

Gesetzt, ihr Mönche, eine Henne habe da acht oder zehn oder zwölf Eier gelegt, habe sie aber nicht genügend bebrütet, nicht genügend erwärmt, nicht genügend zur Entwicklung gebracht. Wie sehr nun auch jene Henne wünschen mag: „Ach, dass doch meine Küchlein mit den Krallenspitzen oder dem Schnabel die Eierschale durchbrechen und heil ausschlüpfen möchten!“, so werden sie eben doch noch nicht dazu imstande sein. Und warum nicht? Weil eben die Henne ihre Eier nicht genügend bebrütet, nicht genügend erwärmt, nicht genügend zur Entwicklung gebracht hat. So ist es auch mit einem Mönch, der keine Geistesschulung pflegt.

Doch selbst wenn, ihr Mönche, ein Mönch, der Geistes-schulung pflegt, nicht den Wunsch hegen sollte, dass sein

Herz haftlos von den Trieben befreit werden möchte, so wird er eben dennoch von den Trieben befreit. Und warum? „Weil er eben seinen Geist entfaltet hat“, wäre zu erwidern. Und worin? In den vier Grundlagen der Achtsamkeit, ... und dem Edlen Achtfachen Pfade.

Gesetzt, ihr Mönche, eine Henne habe da acht oder zehn oder zwölf Eier gelegt, und sie hätte sie genügend bebrütet, genügend durchhitzt, genügend zur Entwicklung gebracht. Selbst wenn diese Henne nicht den Wunsch hegen sollte, dass ihre Küchlein mit den Krallenspitzen oder dem Schnabel die Eierschale durchbrechen und heil auskriechen möchten, so werden sie eben dennoch auskriechen. Und warum? Weil eben die Henne ihre Eier genügend bebrütet, genügend erhitzt, genügend zur Entwicklung gebracht hat. So ist es auch mit einem Mönch, der Geistesschulung pflegt.

Oder gleichwie, ihr Mönche, wenn einem Tischler oder Tischlergesellen der Griff seines Beiles abgenutzt ist, sich Fingerabdrücke zeigen, er dennoch nicht weiß, dass heute soviel, gestern soviel und zu anderer Zeit soviel vom Beilgriff abgenutzt wurde, sondern er eben das, was abgenutzt ist, als abgenutzt erkennt; ebenso auch, ihr Mönche, steht es mit dem Mönch, der Geistesschulung pflegt: wenn er auch nicht weiß, dass ihm heute soviel, gestern soviel und zu anderer Zeit soviel von den Trieben geschwunden ist, so erkennt er doch das Geschwundene als geschwunden.

Oder gleichwie, ihr Mönche, bei einem an einen Pfosten angebundenen Seeboote, nachdem es sechs Monate lang im Wasser umhergefahren und dann im Winter ans Land gezogen wurde, die durch Wind und Sonne geschwächten, dem Monsunregen ausgesetzten Stricke leicht mürbe werden und abfaulen; ebenso auch, ihr Mönche, lösen sich bei dem Mönche, der Geistesschulung pflegt, ganz ohne Mühe die Fesseln und faulen ab.“

D 16 die Mahāparinibbāna Sutta sagt von den 37:

„Was sind das aber, ihr Mönche, für Dinge, die von mir zur Durchschauung euch aufgewiesen wurden, die ihr da wohl zu bewahren, zu behüten, zu üben und zu pflegen habt, auf dass dieses Asketentum seinen Lauf nehme, lange bestehen kann, dass es vielen zum Wohle, vielen zum Heile sei, aus Erbarmen zur Welt, zum Nutzen, Wohle und Heile für Götter und Menschen? Als wie da sind: die vier Grundlagen der Achtsamkeit, ... der edle achtfache Pfad.“

Und in D 29 sind die 37 Dinge,

„die ihr, alle zusammengekommen, gemeinsam, die Bedeutung mit der Bedeutung und die Worte mit den Worten (vergleichend), gemeinschaftlich rezitieren sollt. Darüber sollte man nicht streiten, damit dieser Reinheitswandel lange anhält“ wohingegen „Ein Streit über die Lebensweise und über die Pātimokkha-Regeln wäre nur eine Geringfügigkeit, Ānanda. Aber wenn ein Streit in der Sangha über den Pfad oder den Weg ausbrechen sollte, so ein Streit wäre zum Schaden und Unglück vieler, zum Verlust, Schaden und Leid der Götter und Menschen.“

Obwohl es also nicht eindeutig klar ist, was der Erhabene als *bodhipakkhiya-dhamma* bezeichnet hat, können wir uns auf die Qualitäten beschränken, die der Buddha selbst als *bodhipakkhiya-dhamma* bezeichnet hat: die fünf *indriya*. Denn man kann, wie Bhikkhu Thanissaro in seinem Buch „Wings to Awakening“ erklärt, die restlichen der 37 gut unter diesen führenden Heilsfähigkeiten zusammenfassen. Bevor jedoch wir einzeln auf die 5 *indriya* eingehen, sollten wir uns erst darüber klar werden, auf welcher Grundlage die *bodhipakkhiya-dhamma* stehen:

Interessant dazu ist für Nicht-Ordinierte ein Gespräch des Erhabenen mit der Visaka:

Mv 219: „Ehrwürdiger, es werden aus allen Richtungen Mönche, die die Regenzeit verbracht haben, nach Sāvatti kommen, um den Erhabenen zu sehen. Sie werden zum Erhabenen gehen und ihn fragen: ‘Der Soundso genannte Mönch, Herr, ist gestorben. In welche künftige Existenz wird er gehen?’ Dann wird der Erhabene die Frucht des Stromeintritts, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Nichtwiederkehr, die Frucht der Heiligkeit erklären. Wenn ich dann zu ihnen hingegangen sein werde, werde ich fragen: ‘Bist du, Herr, mit jenen Ehrwürdigen früher in Sāvatti gewesen?’ Wenn sie zu mir sagen: ‘Jener Mönch ist früher in Sāvatti gewesen’, komme ich zu dem Schluss: ‘Zweifellos waren jene Ehrwürdigen in den Genuss meiner Regenzeitgewänder, Gastspeise, Reisproviant, Krankenkost, Krankenpflegerspeise, Heilmittel und ständigem Reisschleim gekommen.’ Wenn ich daran denke, entsteht in mir Fröhlichkeit und in einer, die fröhlich ist, kommt Freude auf, einer mit freudigem Geist wird der Körper ruhig, eine mit ruhigem Körper empfindet Glück und eine, die Glück empfindet, der sammelt sich der Geist. ***So entfalte ich die Fähigkeiten, die Kräfte und die Erwachungslieder.***“ ...

Etwas weitreichendere Voraussetzungen werden für Ordinierte genannt:

A IX, 1: „Sollten da, ihr Mönche, andersgläubige Wanderasketen euch fragen, was wohl die Grundlage ist für die Entfaltung der zum Erwachen führenden Dinge (*sambodhipakkhiyānam dhammānam*), so habt ihr da, ihr Mönche, jenen andersgläubigen Wanderasketen also zu erwidern:

‘Da, ihr Brüder, besitzt der Mönch **edle Freunde**, edle Gefährten, edle Genossen. Das ist die erste Grundlage für die Entfaltung der zum Erwachen führenden Dinge.

‘Fernerhin ist der Mönch sittenrein, er befolgt die Ordenssatzung, ist **vollkommen in Wandel und Umgang** und, vor dem kleinsten Vergehen zurückschreckend, schult er sich in den Übungsregeln, die er auf sich genommen. Das ist die zweite Grundlage.

‘Fernerhin: was da jene asketetümlichen, der Erschließung des Geistes **förderlichen Gespräche** sind, als wie Gespräche über Bescheidenheit, Zufriedenheit, Einsamkeit, Abgeschiedenheit, Willenskraft, Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit, Befreiung und den Erkenntnisblick der Befreiung - solche Gespräche werden ihm nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit, zuteil. Das ist die dritte Grundlage.<sup>5</sup>

‘Fernerhin: da setzt der Mönch seine Willenskraft ein, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwerben; er ist standhaft von gestählter Kraft, **nicht nachlässig im Guten**. Das ist die vierte Grundlage.

---

<sup>5</sup> AX, 69: „Einst weilte der Erhabene im Jetahain bei Sāvattthī, im Kloster des Anāthapindika. Damals aber saßen zahlreiche Mönche, nach Beendigung des Mahles, am Nachmittag, in der Empfangshalle beisammen und führten allerhand niedrige Gespräche, wie da sind: Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg, Essen und Trinken, Kleider und Lagerstatt, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktflecken, Städte und Länder, Weiber und Helden; Straßen- und Brunnegespräche, Gespräche über früher Verstorbene, Klatschereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust.“

In den Kommentaren werden noch vier weitere niedrige Gespräche genannt, so dass sich die Zahl auf 32 erhöht, wie meist in der exegetischen Literatur erwähnt. Die vier zusätzlichen Gesprächsgegenstände sind: Gespräche über Sinnengenuss und Selbstkasteiung, Ewigkeitsglauben und Vernichtungsglauben.

‘Fernerhin ist der Mönch weise: er ist ausgerüstet mit jener **Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift**, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt. Das ist die fünfte Grundlage.

Bei einem Mönche nämlich, der edle Freunde besitzt, edle Gefährten, edle Genossen, da, ihr Mönche, steht zu erwarten, dass er sittenrein sein wird, ein Befolger der Ordenssatzung...; dass ihm jene asketentümlichen, der Erschließung des Geistes so förderlichen Gespräche zuteil werden...; dass er seine Willenskraft einsetzen wird, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken...; dass er weise sein wird: ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt.

Ist nun aber, ihr Mönche, der Mönch in diesen fünf Dingen gefestigt, so hat er außerdem noch vier weitere Dinge zu entfalten: -

die **Vorstellung der Unreinheit** (des Körpers) hat er zu entfalten zur Überwindung des Begehrens,

die **Güte** hat er zu entfalten zur Überwindung des Hasses;

die **Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung** hat er zu entfalten zum Abschneiden der Gedanken<sup>6</sup>;

---

<sup>6</sup> *ānāpānasati bhāvetabbā vitakkupacchedāya*

A VI, 115: „zur Überwindung geistiger Zerstreutheit hat man die Atmungsachtsamkeit zu entfalten“. *cetaso vikkhepassa pahānāya ānāpānassati bhāvetabbā*

M 122: „Wenn ein Bhikkhu so verweilt, falls sein Geist dann dem Denken zugeneigt ist, so fasst er den Entschluss: ‘Solch niedrige, gewöhnliche, grobe, unedle, unheilbringende Gedanken, die nicht zur Ernüchterung, zur Lossagung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zur Erleuchtung und zu Nibbāna führen, nämlich Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit: solche Gedanken

die **Vorstellung der Vergänglichkeit** hat er zu entfalten zur Ausrottung des Ichdünkels.

Bei der Vorstellung der Vergänglichkeit nämlich, ihr Mönche, festigt sich im Mönche die Vorstellung der Ichlosigkeit; und der Ichlosigkeit gewahr, erreicht er die Ausrottung des Ichdünkels und gewinnt noch bei Lebzeiten das Nibbāna.“

Auch diese letztgenannten vier zu entfaltenden Dinge könnte man vermutlich als ‘Flügel zum Erwachen’, *bodhipakkiya-dhamma* bezeichnen. Eindeutig werden jedoch, wie gesagt, die fünf spirituellen, bestimmenden Kontroll-Fähigkeiten, *indriya*,<sup>7</sup> genannt.

---

werde ich nicht denken.’ Auf diese Weise hat er Wissensklarheit in Bezug darauf.“ Aber er fasst den Entschluss: ‘Solche Gedanken, die edel und befreiend sind, und denjenigen, der in Übereinstimmung mit ihnen übt, zur vollständigen Vernichtung von dukkha führen, nämlich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit: solche Gedanken werde ich denken.’ Auf diese Weise hat er Wissensklarheit in Bezug darauf.“

<sup>7</sup> Nyp: Die Funktion dieser *indriyas* ist es, einen dominierenden, bestimmenden, kontrollierenden Einfluss auszuüben -und zwar: auf die sie begleitenden Herzens-und Geistesfaktoren.

## Indriya

Im Folgenden sprechen wir ausschließlich über die spirituellen *indriya*, die heilstauglichen Fähigkeiten. Der Begriff wird im Indriya-Samyutta auch anderweitig verwendet, wie etwa für die Sinnesfähigkeiten (u.a.), aber das ist ein anderes Themengebiet.

„Das Wort ‘*indriya*’ stammt vom Pali-Wort *inda* (sanskrit: *indra*) ‘Herrscher’, ‘Lord’. Indra wird als der Herrscher der Devas, der Götter, betrachtet. Entsprechend ist es die Eigenschaft dieser Qualitäten oder Faktoren den Zustand, in dem sie präsent sind, zu beeinflussen oder zu beherrschen. Daher auch der Name ‘bestimmende oder kontrollierende Fähigkeiten’. Die *indriya* oder eben Kontrollfähigkeiten werden auch deshalb so genannt, weil sie ihr negatives, unheilbares ‘Gegenüber’ meistern und unter Kontrolle bringen.

- Vertrauen hält Zweifel, Angst, Sorge, Niedergeschlagenheit, Mangel an Hingabe unter Kontrolle.
- Tatkraft und Energie überwinden Trägheit, Faulheit, Bequemlichkeit.
- Achtsames Gewahrsein schaltet Achtlosigkeit aus.
- Sammlung und Konzentration kontrollieren Ruhelosigkeit und Zerstreutheit.
- Erkenntnis und Weisheit lösen Unwissenheit und Täuschung auf.“<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Siehe auch:

Sie werden aber auch eingesetzt, um das Haften am, in Abhängigkeit von den Sinnesfähigkeiten entstehenden, sinnlichen Glück zu beenden.

Thag 744 und 745 erklären:

„Gleichwie der Zimmerer mit dem einen Keil kraftvoll den anderen Keil herauszuschlagen weiß, so treibt der Weise die Sinnesfähigkeiten mit den Heilsfähigkeiten (*indriyāindriyehēva*) aus. Indem er Vertrauen entfaltet, Energie, Sammlung, Besonnenheit und Weisheit, mit diesen fünf die anderen fünf bezwingend, lebt der Brahmane frei von Kummer.“

### **Puthujjana - sekha - asekha und die indriya**

Wir benötigen diese fünf mentalen Qualitäten, zumindest in rudimentärer Form, in unserem alltäglichen Leben, um eine bestimmte Aufgabe in unserem Leben erfolgreich auszuführen oder eine bestimmte Fähigkeit zu erlernen. Gleichermassen benötigt sie ein spiritueller Suchender; sie müssen jedoch von ihm entwickelt und kultiviert werden, bis sie zu dominanten und kontrollierenden Faktoren werden, damit sie in der Lage sind, sich den gegensätzlichen unheilsamen Faktoren oder geistigen Befleckungen zu stellen und diese zu beherrschen und zu eliminieren. Als echte Heilsfähigkeiten können sie nur durch die Anleitung eines Erwachten und durch Nicht-Nachlässigkeit zu ihrer vollen Stärke ausgebildet werden.

---

[http://www.fredvonallmen.ch/xs\\_daten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Die%20fuenf%20spirituellen%20Faehigkeiten%20entwickeln.pdf](http://www.fredvonallmen.ch/xs_daten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Die%20fuenf%20spirituellen%20Faehigkeiten%20entwickeln.pdf)

S 48, 59-60: „Die nicht aufgestiegenen fünf Fähigkeiten, ihr Mönche, können durch Entfaltung und Ausbildung nur dort aufsteigen, wo ein Vollendeter, Heiliger, Vollkommener Erwachter erscheint oder die Ordnung des Willkommenen.“

S 48, 56: „Bei einem Mönch, der in einer Eigenschaft gefestigt ist, werden die fünf Fähigkeiten entfaltet, gut entfaltet. In welcher einen Eigenschaft? In Nicht-Nachlässigkeit.

Und was ist, Nicht-Nachlässigkeit (*appamādo*)? Da hütet der Mönch sein Herz vor den Trieben und den mit ihnen verbundenen Dingen. Wer das Herz vor den Trieben und den mit ihnen verbundenen Dingen hütet, bei dem gelangen auch die Fähigkeiten Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Einigung, Weisheit zur vollen Entfaltung.“

Der unbelehrte Weltmensch hat zwar Fähigkeiten, aber sie sind noch keine heiltauglichen *indriya*. Man erringt sie Stück um Stück bis zur vollen Erwachung.

S 48, 12-14: „Wer diese fünf Fähigkeiten völlig vollendet hat, ist ein Heiliger. Sind sie schwächer, ist einer ein Nichtwiederkehrer; sind sie noch schwächer, ist einer ein Einmalwiederkehrer, noch schwächer ein Stromeingetretener, noch schwächer ein der Lehre Nachfolgender, noch schwächer ein aus Vertrauen Nachfolgender.

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

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

S 48, 18: „Wer aber, ihr Mönche, diese fünf Fähigkeiten ganz und gar nicht, in keiner Weise hat, den nenne ich einen Außenstehenden, einen, der auf der Seite der gewöhnlichen Menschen (*puthujjana*) stehen geblieben ist.“

### Was zeichnet die *indriya* aus?

S 48, 8: „Diese fünf Fähigkeiten (*indriya*), ihr Mönche, gibt es.

Woran ist die Fähigkeit des Vertrauens (*saddhā*) zu erkennen? An den vier Gliedern des Stromeintritts (*sotāpattiyaṅga*): daran ist die Fähigkeit des Vertrauens zu erkennen.

Und woran ist die Fähigkeit der Tatkraft (*virīya*) zu erkennen? An den vier rechten Kämpfen (*sammā-padhāna*): daran ist die Fähigkeit der Tatkraft zu erkennen.

Und woran ist die Fähigkeit der Achtsamkeit (*sati*) zu erkennen? An den vier Pfeilern der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*): daran ist die Fähigkeit der Achtsamkeit zu erkennen.

Und woran ist die Fähigkeit der Einigung (*samādhī*) zu erkennen? An den vier Schauungen (*jhāna*): daran ist die Fähigkeit der Einigung zu erkennen.

Und woran ist die Fähigkeit der Weisheit (*pañña*) zu erkennen? An den vier edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*): daran ist die Fähigkeit der Weisheit zu erkennen“.

### Indriya & bala

S 48, 43: „Es gibt, ihr Mönche, einen Standpunkt, nach welchem die fünf Fähigkeiten die fünf Kräfte sind und die fünf Kräfte die fünf Fähigkeiten. Was aber ist das für eine Betrachtungsweise?

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

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

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

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

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

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

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

Ganz ebenso sind die Fähigkeiten die Kräfte und die Kräfte die Fähigkeiten.

Die fünf Fähigkeiten entfaltet und ausgebildet, führen den Mönch noch zu Lebzeiten durch Triebversiegung zur Gemüts-erlösung, Weisheits-erlösung, nachdem er sie im eigenen Überblick verwirklicht und errungen hat.“

TB gekürzt: „Es wurden verschiedene Theorien aufgestellt, warum der Buddha die gleichen Faktoren bei *indriya & bala* nannte. Mag sein, dass die fünf Faktoren, in zwei unterschiedlichen Intensitätsstufen auftreten, von denen eine für den Weg zum Stromeintritt ausreicht und die andere für die Arahantschaft nötig ist. Es ist nicht eindeutig, welche der beiden Gruppen als die intensivere betrachtet werden sollte.“

Erst in der späteren Literatur im noch kanonischen *Patisambhidamagga I, 13* findet man folgende Unterscheidung: „Im Sinne von Entschlossenheit ist die Fähigkeit Vertrauen (völlig) zu verstehen; im Sinne von Bemühen ist die Fähigkeit Tatkraft (völlig) zu verstehen; im Sinne von Vergewärtigen ist die Fähigkeit der Achtsamkeit (völlig) zu verstehen; im Sinne von Unzerstreutheit ist die Fähigkeit der Konzentration (völlig) zu verstehen; im Sinne von Sehen ist die Fähigkeit der Weisheit (völlig) zu verstehen; bei Vertrauenslosigkeit ist die Kraft des Vertrauens im Sinne von Uner-schütterlichkeit (völlig) zu verstehen; bei Trägheit ist die Kraft der Tatkraft im Sinne von Uner-schütterlichkeit (völlig) zu verstehen; bei (Nach-)Lässigkeit ist die Kraft der Achtsamkeit im Sinne von Uner-schütterlichkeit (völlig) zu verstehen; bei Aufgeregtheit ist die Kraft der Konzentration im Sinne von Uner-schütterlichkeit (völlig) zu verstehen; bei Verblendung ist die Kraft der Weisheit im Sinne von Uner-schütterlichkeit (völlig) zu verstehen.“

## Wie die fünf Finger einer Hand

Die *indriya* stehen in einer engen Wechselbeziehung zueinander wie der ehrwürdige Sariputta in S 48, 50 erklärt:

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

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

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

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

Was dessen Weisheit ist, das ist seine Fähigkeit der Weisheit.

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

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

## Sati-indriya

Es gibt verschiedene Ausprägungen (die Dominanz der einen oder anderen Fähigkeit), Stärken und Verständnisebenen bei den *indriya*, deshalb wollen wir versuchen, mit dieser Analyse ihr Verständnis und ihr Erleben zu befördern.

S 48, 3: „Ein bhikkhu, der ein *sekha* ist, kennt die fünf Heilsfähigkeiten: Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit. Er hat jedoch weder leibhaftige Erfahrung, noch sieht er mit durchdringender Weisheit, wo sie hinführen, ihr Höchstes, ihre Frucht und ihr Ende. ... Ein bhikkhu jedoch, der ein *asekha* ist, kennt die fünf Heilsfähigkeiten: Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit. Er hat leibhaftige Erfahrung davon und sieht mit durchdringender Weisheit, wo sie hinführen, ihr Höchstes, ihre Frucht und ihr Ende.“

*Sati* ist der Dreh- und Angelpunkt der *indriya*, von *sati* kann es nie zu viel geben, während die anderen *indriya* ausbalanciert werden müssen. Für diese Balance ist *sati* zuständig und deshalb wollen wir damit beginnen.

### Einfache oder gewöhnliche sati:

Die grundlegende Bedeutung der Sanskritwurzel *smṛ* in der vedischen sowie in der frühbuddhistischen Literatur ist das absichtliche oder unabsichtliche Bewusstwerden äußerer oder innerer Reize, die vergangen oder gegenwärtig sein können.

Manche mögen daraus folgern, dass es reicht zu wissen, dass ich jetzt eine Türklinke herunterdrücke oder gerade achtsam den Geschirrspüler einräume. So kann man dann Achtsamkeit als „wissenschaftlich getestetes Nahrungsergänzungsmittel für den Geist vermarkten, das von allen überflüssigen Fetten und giftigen Konservierungsstoffen des asiatischen ‘Kultur-gepäcks’ befreit ist“. Das ist die Art von *sati*, die heutzutage auch bei Managerseminaren und beim Scharfschützentraining zum Einsatz kommt.<sup>9</sup> Deshalb benötigt diese gewöhnliche *sati* unterstützende Faktoren, um zu heilstauglicher *sati* zu werden.

---

<sup>9</sup> Durch die zunehmend fortschreitende Digitalisierung und die permanenten Anforderungen, die sowohl im Berufs- als auch im Privatleben an uns gestellt werden, fällt es uns häufig schwer, den Moment bewusst zu erleben. Ständig wird von uns erwartet, dass wir einen konkreten Plan für die Zukunft oder lustige Anekdoten aus der Vergangenheit parat haben, um bestmöglich auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein.

Dabei gerät das Hier und Jetzt oft in Vergessenheit, denn gedanklich sind wir bereits dabei, die Einkaufsliste abzuarbeiten oder schnell die letzten Emails durchzugehen, die wir noch beantworten müssen. Dies geschieht häufig zulasten unserer eigenen Bedürfnisse. Denken Sie einmal darüber nach, wie oft Sie in der letzten Woche Hunger und Durst ignoriert oder schlichtweg nicht wahrgenommen haben, weil Sie so sehr damit beschäftigt waren, „nur noch schnell“ etwas fertig zu machen. Die Achtsamkeitsmeditation hilft uns, wieder bewusster wahrzunehmen, was um uns herum und, fast noch wichtiger, in uns geschieht. Durch die regelmäßige Praxis erlernen wir außerdem eine offene Grundhaltung, die uns mehr Gelassenheit verleiht, indem wir Erlebnissen wertfreier gegenüberstehen können. <https://www.mindfulife.de/achtsamkeit/>

### **Heilstaugliche sati:**

*Sati* wird erst zur heilstauglichen Fähigkeit, wenn verschiedene mit ihr in Verbindung stehende Faktoren oder Qualitäten zum Tragen kommen.

**Sarati:** Erinnern

BA: „Das Wort *sati* ist eng mit dem Verb *sarati*, „erinnern“, verwandt. Die Beziehung von *sati* zum Erinnerungsvermögen kehrt in der formalen Definition von *sati* in den Pali-Lehreden wieder.

M53: „Er (oder sie) ist achtsam, ausgestattet mit der höchsten Form klar unterscheidender *sati*, (so dass er oder sie) Dinge, die vor langer Zeit gesagt oder getan wurden, sich ins Gedächtnis zurückrufen und erinnern kann.“

Desgleichen besteht hier eine Beziehung zu den *anussati* (Erinnerungen, Betrachtungen, Reflexionen) und zu *saddhā* insbesondere zu *Buddha-anussati*, *Dhamma-anussati* und *Sangha-anussati*, durch die das Vertrauen in den Erhabenen, seine Lehre und die Nachfolgerschaft erst gefestigt und dann unerschütterlich wird.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> A VI, 10: Da, Mahānāma, gedenkt der edle Jünger des Vollendeten: ‘Dies, wahrlich, ist der Erhabene: er ist der Heilige, vollkommen Erleuchtete, der im Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unvergleichliche Lenker führungsbedürftiger Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erleuchtete, der Erhabene.’ ...

Weiterhin, Mahānāma, gedenkt der edle Jünger der Lehre: ‘Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre; sie ist klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend: »Komm und sieh’!«, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich. ...

Wie weitreichend das ist, erfahren wir aus dem Theragāthā:

Thag 217-218: „Unter dem Feigenbaum, herrlich grün und voller Triebe, besonnen weilend, ließ einst die Buddha-Vorstellung erstehen ich. Äonen sind seitdem vergangen; als Frucht jener Vorstellung erreichte ich nun die Versiegung der Einflüsse.“

Doch es gibt zwei weitere, weniger oft besprochene Qualitäten, die es zu entwickeln gilt und die im Bezug zu Vertrauen, Energie, Weisheit und Sammlung, die anderen Heilsfähigkeiten, darstellen: *ātāpī* und *sampajañña*. So heißt es in S 52, 6 und vielen anderen Stellen:

„Eifrig, wissensklar und achtsam überwindet er Begehren und Trübsinn hinsichtlich der Welt.“ (*ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam*).

**Ātāpī:** Unermüdlichkeit, Beharrlichkeit, Eifer

M 95: „... wenn er genau zuhört, hört er den Dhamma; wenn er den Dhamma gehört hat, merkt er ihn sich und untersucht die Bedeutung der Lehren, die er sich gemerkt hat. Wenn er ihre Bedeutung untersucht, erlangt er ein reflektives Annehmen dieser Lehren; wenn er ein reflektives

---

Weiterhin, Mahānāma, gedenkt der edle Jünger der Mönchsgemeinde: ‘Gut wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, gerade wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, auf dem rechten Pfade wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, geziemend wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, als da sind: die vier Paare der Heiligen, die acht Arten der Heiligen. Dies ist die Jüngergemeinde des Erhabenen. Würdig ist sie des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke.’

Annahmen dieser Lehren erlangt hat, tritt Eifer (*ātāpi*) hervor.“

Häufig wird *ātāpi* in Kombination mit *appamatta* (Sorgfalt, Aufmerksamkeit) und *pahitatta* (Entschlossenheit) genannt.

M 119 Leichenfeldbetrachtungen: „Dieser mein Körper ist von derselben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.’ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen (*appamattassa ātāpino pahitattassa*) weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.“

Dieser durch sorgfältige und beharrliche Entschlossenheit beruhigte und gesammelte Geist ist nun fähig zu erkennen (*pajānāti*):

S 48, 40: „Da erscheint einem Mönch, der ernsten Sinnes, unermüdlich, innig bemüht (*appamattassa ātāpino pahitattassa*) verweilt, die Fähigkeit (*indriya*) zum Wehe - Trübsinn - Wohl - Frohsinn - Gleichmut, und er erkennt (*pajānāti*): ‚Erschienen ist mir diese Fähigkeit zum Wehe - Trübsinn - Wohl - Frohsinn - Gleichmut, und zwar mit einer Vorstellung, mit einer Abkunft, mit einer Gestaltung, mit Bedingungen. Dass aber eine Fähigkeit zum Wehe - Trübsinn - Wohl - Frohsinn - Gleichmut, ohne Vorstellung, ohne Abkunft, ohne Gestaltung, ohne Bedingungen erscheinen könnte, der Fall findet sich nicht’. ... Der erkennt die Fähigkeit zum Wehe - Trübsinn - Wohl - Frohsinn - Gleichmut, ihre Entstehung, ihre Auflösung und wo die erschienene Fähigkeit zum Wehe - Trübsinn - Wohl - Frohsinn - Gleichmut sich restlos auflöst.“

***Sampajañña***: Wissensklarheit/Klarbewusstheit<sup>11</sup>

In der Übung besteht die Aufgabe von *sampajañña* (Substantiv) bzw. *sampajāna* (Adjektiv), von *sam* (zusammen) und *pajānāti* (verstehen, wissen) darin, den dhammischen Kontext für das gegenwärtige Erleben zu liefern/zu erkennen. Dieser Aspekt ist meiner Ansicht nach der wichtigste und am häufigsten vernachlässigte in der modernen Achtsamkeitsbewegung. Wann immer der Buddha jedoch *sati* definierte, war *sampajañña* unweigerlich dabei.

D 22, S 45,8 u.a.: „Da verweilt der Mönch in der Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte, voll Tatkraft, klarbewusst und achtsam, nach Unterdrückung weltlichen Begehrens und Kummers.“

---

<sup>11</sup> Pug [80.] 86. Welcher Mensch gilt als „wissensklar“, und was ist da „Wissensklarheit“ (*sampajaññam*)?

Die Weisheit, die da Wissen ist, Forschen, Erforschen, Ergründen der Wahrheit, Beobachtung, Unterscheidung, Beurteilung, Aufgeklärtheit, Geschicklichkeit, Scharfsinn, Gewissheit, Überlegung, Untersuchung, umfassendes Wissen, Klugheit, lenkende Weisheit, Klarblick, Wissensklarheit, anspornende Weisheit, Fähigkeit der Einsicht, Kraft der Einsicht, Schwert der Weisheit, Turm der Weisheit, Licht der Weisheit, Glanz der Weisheit, Leuchte der Weisheit, Schatz der Weisheit, Unverblendung, Wahrheitsergündung, rechte Erkenntnis: das nennt man Wissensklarheit. Der mit dieser Wissensklarheit ausgerüstete Mensch aber gilt als wissensklar.

Vibh 360: „Wissensklar“ [sagt man]. Was ist hierbei Wissensklarheit? Was Weisheit ist, das Wissen ... - ... Unverblendung, Lehrergündung, rechte Ansicht - das nennt man „Wissensklarheit“. Diese Art Wissensklarheit begleitet ihn, damit ist er versehen, die erlangt er, hat er erlangt, vervollkommnet er, ist damit ausgestattet. Das nennt man „wissensklar“.

Nyp: „Auch unser Geist kann sich einer aktiven Stellungnahme zu sich selber und zur Außenwelt nicht entziehen: er muss wählen, werten, entscheiden und urteilen. Hier ist nun die Wissensklarheit, der wir diese drei Funktionen anzuvertrauen haben: ein Handeln, Sprechen und Denken, das zweckbewusst und zweckdienlich, wirklichkeitsgemäß und im Einklang mit unserer höchsten Erkenntnis ist. „Und weiter führt er aus: „In der Wissensklarheit tritt somit zur Wachheit und Klarheit des aufmerksamen Beobachtens das richtunggebende Wissen. In diesem Sinne hat man den Doppelbegriff «Wissens-Klarheit» zu verstehen. Wissensklarheit ist also gleichbedeutend mit auf rechter Achtsamkeit gegründeter Erkenntnis und Weisheit, von der alle unsere Lebensäußerungen in Tat, Wort und Gedanken bestimmt werden sollten.“

A I, 14: „Kein anderes Ding kenne ich, wodurch in dem Maße die unaufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen kommen und die aufgestiegenen unheilsamen Dinge schwinden, wie die Wissensklarheit.“

S 47, 35: „Und wie ist der Mönch klar bewusst (*sampajāno*)?

Da steigen einem Mönch wissentlich Gefühle auf, halten an und gehen unter, steigen wissentlich Gedanken auf, halten an und gehen unter, steigen wissentlich Wahrnehmungen auf, halten an und gehen unter.“

M 122 stellt ganz deutlich den Kontextbezug zu heilsamen und unheilsamen Zuständen heraus:

„Wenn ein Bhikkhu so verweilt, falls sein Geist dann dem Gehen zugeneigt ist, so geht er mit dem Gedanken: ‘Während ich so gehe, bestürmen mich keine üblen, unheilsamen Geisteszustände der Habgier und Trauer.’ Auf diese Weise hat er Wissensklarheit in Bezug darauf. Und wenn

ein Bhikkhu so verweilt, falls sein Geist dann dem Stehen zugeneigt ist ... falls sein Geist dann dem Sitzen zugeneigt ist, ... falls sein Geist dann dem Liegen zugeneigt ist, so liegt er mit dem Gedanken: ‘Während ich so liege, bestürmen mich keine üblen, unheilsamen Geisteszustände der Habgier und Trauer.’ Auf diese Weise hat er Wissensklarheit in Bezug darauf.“

M 10 erklärt weiter, dass *sampajañña* bei allen Aktivitäten unerlässlich ist:

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

### ***Satipaṭṭhāna***

Vertrauen, Energie, Sammlung, Weisheit, Entschlossenheit, Aufmerksamkeit und Klarbewusstheit ermöglichen es der durch diese Qualitäten heilstauglich gewordenen *sati* Begehren und Trübsinn hinsichtlich der Welt zu überwinden (*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*), da diese jetzt im dhammischen Kontext gesehen wird.

Itiv 112: „Beherrscht sei du beim Gehn, beim Stehn, beherrscht beim Sitzen, Liegen auch,

beim Beugen sei der Mönch beherrscht  
und auch, wenn er die Glieder streckt.  
Nach oben, seitwärts, unten hin,  
soweit die Welt ihn gehet an,  
da blick er auf die Dinge hin,  
seh der Erscheinung Kommen, Gehn.“

Dadurch wird *satipaṭṭhāna* erst möglich.

M 10: „Ihr Bhikkhus, da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

BA: „Aufgrund der kommentariellen Erklärung wird *satipaṭṭhāna* zu einer „Grundlage für *sati*“, da *paṭṭhāna* derart verstanden wird, dass es sich auf die „Ursache“ für das Etablieren von *sati* bezieht, also auf ihre Objekte. Ein Problem mit dieser von den Kommentaren geprägten Perspektive ist, dass an Stelle von *sati*, die Objekte der *sati* betont werden. Dadurch kann leicht das Mittel mit dem Zweck verwechselt werden kann, denn, **was wirklich von Bedeutung ist, ist die geistige Haltung der *sati*-Praxis, und nicht deren Objekte.**

## Sati-indriya & nīvarana

Jetzt erst sprechen wir also von *sati-indriya*:

S 48,9: „Und was ist die Fähigkeit der Achtsamkeit?

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

Während der Kommentar Begehren und Trübsinn mit den fünf Hindernissen gleichsetzt, wird dies von BA bezweifelt. Dagegen spricht, dass die doch so wesentliche Überwindung der Hindernisse weder im *Ānāpānasati Sutta* noch im *Kāyagatāsati Sutta* erwähnt, vielmehr wird nur von der ‘Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns’ bzw. den ‘Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen’ gesprochen, was meiner ausnahmsweise den Kommentaren zustimmenden Meinung nach stellvertretend für die Hindernisse steht.

M 118: „Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?

Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu versteht, wenn er lang einatmet, ‚Ich atme lang ein‘, ... wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘ - bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet,

eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

M 119: „Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“

M 125: „Nachdem er so diese fünf Hindernisse, diese Unvollkommenheiten des Herzens, die die Weisheit schwächen, überwunden hat, verweilt er, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

„Ebenso, Aggivessana, wie der Elefantenbändiger einen großen Pfosten in die Erde eingräbt und den Waldelefanten am Hals daran festbindet, um seine Waldgewohnheiten zu bändigen, um seine Erinnerungen und Absichten des Waldlebens zu bezähmen, um seinen Kummer, seine Erschöpfung und sein Fieber über das Verlassen des Waldes zu dämpfen, um ihn dazu zu bringen, Gefallen an der Stadt zu finden, um ihm Gewohnheiten einzuschärfen, die zu den Menschen passen, so sind diese vier Grundlagen der Achtsamkeit die Bande für das Herz des edlen Schü-

lers, um seine Gewohnheiten, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu bändigen, um seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu bezähmen, um seinen Kummer, seine Erschöpfung und sein Fieber, die auf dem Haushälterleben beruhen, zu dämpfen, um ihn dazu zu bringen, den wahren Weg zu erlangen und Nibbāna zu verwirklichen.“

### **Sati & yoniso manasikāra**

*Sati*, wie alle *dhamma*, entsteht nicht ohne Ursachen und Bedingungen.

A X, 61: „Doch auch Achtsamkeit und Klarbewusstheit haben eine sie ernährende Bedingung, sind nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der Achtsamkeit und Besonnenheit? Weise (gründliche, angemessene - zur Wurzel vordringende) Reflexion, hätte man zu antworten.“

Worin besteht nun *yoniso manasikāra*? Es besteht darin die Dinge im richtigen Licht zu betrachten und die richtigen Fragen zu stellen und den Dingen auf den Grund zu gehen.

A I, 26: „Es gibt, ihr Mönche, eine Betrachtung, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Betrachtung?

Die Betrachtung über den Erwachten -  
über die Lehre -  
über die Mönchsgemeinde -  
über die Sittlichkeit -  
über die Freigebigkeit -

über die Himmelswesen -  
über Ein- und Ausatmung -  
über den Tod -  
über den Körper -  
über den Frieden.“

A X, 60: „[...] die Betrachtung der Vergänglichkeit? - der Ichlosigkeit - der Unreinheit - des Elends - der Enttäuschung - der Erlöschung - der Reizlosigkeit allen Daseins - der Wunschlosigkeit gegenüber allen Daseinsbildungen?“

S 12, 5: „Was muss denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht; aus welchen Ursachen geht Alter und Tod hervor? Da ward, ihr Bhikkhus, dem Bodhisatta Vipassin nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil [*atha kho, bhikkhave, Vipassissa bodhisattassa yoniso-manasikārā ahu paññāya abhisamayo*]: Wenn Geburt vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; aus der Geburt als Ursache geht Alter und Tod hervor.“

### **Aufgaben von sati-sampajañña: Schützen und Zügeln**

A X, 61: „Und was ist die ernährende Bedingung der Sinnenzügelung? »Achtsamkeit und Klarbewusstheit«, hätte man zu antworten.“

A X, 20: „Wie aber ist der Mönch in einem Dinge bewacht? Da besitzt der Mönch einen von der Achtsamkeit bewachten Geist.“

A VII, 63: „Gleichwie in der königlichen Grenzfestung sich ein verständiger, erfahrener, kluger Mann als Torwächter befindet, der alle Unbekannten zurückweist und nur die Bekannten einlässt, so ist der edle Jünger achtsam,

mit größter Achtsamkeit und Besonnenheit ausgestattet. Selbst was vor langer Zeit getan und gesprochen wurde, dessen entsinnt er sich, dessen erinnert er sich. Der die Achtsamkeit als Wächter besitzende edle Jünger überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame, überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige, und er bewahrt sein Herz in Reinheit.“

S 35, 203: „Und wie ist er, wo er auch wandelt und weilt, so wach, dass ihn bei solchem Wandel Begierde und Trübsinn, böse, unheilsame Dinge nicht überfluten können? Gleichwie ein Mann in ein Dickicht voller Dornen geraten ist: östlich von ihm Dornen, westlich von ihm Dornen, nördlich von ihm Dornen, südlich von ihm Dornen, unten Dornen, oben Dornen. Ob er da vorwärts oder rückwärts geht, er denkt nur: ‘Mögen mich die Dornen nicht verletzen’. Ebenso nun auch was für eine liebliche, erfreuliche Form es auch in der Welt gibt, sie wird im Orden der Edlen ‘Dorn’ genannt.

... Wenn einem Mönch, der so wandelt und weilt, gelegentlich hie und da, weil er die Achtsamkeit vergisst, böse, unheilsame Dinge aufsteigen, Erinnerungen und Pläne, die ihn fesseln, dann steigt langsam die Erinnerung auf, aber schnell verleugnet er sie, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keim. Gleichwie etwa, wenn da ein Mann auf eine tagsüber am Feuer glühende eiserne Pfanne zwei oder drei Wassertropfen herabträufeln ließe - langsam wäre der Fall der Tropfen, aber gar eilig würden sie aufgelöst und verschwunden sein. Ebenso nun auch, ihr Mönche, wenn einem Mönch, der so wandelt und weilt, gelegentlich, hie und da, weil er die Achtsamkeit vergisst, böse, unheilsame Dinge aufsteigen, Erinnerungen und Pläne, die ihn fesseln, dann steigen langsam die Erinnerungen auf, aber schnell verleugnet er sie, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keim. So ihr Mönche, wandelt und weilt ein Mönch so

wach, dass ihn bei solchem Wandel Begehren und Trübsinn, böse, unheilsame Dinge nicht überfluten können.“

S 35, 206: „Und wie ist einer ein Gezügelter? Hat da ein Mönch mit dem Auge eine Form gesehen, mit der Zunge einen Saft geschmeckt, mit dem Geiste ein Ding gedacht, dann wird er vom Lieben nicht angezogen und beim Unlieben nicht abgeneigt. Die Achtsamkeit auf den Körper gewärtig habend, verweilt er unbeschränkten Gemütes, und er versteht wirklichkeitsgemäß jene Gemüteserlösung, Weisheitserlösung, wo die aufgestiegenen bösen, unheilbaren Dinge sich restlos auflösen.

Gleichwie wenn da ein Mann sechs Tiere ergriffen hätte aus unterschiedlichen Gegenden und mit unterschiedlichen Wohngewöhnungen, und er würde sie mit einem kräftigen Tau festbinden: Nachdem er eine Schlange ergriffen hätte, würde er sie mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Alligator ergriffen hätte, würde er ihn mit festem Tau festbinden. Nachdem er einen Vogel ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Hund ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Schakal ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er einen Affen ergriffen hätte, würde er ihn mit kräftigem Tau festbinden. Nachdem er sie mit einem kräftigen Tau festgebunden hätte, würde er sie an einen kräftigen Pfeiler oder Pfosten anbinden. Da nun würden diese sechs Tiere aus unterschiedlichen Gegenden und mit unterschiedlichen Wohngewöhnungen nach je der eigenen Gegend der Wohngewöhnung ziehen: Die Schlange würde zum Termitenhaufen ziehen und denken: ‘Da will ich hinein’: Der Alligator würde zum Wasser ziehen und denken: ‘Da will ich hinein’. Der Vogel würde zum Luftraum ziehen und denken: ‘Da will ich fliegen’. Der Hund würde zum Dorfe ziehen und denken: ‘Da will ich hinein’. Der

Schakal würde zum Leichenfeld ziehen und denken: ‘Da will ich hinein’. Der Affe würde zum Walde ziehen und denken: ‘Da will ich hinein’. Wenn nun diese sechs Tiere hungrig und müde würden, dann müssten sie am Pfeiler oder Pfosten stehen bleiben oder sich hinsetzen oder sich hinlegen.

Ebenso nun auch, wer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig gepflegt hat, den zieht das Auge nicht zu den lieben Formen, und den unlieben ist er nicht abgeneigt, den zieht der Geist nicht zu den lieben Dingen, und bei den unlieben ist er nicht abgeneigt. So nun ist einer ein Gezügelter.

‘An einen kräftigen Pfeiler oder Pfosten gebunden’, das ist eine Bezeichnung für die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit. Darum habt ihr euch also zu üben: ‘Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit wird von uns entfaltet werden, häufig geübt, zum Fahrzeug gemacht, zur Grundlage gemacht, angewendet, durchgeprüft, durchaus entrichtet werden’. So habt ihr euch, ihr Mönche, zu üben.“

### **Aufgaben von sati-sampajañña: Introspektion**

S 36, 12: „Wohl oder Wehe steigt da auf, und auch, was weder weh noch wohl, wenn unermüdlich ist ein Mönch, bewusstseinsklar und ohn’ Bezug, der wird als Weiser dann durchschaun, was irgend an Gefühl es gibt.“<sup>12</sup>

A VIII, 9: „Das aber, ihr Mönche, ist Nandas Achtsamkeit und Wissensklarheit: da merkt Nanda, wie die Gefühle in

---

<sup>12</sup> Übersetzung BA: „Und wenn ein Mönch, der fleißig ist, die Wissensklarheit nicht vernachlässigt, dann versteht [so] ein Weiser vollständig die Gefühlstönungen in ihrer Gesamtheit.“

ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden<sup>13</sup>; er merkt, wie die Wahrnehmungen in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden; er merkt, wie die Gedanken in ihm aufsteigen, wie sie bestehen und wie sie schwinden.“

M 10: „Da versteht ein Bhikkhu einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Hass beeinträchtigt ist, als von Hass beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Hass beeinträchtigt ist, als nicht von Hass beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt. Er versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen und einen abgelenkten Geist als abgelenkt. Er versteht einen erhabenen Geist als erhaben und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben. Er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich. Er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert und einen

---

<sup>13</sup> M 10: „Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‘Ich fühle ein angenehmes Gefühl;’ wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: ‘Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl;’ wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‘Ich fühle ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.’ Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl fühlt, ... wenn er ein spirituelles angenehmes Gefühl fühlt, ... wenn er ein weltliches schmerzhaftes Gefühl fühlt, ... wenn er ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl fühlt, ... wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, ... wenn er ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‘Ich fühle ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.’“

unkonzentrierten Geist als unkonzentriert. Er versteht einen befreiten Geist als befreit und einen unbefreiten Geist als unbefreit.“

A X, 51: „Wie aber, ihr Mönche, ist der Mönch mit der Beschaffenheit seines eigenen Geistes vertraut?

Gleichwie wenn da eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich und schmuckliebend, in einem reinen, hellen Spiegel oder einem Gefäß mit klarem Wasser das Antlitz betrachtend, darin Staub oder Schmutz bemerkt und sich dann bemüht, diesen Staub oder Schmutz zu entfernen; und wenn er darin keinen Staub und Schmutz bemerkt, er dann vergnügt ist und sein Wunsch befriedigt: »Wohl mir, rein ich!« Ebenso auch ist für den Mönch die Selbstprüfung hinsichtlich heilsamer Eigenschaften von großer Wichtigkeit (*paccavekkhanā bahukārā hoti*):

„Bin ich wohl häufig voller Gier oder bin ich häufig gierlos?

Bin ich wohl häufig gehässigen Geistes oder bin ich häufig Hasslosen Geistes?

Bin ich häufig von Starrheit und Müdigkeit befallen oder bin ich häufig frei von Starrheit und Müdigkeit?

Bin häufig aufgereggt oder bin ich häufig von Aufregung frei?

Bin ich häufig voller Zweifel oder bin ich häufig von Zweifeln frei?

Bin ich häufig zornig oder bin ich häufig frei von Zorn?

Ist mein Geist häufig befleckt von den Leidenschaften oder ist er häufig unbefleckt?

Ist wohl mein Körper (und Geist) häufig in beklommener Spannung oder ist er häufig davon frei?

Bin ich häufig träge oder häufig voller Energie?

Bin ich häufig ohne geistige Sammlung oder bin ich häufig geistig gesammelt?“

**Aufgaben von sati-sampajañña:** Ich-bin erkennen und überwinden

M 122: „Ānanda, es gibt diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, deren Aufstieg und Untergang ein Bhikkhu folgendermaßen betrachten sollte: ‘So ist Form, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist Gefühl, so sein Ursprung, so sein Verschwinden; so ist Wahrnehmung, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so sind Gestaltungen, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist Bewusstsein, so sein Ursprung, so sein Verschwinden.’,,

Wenn er verweilt, indem er Aufstieg und Untergang in diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet, dann wird der Dünkel ‘Ich bin’, der auf diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, beruht, in ihm überwunden. Wenn das der Fall ist, versteht jener Bhikkhu so: ‘Der Dünkel ‘Ich bin’, der auf diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, beruht, ist in mir überwunden.’ Auf diese Weise hat er Wissensklarheit in Bezug darauf.“

BA: „Sich selbst dieser Analyse der fünf Aggregate zu unterziehen, zielt direkt auf das „Ich“-Gefühl als den Kern von Anhaften und Begehren ab. Was immer wir auch für „Ich“ halten mögen, ist letztlich doch nur das bedingte Zusammenspiel dieser fünf Aggregate. Um das Gefühl der Beständigkeit zu überwinden, macht *sati* hier besonders das Entstehen und Vergehen der fünf Aggregate bewusst. Dies kann zu tiefer Einsicht in die vergängliche und leere Natur all dessen führen, womit wir uns identifizieren.“

D 9: „Sollte uns jemand fragen: „Was ist das aber, Freund, für eine gröbere Art der Ich-Identifikation - geistgeschaffene Ich-Identifikation - nicht-körperliche Ich-Identifikation - um deren Verhinderung willen Du das Dhamma

lehrst“, so würden wir ihnen antworten: „Das eben (wofür Du Dich in diesem Moment hältst) ist sie, Freund, die größere Art der Ich-Identifikation - geistgeschaffene Ich-Identifikation - nicht-körperliche Ich-Identifikation - um deren Entstehen zu verhindern ich das Dhamma lehre, wodurch die Herzenstrübungen schwinden und die zur Läuterung neigenden Zustände verstärkt werden, und man mag mit eigenem Einsichtswissen hier und jetzt den vollkommenen reinen Zustand der Weisheitsvollendung erfahren und darin verweilen.“

BA: „Um die ganze Situation überblicken zu können, ist es nötig, auf einen Turm zu klettern und dadurch Distanz zwischen dem Beobachteten und dem Beobachter herzustellen.<sup>14</sup>

Das Gleiche gilt auch für die Entwicklung von *sati*. Hier ist es innerer Abstand durch Losgelöstheit, der es ermöglicht, einen Überblick über das Geschehen zu erhalten.“

... Diese Qualität der ausgewogenen Übersicht wird auch aus der Rolle der *sati* unter den Heilsfähigkeiten (*indriya*) ersichtlich, einer Reihe geistiger Qualitäten mit besonderer Relevanz für den Fortschritt auf dem Weg der Befreiung.

Diese Fähigkeiten sind Zuversicht, Energie, *sati*, Konzentration und Weisheit. Diese fünf Fähigkeiten müssen miteinander ausbalanciert werden, um reibungslosen Fortschritt zu gewährleisten. Zuversicht muss mit Weisheit ebenso ausgeglichen werden, wie Energie mit Konzentration. Übermäßige Entwicklung einer dieser Fähigkeiten auf Kosten ihrer komplementären Qualität würde zu einer unausgewogenen Entwicklung führen und kann sogar in Stagnation enden.

Unter diesen Fähigkeiten hält *sati* buchstäblich die mittlere Stellung. Diese Position der Mitte unterstreicht die Aufgabe

---

<sup>14</sup> Thag 765: „Da erklimm ich den Turm der Besonnenheit bei den vier Gegenständen (*satipatthānā*) und (im Geist) betrachtete ich die Menschen, wie sie sich an der Persönlichkeit erfreuen, wie auch ich mich einst ihrer erfreute, an ihr hing.“

von *sati*, die vier anderen Fähigkeiten auszubalancieren und zu beaufsichtigen, um Übermaß oder Mangel zu vermeiden. *Sati* ist zudem diejenige unter diesen Fähigkeiten, von der es nie zuviel geben kann, da sie eine geistige Qualität ist, deren Entwicklung in allen Situationen und bei allen Gelegenheiten nur zu empfehlen ist.“

M 66: „Da praktiziert eine Person den Weg zur Überwindung der Vereinnahmung (*upadhi* - „*atta*-Krücken“), zum Verzicht auf Vereinnahmung. Wenn sie den Weg praktiziert, befallen sie hin und wieder durch Lücken in der Achtsamkeit, Erinnerungen und Pläne, die mit der Vereinnahmung verbunden sind. Ihre Achtsamkeit mag langsam beim Entstehen sein, aber sie überwindet die Erinnerungen und Pläne schnell, entfernt, beseitigt und vernichtet sie. So als ob ein Mann zwei oder drei Tropfen Wasser auf eine Eisenplatte, die einen ganzen Tag lang erhitzt wurde, fallen ließe, da könnte das Fallen der Tropfen langsam sein, aber sie würden schnell verdunsten und verschwinden.

... Nachdem eine Person erkannt hat, dass Vereinnahmung die Wurzel von *dukkha* ist, entledigt sie sich der Vereinnahmung und ist mit der Vernichtung der Vereinnahmung befreit.“

Sn 916 (DER ERHABENE)

Die Wurzel dieser Vielheits-Welt in ihren Teilen,  
Den Dünkel des 'Ich bin', ihn soll der Weise ganz vernichten  
Was an Begehungen im Inneren haust,  
Sie zu beseitigen übe er sich achtsam.

## Bodhipakkhiya-dhamma & sati

Ganz kurz noch ein Wort zur Stellung von *sati* im Zusammenhang mit den anderen *bodhipakkhiya-dhamma*. Als Teil des 8-Pfades (*magga*), wird *samma sati* mit den *satipatthāna* identifiziert:

D 22: „Was, ihr Mönche, ist rechte Achtsamkeit? Da weilt der Mönch beim Körper, den Körper betrachtend, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da weilt der Mönch bei den Gefühlen... bei der Gemütsverfassung ... bei den *dhamma*, die *dhamma* betrachtend, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Das heißt, ihr Mönche, rechte Achtsamkeit.“

*Samma sati* bzw. *satipatthāna*, also der gerade Weg, „zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Kammers und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und Trübsinns, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung des Nibbāna“, wurde aufgrund seiner Bedeutung im buddhistischen Lehrgebäude schon im Detail von vielen Lehrern und Gelehrten besprochen. Darum seien nur noch ein paar Aspekte genannt die notwendig sind, damit daraus das Erwachungsglied *satisambojjhanga* erwachsen kann.

## Tugend & Ansicht

A X, 61: „Und was ist die ernährende Bedingung der vier Grundlagen der Achtsamkeit? »Der dreifach gute Wandel«, hätte man zu antworten.“

S 47, 15: „Wohlan denn, Bāhiyo, so hast du dich von Anfang an in den heilsamen Dingen zu läutern. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut geläuterte Tugend und gradlinige Ansicht. Und wenn da deine Tugend gut geläutert sein wird und deine Ansicht gradlinig, dann magst du, auf Tugend gestützt, in den Tugenden gefestigt, die vier Pfeiler der Achtsamkeit entfalten.“

Wettimuny weist darauf hin, dass „ein gründliches Verständnis der Lehre vorhanden sein muss, bevor man mit der Übung der vier *satipatthāna* beginnt, wenn man nutzbringende Ergebnisse erlangen möchte. Wiederholt finden wir im Sati-patthāna Sutta: „Er verweilt, die Natur der Dinge in den Dingen betrachtend“ (*dhammesu dhammānupassī viharati*). *Viharati* heißt „verweilen“ oder „leben“. Das bedeutet in diesem Zusammenhang, dass man eine lebende Erfahrung hat. Aber, und das ist das Wichtige daran, man kann die wahre Natur der Dinge, die man erlebt, erkennen, oder auch nicht. Wahrnehmen gepaart mit falschem Verständnis ist genauso eine lebendige Erfahrung, wie Wahrnehmen gepaart mit rechtem Verständnis eine ist. Daher muss man, bevor man sich an die eigentliche Übung der *satipatthāna* macht, viel Zeit investieren und sich den Sutten zuwenden, um sich ein ausreichendes Verständnis der Lehre des Buddha zu erlangen.“

## Reflexion

S 46, 2: „Was aber ist, ihr Mönche, die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, Gedanken (*yo-nisomanasikāra*), die das Erwachungsglied Achtsamkeit fördern: was dabei an gründlicher Aufmerksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschie-

nene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.“

S 46, 3: „Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch abgeschlossen verweilend die Lehre erinnert und sie erwägt, zu einer solchen Zeit ist in dem Mönch das Erwachungsglied der Achtsamkeit begonnen. Zu einer solchen Zeit entfaltet der Mönch das Erwachungsglied der Achtsamkeit. Zu einer solchen Zeit wird von dem Mönch das Erwachungsglied der Achtsamkeit zur Vollendung der Entfaltung gebracht.“

### **Geduld, Gewaltlosigkeit, Freundlichkeit, Anteilnahme**

S 47, 19: „‘Ich werde auf mich achten’, so sind die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen, ‘Auf den anderen werde ich achten, so sind die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen. Auf sich selber achtend, achtet man auf die anderen. Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber.

Und wie, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen?

Durch Pflege, durch Entfaltung, durch häufiges Tun. So achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen.

Und wie achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber?

Durch Geduld (*khanti*), durch Gewaltlosigkeit (*avi-himsā*), durch Freundlichkeit (*mettacitta*), durch [An-]Teilnahme (*anudaya*). So, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber.“

Sind diese Voraussetzungen, Grundlagen und begleitenden Qualitäten gegeben, wird *sati-sambojjhanga* zur Vollendung gebracht:

M 118: „Zu einer Zeit, ihr Mönche, wo der Mönch in Betrachtung des Körpers, des Gefühls, des Geistes und der *dhamma* verweilt . . . zu einer solchen Zeit ist seine Achtsamkeit gewärtig, ungestört. Zu einer Zeit aber, wo im Mönch die Achtsamkeit gewärtig ist und ungestört, da ist er mit dem ‘Erleuchtungsglied der Achtsamkeit’ (*satisambojjhanga*) ausgestattet, da pflegt er dieses Erleuchtungsglied, da bringt er es zur vollen Entfaltung.“

## Saddhā-indriya

Glaube ohne Weisheit wird zu Aberglauben und Leichtgläubigkeit - zu wurzellosem (*amulika*<sup>15</sup>), irrationalem, blindem Glauben.

A X, 61: „Und was ist die Bedingung des unweisen Nachdenkens? »Vertrauenslosigkeit (*asaddhāmassavanaṃ* - nicht dem Dhamma gemäÙes Vertrauen)« ... Und was ist

---

<sup>15</sup> M 95: „Also, Bhāradvāja, es scheint, als gäbe es unter den Brahmanen nicht einen einzigen Brahmanen, der sagt: ‘Ich weiß dies, ich sehe dies: nur dies ist wahr, alles andere ist falsch’. Und unter den Brahmanen gibt es keinen einzigen Lehrer oder Lehrer eines Lehrers, zurück bis zur siebten Generation von Lehrern, der sagt: ‘Ich weiß dies, ich sehe dies: nur dies ist wahr, alles andere ist falsch’. Und die brahmanischen Seher der Vorzeit, die Erschaffer der Hymnen, die Komponisten der Hymnen, deren alte Hymnen, die früher gechantet, vorgetragen und gesammelt wurden, die Brahmanen heutzutage immer noch chanten und nachsprechen, wobei sie nachsprechen, was gesagt wurde und rezitieren, was rezitiert wurde - das heißt, Aṭṭhaka, Vāmaka, Vāmadeva, Vessāmitta, Yamataggi, Aṅgīrasa, Bhāradvāja, Vāsetṭha, Kassapa und Bhagu - nicht einmal diese brahmanischen Seher der Vorzeit sagten: ‘Ich weiß dies, ich sehe dies: nur dies ist wahr, alles andere ist falsch’. Angenommen es gäbe eine Reihe blinder Männer, jeder in Berührung mit dem nächsten: der erste sieht nichts, der mittlere sieht nichts, und der letzte sieht nichts. *Ebenso, Bhāradvāja, gleichen die Brahmanen, was ihre Behauptung angeht, einer Reihe blinder Männer: der erste sieht nichts, der mittlere sieht nichts, und der letzte sieht nichts. Was meinst du, Bhāradvāja, nachdem das so ist, zeigt es sich da nicht, dass das Vertrauen der Brahmanen keine Grundlage hat?*“

die Bedingung der Vertrauenslosigkeit? Das Hören falscher Lehren.“

Weises Nachdenken hingegen lehrt uns, was es wert ist zu glauben.

A III, 63: „Was denkt (*maññatha*) ihr, Kalamer: sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?“

„Heilsam, Herr.“

„Verwerflich oder untadelig?“

„Untadelig, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen getadelt oder gepriesen?“

„Gepriesen, Herr.“

„Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zum Wohle oder nicht? Oder wie steht es hiermit?“

„Diese Dinge, Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Segen und Wohl. So denken wir darüber.“

Die Wirkungskraft des Dhamma und das Vorbild der Edlen sind die Bedingung für den lehrgemäßen Glauben, der wiederum zu lehrgemäßem *yoniso manasikara* führt.

A X, 61: „Was ist die ernährende Bedingung der Achtsamkeit und Besonnenheit?... Weises Nachdenken, ... Und was ist die ernährende Bedingung des weisen Nachdenkens? Das Vertrauen, ... Und was ist die ernährende Bedingung des Vertrauens? Das Hören der Guten Lehre, ... Und was ist die ernährende Bedingung des Hörens der Guten Lehre? Der Umgang mit edlen Menschen, hätte man zu antworten.“

## Warum glauben wir etwas?

Weil Eltern und die Gesellschaft denselben Glauben haben, weil man sich Akzeptanz und Status in seinem Umfeld erhofft, weil man den ‘Experten’ und Autoritäten glaubt, weil es ‘geschrieben steht’, weil es sich sinnvoll anhört, weil man nichts anderes kennt, weil es in das eigene Narrativ passt, weil man Orientierung, Sicherheit und Zugehörigkeit im Glauben findet oder weil man sich eine Belohnung im künftigen Dasein erhofft.

Das ist der Glaube des *puṭhujjhana*, der keine Heilsfähigkeiten besitzt, basierend auf Unwissenheit über die Dinge, an die es sich zu glauben lohnt, gepaart mit Zweifel oder Verwirrung.

A II, 136 nennt so jemand einen, der:

„Ohne verstanden und geprüft zu haben, billigt er, was man missbilligen sollte; ohne verstanden und geprüft zu haben, missbilligt er, was man billigen sollte.

(*appasādaniye ṭhāne pasādaṃ upadaṃseti*)“

Ein schönes Beispiel dafür ist der Nachfolger Sunakkhatta in D 24, der auf jeden Asketen hereinfällt und ihn für heilige Respektspersonen hält, wie etwa den Kandaramasuka:

„Zu jener Zeit lebte in Vesāli, in Vajjigāma, der nackte (Asket) Kandaramasuka. Der stand in Gunst, war berühmt. Er hatte sieben Gelübde abgelegt und auf sich genommen: Mein ganzes Leben will ich ein Unbekleideter sein, werde keine Kleidung anlegen. Mein ganzes Leben werde ich den Reinheitswandel gehen, werde keinen Geschlechtsverkehr ausüben. Mein ganzes Leben werde ich mich nur von Alkohol und Fleisch ernähren, nicht gekochten Reisbrei genießen. Von Vesāli aus in östlicher Richtung werde

ich über die Udena Gedenkstätte nicht hinausgehen. Von Vesāli aus in südlicher Richtung werde ich über die Gotamaka Gedenkstätte nicht hinausgehen. Von Vesāli aus in westlicher Richtung werde ich über die Sattamba Gedenkstätte nicht hinausgehen. Von Vesāli aus in nördlicher Richtung werde ich über die Bahuputta Gedenkstätte nicht hinausgehen.“

## Kriterien

Es ist offensichtlich wichtig, beim Vertrauen den richtigen Maßstab anzulegen:

A IV, 65 „Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche vier?

Einer, der die äußere Erscheinung zum Maßstab nimmt, auf Grund der äußeren Erscheinung Vertrauen fasst; einer, der das Gehörte zum Maßstab nimmt, auf Grund des Gehörten Vertrauen fasst, einer, der asketische Rauheit zum Maßstab nimmt, auf Grund asketischer Rauheit Vertrauen fasst, einer der Dhamma zum Maßstab nimmt, auf Grund von Dhamma Vertrauen fasst.<sup>16</sup> „

Hier ist das intellektuelle Verstehen dessen, was *saddhā* ist und wozu es dient, ausschlaggebend, z.B.:

A III, 65: „Gibt es eine andere Welt und gibt es eine Frucht, ein Ergebnis guter und schlechter Taten, so ist es möglich, dass ich beim Zerfall des Körpers, nach dem To-

---

<sup>16</sup> Pug 231: „Da sieht ein Mensch den Wandel, oder er sieht die Vertiefung, oder er sieht die Einsicht, und das zum Maßstab nehmend, findet er Gefallen daran. Dieser Mensch, sagt man, nimmt die Wahrheit zum Maßstab, findet an der Wahrheit Gefallen.“

de, auf glücklicher Daseinsfährte erscheine, in himmlischer Welt' - dieses ersten Trostes ist er gewiss.

'Gibt es aber keine andere Welt und keine Frucht, kein Ergebnis guter oder schlechter Taten, so lebe ich eben hier in dieser Welt ein leidloses, glückliches Leben, frei von Hass und Übelwollen' - dieses zweiten Trostes ist er gewiss.“

Diese Art von *saddhā* basiert also auf der Erkenntnis, dass jedes Konzept, jedes Narrativ, Konsequenzen hat und man daher eines wählen sollte, das heilsam ist und bei dem man in jedem Fall auf der sicheren Seite ist.

M 70: „Mit Weisheit hat - der *Dhammaanūsari* - die Lehren, die vom Tathāgata verkündet sind, reflektiv ausreichend angenommen.“

Ist das so, dann spricht man von *akaravati saddhā* - dem auf Vernunft beruhenden Vertrauen.

In M 60 fragt der Buddha explizit, „Haushälter, gibt es irgendeinen Lehrer, dem ihr zustimmt, zu dem ihr Vertrauen gefasst habt, das auf Vernunftgründen beruht?“ Und er erklärt Ihnen, als sie verneinen, die unbestreitbare Lehre:

„Darüber erwägt ein Weiser so: 'Wenn es keine andere Welt gibt, dann wird sich dieser gute Mensch bei der Auflösung des Körpers ausreichend in Sicherheit gebracht haben. Aber wenn es eine andere Welt gibt, dann wird er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wiedererscheinen, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Aber egal, ob das Wort jener guten Mönche und Brahmanen wahr ist oder nicht, einmal angenommen, es gibt keine andere Welt: dieser gute Mensch wird trotzdem hier und jetzt von den Weisen als

eine unmoralische Person getadelt, als einer mit falscher Ansicht, der die Lehrmeinung des Nihilismus vertritt. Wenn es aber andererseits eine andere Welt gibt, dann hat dieser gute Mensch einen doppelt schlechten Wurf gemacht: weil er von den Weisen hier und jetzt getadelt wird, und weil er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in Umständen, die von Entbehnungen geprägt sind, wiedererscheinen wird, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Er hat diese unbestreitbare Lehre falsch angenommen und übernommen, auf eine Weise, dass sie sich nur in eine Richtung erstreckt und die heilsame Alternative ausschließt.“

Einen weiteren Aspekt von *akaravati saddhā* verdeutlicht er den Kalamas:

A III, 65: „Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! *Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt*: ‘Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden’, dann Kālāmer, möget ihr sie aufgeben.“<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Eines Tages näherte sich ein Bekannter dem Philosophen Sokrates.

„Weißt du, was ich gerade über einen deiner Freunde hörte?“, fragte er.

„Warte!“, sagte Sokrates. „Bevor du mir irgendetwas sagst, will ich mit dir einen kleinen Test machen. Ihn nenne ihn die drei Siebe.“

„Drei Siebe?“, fragte der Mann verwundert.

## Voraussetzungen

Das ist der Beginn von *saddhā-indriya*, denn das selber Erkennen (*ehipasiko*) von Heilsamem führt (*opanayiko*) zum Umgang mit guten Menschen und zum Hören der guten Lehre, der Voraussetzungen für lehrgemäßes Vertrauen.

M 47: „Der Lehrer lehrt ihn das Dhamma mit seinen immer höheren Ebenen, mit seinen immer erhabeneren Ebenen, mit seinen dunklen und hellen Gegenstücken. Da der Lehrer den Bhikkhu auf solche Weise das Dhamma lehrt, kommt der Bhikkhu durch unmittelbares Erkennen einer

---

„Ja“, sagte Sokrates, „Lass uns sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht:

Das erste Sieb ist die Wahrheit: Bist du dir wirklich sicher, dass das, was du mir erzählen willst, wahr ist?“

„Nein“, sagte der Mann, „ich habe es auch nur gehört und wollte es dir einfach weitergeben.“

„Okay“, sagte Sokrates. „Du weißt also nicht, ob es wirklich wahr ist. Lass uns sehen, ob es immerhin durch das zweite Sieb hindurchgeht, das der Güte. Ist das, was du mir über meinen Freund sagen willst, etwas Gutes?“

„Nein, im Gegenteil“, sagte zögernd der Mann, „es ist etwas ganz Schlechtes.“

„Also gut“, fuhr Sokrates fort, „du willst mir also etwas Schlechtes erzählen und du bist dir nicht mal sicher, ob es überhaupt wahr ist. Du kannst den Test trotzdem noch bestehen, denn es gibt noch ein drittes Sieb, das des Nutzens:

Ist das, was du mir über meinen Freund erzählen willst, für mich nützlich?“

„Nein, nicht wirklich“, gab der Mann kleinlaut zu.

„Also“, sagte lächelnd der Weise, „**wenn es weder wahr noch gut noch nützlich ist, so lass es ruhig begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.**“ - Der Verfasser der „Die drei Siebe des Sokrates“ ist nicht bekannt.

bestimmten Lehre in eben diesem Dhamma zu einem Schluss über die Lehren.“

S 25, 1: „Der Erhabene nun sprach also: „Das Auge ist vergänglich, wandelbar, veränderlich. Das Ohr, die Nase, die Zunge, der Leib und der Geist sind vergänglich, wandelbar, veränderlich. Wer nun, ihr Mönche, diese Dinge so verstanden hat, dass sie ihm in gewissem Maße klar werden (considering them with a degree of wisdom *paññāya mattaso nijjhānam khamanti*), der wird ein Wahrheit-Ergebener (*dhammānusārī*) genannt;

Folgendermaßen ist er voll Zuversicht in Bezug auf den Lehrer: ‘Der Erhabene ist vollständig erleuchtet, das Dhamma ist vom Erhabenen gut verkündet, die Sangha praktiziert gut.’“

M 7 (gekürzt): „Wenn ein Bhikkhu weiß, dass Habgier, Übelwollen, Zorn, Rachsucht, Verachtung, Herrschsucht, Neid, Geiz, Hinterlist, Betrug, Starrsinn, Anmaßung, Eitelkeit, Überheblichkeit, Eitelkeit, Nachlässigkeit eine Befleckung des Geistes ist, und sie überwunden hat; dann erlangt er folgendermaßen vollkommene Zuversicht in Bezug auf den Buddha, in Bezug auf das Dhamma, in Bezug auf die Sangha.“

## Hingabe

Allgemein bezeichnet die lehrgemäße Glaubens-Überzeugung - *saddhā* - ein Gefühl der Bindung an oder des Vertrauens in eine Person, eine Lehre oder eine Praxis. Das Sanskrit-Wort *śraddhā* stammt aus den Wurzeln *śrat*, „Überzeugung haben“ und *dhā*, „aufrechterhalten“ und bedeutet daher „Vertrauen aufrechterhalten, standhaft bleiben“. Man hält an einer *ditthi* (Ansicht, Meinung, Überzeugung, Weltbild) fest, die

im besten Fall heilsam ist. *Saddhā* ist eine Haltung, die mittels Vertrauen und Akzeptanz auf die Wahrscheinlichkeit ausgerichtet ist, dass etwas insofern wahr ist, als es sich auf die grundlegende Prämisse der Leidensverringerung/-vernichtung bezieht.

Der Begriff *saddhā* hat einerseits sehr klare affektive Aspekte, die in Pali durch synonym verwandte Begriffe wie *pema* (Zuneigung, Liebe), *pasāda* (ruhiges Zugetansein), *bhatti* (Hingabe) und *gāraṇa* (Respekt) abgebildet werden.

Andererseits umfasst *saddhā* auch Vorstellungen über die Existenz, ihre Unbeständigkeit und ihre konditionierte Natur, die kammische Wirksamkeit, ebenso wie über das Erwachen oder das Nibbana des Buddha, seiner Schüler und über den Weg der Praxis, der zu Nibbana führt.

Daher unterscheidet sich *saddhā* im Sinne von Hingabe (*bhatti*) von der Hingabe (Bhakti) in anderen indischen Religionen darin, dass sie sich sowohl mit persönlichen wie mit unpersönlichen Objekten verbinden kann.

S 25, 1: „Der Erhabene nun sprach also: „Das Auge ist vergänglich, wandelbar, veränderlich. Das Ohr, die Nase, die Zunge, der Leib und der Geist sind vergänglich, wandelbar, veränderlich. Wer so in diesen Dingen Vertrauen (faith and confidence *saddahati adhimuccati*) hat, so davon überzeugt ist, der wird ein Vertrauen-Ergebener (*saddhānusārī*) genannt; betreten hat er die Rechte Bahn, betreten hat er den Bereich Hoher Menschen, hinter sich gelassen den Bereich der Weltmenschen. Unfähig ist er, eine Tat zu begehen, der zufolge er in der Hölle, im Tierschoß, in der Geisterwelt geboren werden könnte; unfähig ist er abzuschneiden, bevor er das Ziel des Stromeintritts verwirklicht hat.“

Den Nachfolgern wird *sappurisabhatti*, - Hingabe eines rechtschaffenen Menschen - bescheinigt:

M 65: Da macht irgendein Bhikkhu mit einem gewissen Maß an Vertrauen und Liebe (*saddhāmatkena vāhati pemamattakena*) Fortschritte.

M 22: In diesem Dhamma, das auf solche Weise von mir wohl verkündet wurde, das klar, offen, ersichtlich und frei von Flickwerk ist, gehen jene, die genug Vertrauen in mich haben, die genug Liebe (*saddhāmatṃ pemamattam*) für mich empfinden, alle der himmlischen Welt entgegen.“

A VI, 30: Wenn aber, ihr Mönche, einer hingeht, um den Vollendeten oder des Vollendeten Jünger zu sehen, in festem Vertrauen, inniger Hingabe, von Gewissheit und Zuversicht erfüllt (*nivīṭṭhasaddho nivīṭṭhapemo*): das, ihr Mönche, ist ein unübertrefflicher Anblick, der zu der Wesen Läuterung führt, zur Überwindung von Sorge und Klage, zum Ende von Schmerz und Trübsal, zur Erreichung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nibbāna. Das ist der unübertreffliche Anblick.

## Cittappasāda

Häufig findet sich statt *saddhā* das Wort *pasāda* und seine Ableitungen<sup>18</sup>, das sich vom Sanskrit-Wort *prasāda* herleitet

---

<sup>18</sup> *Abhippasanno*:

S 7, 1: Zu jener Zeit aber war die Brahmanin Dhanañjānī, (die Gattin) eines Brahmanen aus der Familie Bhāradvāja gläubig zugehan (*abhippasanno*: have complete faith) dem Buddha und der Lehre und der Gemeinde.

und als „fest in einem Zustand der Klarheit und Ruhe sitzen“ definiert wird. *Pasāda* ist Glaube an und Zuneigung zu einem Lehrer, geht aber mit Klarheit des Geistes, Gelassenheit und Verständnis einher.

Itiv. 90: Die mit dem Erwachten zufrieden sind, sind mit dem Höchsten zufrieden. Die aber mit dem Höchsten zufrieden sind, denen wird höchster Lohn. *Ye, bhikkhave, buddhe pasannā, agge te pasannā. Agge kho pana pasannānaṃ aggo vipāko hoti.*

Drei schöne Beispiele für *cittappasāda*, den mit klarer, heiterer Überzeugung erfüllten Geist:

A III, 81: „Auf diese Worte sprach der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: ‚Heil mir! Gut habe ich’s getroffen, dass ich einen so hochmächtigen, so hochgewaltigen Meister habe!‘“

---

S 48, 50: „Wer da, Herr, als edler Jünger beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist (*abhippasanno*), der kann nicht mehr am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken und zweifeln.

*Sampasīdati:*

A X, 14: Da, ihr Mönche, schwankt und zweifelt ein Mönch nicht hinsichtlich des Meisters, ist voller Gewissheit und Zuversicht (*sampasīdati*).

*Pasannacitto:*

D 5: Wenn einer, Brahmane, mit frohem Vertrauen (*pasannacitto*) die Zuflucht zum Erwachten nimmt, die Zuflucht zur Lehre nimmt, die Zuflucht zur Gemeinde nimmt, das ist, Brahmane, ein anderes Opfer, weniger kostspielig, weniger mühevoll, mit größerem Resultat, mit größerem Vorteil als das mit dreifacher (erfolgreicher) Opfer-Ausführung und den sechzehn Erfordernissen oder die regelmäßig und auch aus Familientradition an Sittenreine und Hauslose gespendeten Opfer oder die Spende von Mönchsbehausungen.“

Auf diese Worte sprach der ehrwürdige Udāyi zum ehrwürdigen Ānanda: „Was nützt es dir Bruder Ānanda, dass dein Meister so hochmächtig, so hochgewaltig ist?“

Da wandte sich der Erhabene an den ehrwürdigen Udāyi: „Nicht so, Udāyi! Nicht so, Udāyi! Sollte Ānanda unbefreit vom Begehren sterben, so würde er, Udāyi, eben infolge jenes freudigen Vertrauens (*cittappasāda*) in seinem Herzen siebenmal unter den Gottheiten die Götterherrschaft und siebenmal in eben diesem indischen Erdteil die Königsherrschaft führen. Es wird jedoch, Udāyi, Ānanda noch bei Lebzeiten völlig vom Wahne erlöschen.“

S 55, 6: „Und als wir dann hörten, der Erhabene werde von den Kosalern nach Sāvathī wandern, da waren wir befriedigt und froh im Gedanken: ‘Der Erhabene wird näher zu uns kommen’. Als wir gar hörten, der Erhabene sei von den Kosalern nach Sāvathī gekommen und weile im Siegerwalde im Garten Anāthapindikas, da war unsere Befriedigung nicht gering, da war unser Frohsinn nicht gering im Gedanken: ‘Der Erhabene ist in unserer Nähe’.“

Sn 1140 (PINGIYA)

Nicht einen Augenblick bin ich von ihm entfernt, o  
Priester,

Von Gotama, so reich an Weisheit, von Gotama, so ein-  
sichtsreich,

1142

Ich seh’ im Geiste ihn, als ob mit meinen Augen,

Bei Tag und Nacht, o Priester, unablässig.

Verehrend ihn, verbringe ich die Nacht.

Daher, so denk’ ich, bin ich nicht entfernt.

1143

Vertrauen, Freude, Denken, Achtsamkeit,

Nicht weichen sie in mir von jener Satzung Gotamas.

In welche Richtung auch der Weisheitsreiche hingeht,

Nach dieser eben bin ich hingewandt.  
 1144  
 Der alt ich bin und von geringer Kraft,  
 Mich trägt der Körper nicht mehr hin,  
 Doch im Gedankenfluge folge ich beständig!  
 Mein Geist, o Priester, ist an ihn gebunden!

### Kein Gurukult

Nimmt man nicht das Dhamma zum Maßstab sondern persönliche Zuneigung (*puggalappasāda*), dann kann das dazu führen, dass man sich von der Lehre abwendet:

A V, 250: „Ferner, ihr Mönche: Da ist die Person, zu der man starke Zuneigung hegt, in ferne Länder fortgezogen - hat den Orden verlassen - ist gestorben. Da wird einem also zumute: »Ach, der Mensch, der mir lieb und teuer war, ist gestorben!« Darob pflegt man keinen Verkehr mehr mit den anderen Mönchen. Wenn man aber mit den anderen Mönchen keinen Verkehr mehr pflegt, so bekommt man nicht die Gute Lehre zu hören. Wenn man aber die Gute Lehre nicht zu hören bekommt, so fällt man von ihr ab.“

Das gilt selbst für den Buddha:

S 22, 87: „Lass es gut sein, Vakkali; was soll dir der Anblick dieses fauligen Körpers? Wer da, Vakkali, die Lehre sieht, der sieht mich; wer mich sieht, der sieht die Lehre! Wahrlich, Vakkali: Die Lehre sehend, sieht man mich; mich sehend, sieht man die Lehre!“

### **Saddhānusārī und saddhāvimutto**

Umschiffte man diese Klippe und entwickelt man den gefühlsbetonten Aspekt von *saddhā* auf die richtige Art, wird man schließlich ein *saddhānusārī*:

M 70: „Was für eine Art von Person ist ein Vertrauensergebener (*saddhānusārī*)? Da nimmt eine bestimmte Person nicht mit dem Körper Kontakt mit jenen Erlösungen auf, die friedvoll und formlos sind und Formen transzendieren, und verweilt nicht darin, und ihre Triebe sind noch nicht vernichtet, dadurch, dass sie mit Weisheit sieht, aber sie hat ausreichend Vertrauen in den Tathāgata, ausreichend Liebe: (*saddhāmattaṃ hoti pemamattaṃ*) für den Tathāgata. Darüber hinaus hat sie diese Qualitäten: die Fähigkeit des Vertrauens, die Fähigkeit der Energie, die Fähigkeit der Achtsamkeit, die Fähigkeit der Konzentration und die Fähigkeit der Weisheit. Diese Art von Person nennt man einen Vertrauensergebenden.“

Der nächste Schritt wäre der in den Strom eingetretene *saddhāvimutto*.

M 70: „Was für eine Art von Person ist einer, der durch Vertrauen befreit ist? Da nimmt eine bestimmte Person nicht mit dem Körper Kontakt mit jenen Erlösungen auf, die friedvoll und formlos sind und Formen transzendieren, und verweilt nicht darin, aber einige ihrer Triebe sind vernichtet, dadurch, dass sie mit Weisheit sieht, und ihr Vertrauen ist in den Tathāgata gesetzt, in ihm verwurzelt und verankert. Diese Art von Person nennt man einen, der durch Vertrauen befreit ist.“

Für beide Zugänge (Vertrauensergebende und Ansichtsgereifte *ditṭhippatto*) zum Strom eintritt gilt:

S 25, 1: „Das Auge ist vergänglich, wandelbar, veränderlich. Das Ohr, die Nase, die Zunge, der Leib und der Geist sind vergänglich, wandelbar, veränderlich.

Wer, ihr Mönche, diese Dinge so versteht und erkennt (*pajānāti evaṃ passati*), der wird ‘in den Strom eingetreten’ genannt; niederen Welten ist er nicht mehr verfallen, gesichert ist er, dem Erwachen entgegengehend.“

Beide besitzen nun endlich *saddhā-indriya*:

S 48, 8: „Woran, ihr Mönche, ist die Fähigkeit des Vertrauens (*saddhā-indriya*) zu erkennen? An den vier Gliedern des Stromeintritts (*sotāpattiyaṅga*): daran ist die Fähigkeit des Vertrauens zu erkennen.“

S 48, 53: „Und was ist der Standpunkt, auf Grund dessen ein übender Mönch, der noch auf der Stufe des Übenden steht, erkennen kann: ‘Ich bin ein Übender (*sekha*)’? Da erkennt ein übender Mönch wirklichkeitsgemäß: Das ist das Leiden, das ist die Leidensentwicklung, das ist die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen.

Weiter sodann führt sich der übende Mönch vor Augen: ‘Gibt es wohl außerhalb einen anderen Asketen oder Brahmanen, der die Lehre ebenso wirklich, echt und wahrhaftig zeigt wie der Erhabene’? Und er erkennt: ‘Nicht gibt es außerhalb einen anderen Asketen oder Brahmanen, der die Lehre ebenso wirklich, echt und wahrhaftig zeigt wie der Erhabene’. Auch das ist, ihr Mönche, ein Standpunkt, auf Grund dessen ein übender Mönch, der noch auf der Stufe des Übenden steht, erkennen kann: ‘ich bin ein Übender’.

Und ferner noch erkennt ein übender Mönch die fünf Fähigkeiten. Zwar ist er darüber, was ihr Ausgang ist, was

ihr Höchstes ist, was ihre Früchte sind, was ihr Endziel ist, noch ohne leibhaftige Erfahrung, aber weise durchbohend sieht er sie. Auch das ist, ihr Mönche, ein Standpunkt, auf Grund dessen ein übender Mönch, der noch auf der Stufe des Übenden steht, erkennen kann: ‘Ich bin ein Übender’.“

Der *sekha* hat *aveccappasāda* erlangt, den unerschütterlichen Glauben, die vollkommen klare Zuversicht, aufgrund durchdringender Erkenntnis, vom Öffnen des Dhammaauges bis hin zur Triebfreiheit:

Sn 229: „Wie in der Erde fest der Stadttor-Pfeiler steht,  
Von Winden jeder Richtung unerschüttert,  
Als diesem gleich künd’ ich den edlen Menschen,  
Der vierfach Edle Wahrheit unbeirrbar schaut.  
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!  
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!“

A VII, 63: „Gleichwie, ihr Mönche, die königliche Grenzfestung einen Turm besitzt, mit tief in die Erde eingelassenem Fundament, unbeweglich und unerschütterlich, zum Schutze der Einwohner und zur Abwehr der Fremden: so, ihr Mönche, besitzt der edle Jünger Vertrauen [K: Er besitzt das gläubige Vertrauen (*okappana-saddhā*), und das Vertrauen aus Erfahrung (*paccakkha-saddhā*). Wenn einer daran glaubt, dass Freigebigkeit, Sittlichkeit usw. ein gutes karmisches Ergebnis zeitigen, so ist sein Vertrauen bei der Ausübung guter Werke, wie Almosen usw., ein ‘gläubiges Vertrauen’ Das Vertrauen aber, das sich beim Eintritt in die Hohen Pfade (des Stromeintritts usw.) einstellt, das ist das ‘Vertrauen aus Erfahrung’.: er glaubt an die Erleuchtung des Vollendeten, so nämlich: ‘Dies, wahrlich, ist der Erhabene: er ist der Heilige, vollkommen Erleuchtete, der im Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unvergleichliche Lenker führungs-

bedürftiger Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erleuchtete, der Erhabene.’ Der mit dem Turme des Vertrauens ausgestattete edle Jünger aber überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame, überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige, und er bewahrt sein Herz in Reinheit.“

M 7: „Wenn ein Bhikkhu weiß, dass Habgier, die unrecht-schaffene Gier, eine Befleckung des Geistes ist, und sie überwunden hat; ... wenn ein Bhikkhu weiß, dass Nachlässigkeit eine Befleckung des Geistes ist, und sie überwunden hat; dann erlangt er folgendermaßen vollkommene Zuversicht (*avecca-ppasādena samannāgato*) in Bezug auf den Buddha: ‘... in Bezug auf das Dhamma: ...in Bezug auf die Sangha.“

A III, 76: „Eher, Ānanda, mag bei den vier Grundstoffen, nämlich dem festen Element, dem flüssigen Element, dem Hitze-Element und dem Wind-Element, sich eine Veränderung zeigen, doch keine Veränderung kann es geben für einen edlen Jünger, der voll unerschütterlichem Vertrauen erfüllt ist zum Erwachten, zur Lehre und zur Mönchs-gemeinde. Mit der Veränderung [meine ich] hier dies: dass ein edler Jünger, der von unerschütterlichem Vertrauen erfüllt ist zum Erwachten, zur Lehre und zur Mönchs-gemeinde, in der Hölle wiedererscheinen sollte, in der Tierwelt oder im Gespensterreich, eine solche Möglichkeit besteht nicht.“

M 27: „Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist vom Sinnestrieb befreit, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Wenn er so befreit ist, kommt das Wissen: ‘Er ist befreit.’ Er versteht: ‘Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.’

Brahmane, auch dies nennt man einen Fußabdruck des Tathāgata, etwas, woran der Tathāgata gekratzt hat, etwas, das den Abdruck des Tathāgata trägt. An dieser Stelle geschieht es, dass ein edler Schüler zu dem Schluss kommt: ‘Der Erhabene ist vollständig erwacht, das Dhamma ist vom Erhabenen wohl verkündet, die Sangha praktiziert gut.’ Und es geschieht an dieser Stelle, Brahmane, dass das Gleichnis von der Elefantenspur in allen Einzelheiten vollständig wurde.“

## Zuversicht

Einen weiteren Aspekt von *saddhā* - das sogenannte „Selbst-Vertrauen“, sollten wir auch noch erwähnen. Wir müssen uns unserer Fähigkeiten sicher sein und an uns glauben, um erfolgreich zu sein. Wenn wir kein Vertrauen in uns selbst haben und entsprechend handeln, wie könnten wir je etwas erreichen.

Dhp 160: Sei selbst dein eig’ner Herr! Wer könnte sonst dich schützen?

Dhp 166: Hast du dein Heil erkannt, behalt es stets im Sinn!

Wenn wir Vertrauen in uns selbst, unser Verständnis der Lehre und unser lehrgemäßes Verhalten haben, dann wächst die Tatkraft (*virīya-indriya*), die nötig ist, um die anderen *indriya* zu stärken und zu entwickeln.

S 48, 52: Ebenso nun auch, ihr Mönche: Sobald in einem edlen Jünger das edle Erkennen (*ariyañāṇam*) aufgestiegen ist, sind die vier Fähigkeiten fest gegründet, haben die vier Fähigkeiten (*indriya*) festen Anhalt. Welche vier? Die

Fähigkeit des Vertrauens, die Fähigkeit der Tatkraft, der Achtsamkeit, der Einigung. Im edlen Jünger, ihr Mönche, der Weisheit besitzt, festigt sich demzufolge das Vertrauen, festigt sich demzufolge die Tatkraft, festigt sich demzufolge die Achtsamkeit, festigt sich demzufolge die Einigung“.

S 48, 52: „Gleichwie bei einem Giebelhaus, solange der Giebel nicht aufgerichtet ist, auch der Firstbalken nicht fest gegründet ist, keinen sicheren Anhalt hat. Sobald aber bei einem Giebelhaus der Giebel aufgerichtet ist, ist auch der Firstbalken fest gegründet und hat sicheren Anhalt.

Ebenso nun auch, ihr Mönche: Sobald in einem edlen Jünger das edle Erkennen aufgestiegen ist, sind die vier Fähigkeiten fest gegründet, haben die vier Fähigkeiten festen Anhalt. Welche vier? Die Fähigkeit des Vertrauens, die Fähigkeit der Tatkraft, der Achtsamkeit, der Einigung. Im edlen Jünger, ihr Mönche, der Weisheit besitzt, festigt sich demzufolge das Vertrauen, festigt sich demzufolge die Tatkraft, festigt sich demzufolge die Achtsamkeit, festigt sich demzufolge die Einigung“.

## **Mahāpadesa**

Zusammenfassend können wir feststellen, dass der Glaube an das Erwachen des Buddha die Voraussetzung für ein fortschreitendes Wachstum in der Lehre ist. Damit verbunden geht auch die Verpflichtung einher, seine Lehre zu kennen und sich an die vier Mahāpadesa Standards (die großen Nachweise) zu halten. Tun wir das nicht, öffnen sich Türen nach allen Seiten, denn es gibt in jeder Tradition erfahrene, großartige und charismatische Meditationsmeister, wie es sie auch schon zu Zeiten des Buddha gab. Da wir unser Vertrauen aber in den Erhabenen setzen, bleibt sein Wort die ent-

scheidende Richtschnur. Es mag unterschiedliche Auslegungen geben, aber zumindest sollten diese mit dem Dhamma-Vinaya übereinstimmen bzw. dadurch belegbar sein:

D 16 und A IV, 180: „Was sind nun, ihr Mönche, die vier großen Autoritäten (mahāpadesa)?

- Sollte da, ihr Mönche, ein Mönch sprechen ‘Ich habe es, Bruder, aus dem Munde des Erhabenen vernommen, von ihm erfahren: ‘Dies ist die Lehre, dies ist die Zucht, dies des Meisters Weisung’.

- Sollte da, ihr Mönche, ein Mönch sprechen: ‘In dem und dem Kloster lebt eine Mönchsgemeinde mit ihrem Ordensältesten, mit ihrem Leiter. Aus dem Munde dieser Mönchsgemeinde habe ich es vernommen, aus ihrem Munde erfahren: ‘Dies ist die Lehre, dies die Ordenszucht, dies des Meisters Weisung’,

- Sollte da, ihr Mönche, ein Mönch sprechen: ‘In dem und dem Kloster leben zahlreiche ältere Mönche, die wissensreich sind, wohlvertraut mit dem Lehrgut, Kenner der Lehre, der Ordenszucht und der Leitsätze. Aus dem Munde dieser älteren Mönche habe ich es vernommen, aus ihrem Munde erfahren: ‘Dies ist die Lehre, dies ist die Ordenszucht, dies des Meisters Weisung’,

- Sollte da, ihr Mönche, ein Mönch sprechen: ‘In dem und dem Kloster lebt ein älterer Mönch, der wissensreich ist, wohlvertraut mit dem Lehrgut, ein Kenner der Lehre, der Ordenszucht und der Leitsätze. Aus dem Munde dieses älteren Mönches habe ich es vernommen, aus seinem Munde erfahren: ‘Dies ist die Lehre, dies die Ordenszucht, dies des Meisters Weisung’,

so hat man da die Worte jenes Mönches weder zu billigen noch abzulehnen. Ohne zu billigen, ohne abzulehnen, hat man sich jene Worte wohl zu merken, hat sie in den Lehrreden festzustellen, unter den Ordensregeln aufzusuchen. Wenn nun beim Vergleichen mit den Lehrreden und

beim Aufsuchen unter den Ordensregeln jene Worte weder in den Lehrreden vorkommen noch unter den Ordensregeln zu finden sind, so hat man da den Schluss zu ziehen, dass dies sicherlich kein Ausspruch jenes Erhabenen ist, des Heiligen, völlig Erleuchteten, sondern ein Irrtum dieses Mönches. Und so habt ihr denn, o Mönche, dieses zu verwerfen... . Wenn aber beim Vergleichen mit den Lehrreden und beim Aufsuchen unter den Ordensregeln jene Worte in den Lehrreden vorkommen, unter den Ordensregeln zu finden sind, so hat man da den Schluss zu ziehen, dass dies sicherlich ein Ausspruch jenes Erhabenen ist, des Heiligen, völlig Erleuchteten, und dass ihn dieser Mönch richtig wiedergegeben hat.

Dies, ihr Mönche, sind die vier großen Autoritäten.“

### **Zusammenhänge<sup>19</sup>**

Der Buddha setzte verschiedene Mittel ein, um seinen Zuhörern dieses Vertrauen zu vermitteln, vor allem aber seine Verstandeskraft. In den meisten Fällen benötigte er nur ein tiefes Gespräch und eine entsprechende geistige Bereitschaft und Befähigung, damit er sie Schritt für Schritt von dem, was sie als unmittelbar offensichtlich betrachteten, zu immer höheren und subtileren Punkten lenken konnte. Typischerweise begann der Buddha mit den unmittelbaren Freuden der Großzügigkeit und Tugend, gefolgt von den längerfristigen sinnlichen Belohnungen dieser Eigenschaften gemäß dem Kamma-Prinzip; dann sprach er über die Nachteile dieser sinnlichen Freuden; und schließlich über die Vorteile der Entsagung. Wenn seine Zuhörer seinen Überlegungen bis hierher folgen konnten, waren sie bereit für die fortgeschritteneren Lehren.

Der Glaube, der auf Vernunft und Verständnis beruht, ist stabiler als unvernünftiger, blinder Glaube, aber er kann das

---

<sup>19</sup> Frei nach einem Text von Bhikkhu Thanissaro.

direkte Wissen über die Gesetzmäßigkeit des Dhamma und der Leidfreiheit nicht ersetzen. Dennoch ist *saddhā* eine Voraussetzung, um dieses direkte Wissen zu erlangen.

‘Es gibt Gaben, Dargebrachtes und Geopfertes; es gibt Frucht und Ergebnis guter und schlechter Taten; es gibt diese Welt und die andere Welt; es gibt Mutter und Vater; es gibt spontan geborene Wesen; es gibt gute und tugendhafte Mönche und Brahmanen auf der Welt, die diese Welt und die andere Welt durch Verwirklichung mit höherer Geisteskraft erfahren haben und erläutern.’

Diese Überzeugungen bilden die Mindestvoraussetzung, um dem Weg zum Heilsamen zu folgen. Wenn man sie bezweifelt, wird es schwierig sein, die Energie oder das Engagement aufzubringen, die erforderlich sind, um heilsame Qualitäten im Geist zu entwickeln. Es ist wahrscheinlicher, dass man zur selbstsüchtigen Befriedigung unmittelbarer Wünsche zurückkehrt, ohne an richtig oder falsch zu denken. Die Bereitschaft, diese Glaubensüberzeugungen zu akzeptieren, gilt daher als erster Schritt von der bloßen Bekanntschaft mit den Lehren Buddhas bis zur Stufe des Sichdaraufeinlassens. Wenn man den Wert dieser Prinzipien anerkennt und sie im Rahmen seiner Fähigkeiten befolgt, kann man den richtigen Charakter entwickeln, der erforderlich ist, um die höheren Ebenen der Lehren Buddhas zu verstehen, die in den vier edlen Wahrheiten gipfeln.

Der praktische Aspekt der Überzeugung vor dem Eintritt in den Strom wird als „Üben gemäß dem Dhamma“ bezeichnet. Das bedeutet, dass man bereit sein muss, das Dhamma vor seine Vorlieben zu stellen, damit man nicht einfach im Einklang mit seinen Vorlieben und Abneigungen übt. Dies ist der wahre Test für die eigene Überzeugung.

Mit dem Erreichen des Stromeintritts wird die Überzeugung vom Prinzip des Kammas und des geschickten Umgangs damit so gefestigt, dass man nicht absichtlich gegen eines der Grundprinzipien verstößt, die die richtige Sprache,

das richtige Handeln oder den richtigen Lebensunterhalt umfassen. Dies ist die Bedeutung des Faktors des Stromeintritts, der als „Tugenden, die den Edlen lieb sind“ bezeichnet wird.

Auch die Tugend ist abhängig vom Vertrauen, ohne das man sie nicht vervollkommen kann.

A IX, 4: „Ist da, Nandaka, der Mönch voll Vertrauen, aber ohne Sittlichkeit, so ist er eben in dieser Hinsicht noch unvollkommen. Diese Eigenschaft muss er daher zur Vollkommenheit bringen und danach trachten: ‘Ach, möchte ich doch neben dem Vertrauen auch Sittlichkeit besitzen!’ Wenn er aber neben dem Vertrauen auch noch Sittlichkeit besitzt, so ist er in dieser Hinsicht vollkommen.

Ist da, Nandaka, ein Mönch voller Vertrauen und sittenrein, nicht aber im Besitz der inneren Geistesruhe, so ist er in dieser Hinsicht noch unvollkommen. Diese Eigenschaft muss er daher zur Vollkommenheit bringen und danach trachten: ‘Ach, möchte ich doch neben Vertrauen und Sittlichkeit auch noch innere Geistesruhe besitzen!’ Wenn er aber neben Vertrauen und Sittlichkeit auch noch innere Geistesruhe besitzt, so ist er in dieser Hinsicht vollkommen.

Ist da, Nandaka, ein Mönch voller Vertrauen und sittenrein und ist im Besitze der inneren Geistesruhe, nicht aber im Besitze des hohen Wissenshellblickes, so ist er eben in dieser Hinsicht noch unvollkommen.

Wenn da, Nandaka, ein vierfüßiges Tier einen verkümmerten, hässlichen Fuß besitzt, so ist es eben hinsichtlich jenes Gliedes unvollkommen; ebenso auch, Nandaka, ist der Mönch, der Vertrauen, Sittlichkeit und innere Geistesruhe besitzt, nicht aber den hohen Wissenshellblick, eben in dieser Eigenschaft noch unvollkommen. Diese Eigenschaft muss er daher zur Vollkommenheit bringen und danach trachten: ‘Ach, möchte ich doch neben dem Ver-

trauen, der Sittlichkeit und der inneren Geistesruhe auch noch den hohen Wissenshellblick besitzen!’ Wenn aber, Nandaka, der Mönch neben dem Vertrauen, der Sittlichkeit, der inneren Geistesruhe auch noch den hohen Wissenshellblick besitzt, so ist er in dieser Hinsicht vollkommen.“

So greifen die Heilsfähigkeiten stets ineinander und stützen sich gegenseitig bis sie den edlen Nachfolger zum Erreichen des höchsten Zieles befähigen.

S 48, 50: „Wer da, Herr, als edler Jünger beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist, der kann nicht mehr am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken und zweifeln. Denn vom vertrauenden edlen Jünger, Herr, ist zu erwarten, dass er Tatkraft einsetzen wird, um unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu erringen: Er dauert stark und standhaft aus, gibt bei heilsamen Dingen die Aufgabe nicht auf. Was, Herr, dessen Tatkraft ist, das ist seine Fähigkeit der Tatkraft.

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

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

Vom vertrauenden edlen Jünger, Herr, der Tatkraft einsetzt und dessen Achtsamkeit gegenwärtig und dessen

Herz einig ist, ist zu erwarten, dass er weise erkennen wird: Anfangslos ist das Wandelsein, ein erster Anfang der vom Nichtwissen gehemmtten Wesen, die, vom Durst gefesselt, dahintreiben und umherkreisen, ist nicht zu erkennen. Die restlose Entreizung und Auflösung des Nichtwissens, dieser verkörperten Finsternis: Das ist die Stätte der Ruhe, das ist die erlesene Stätte, nämlich die Beruhigung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Bezüge, die Versiegung des Durstes, die Entreizung, die Auflösung, das Nibbāna. Was, Herr, dessen Weisheit ist, das ist seine Fähigkeit der Weisheit.

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

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

Der Nutzen der Bemühungen um die Heilsfähigkeiten ist also kaum zu überschätzen.

A V, 38: „Fünf Vorteile, ihr Mönche, genießt der vertrauensvolle edle Sohn. Welche fünf?

Was es da, ihr Mönche, in der Welt an guten, edlen Menschen gibt, diese geben zuerst dem Vertrauensvollen ihre Freundschaft, nicht so dem Vertrauenslosen. Sie nähern sich zuerst dem Vertrauensvollen, nicht so dem Ver-

trauenslosen. Sie empfangen zuerst vom Vertrauensvollen, nicht so vom Vertrauenslosen. Sie weisen die Lehre zuerst dem Vertrauensvollen, nicht so dem Vertrauenslosen. Und ferner gelangt der Vertrauensvolle beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf glückliche Daseinsfährte, in himmlische Welt. Diese fünf Vorteile, ihr Mönche, genießt der vertrauensvolle edle Sohn.

Gleichwie, ihr Mönche, ein am Treffpunkt von vier Straßen auf festem Boden stehender großer Feigenbaum den Vögeln rings umher als Zufluchtsstätte dient, ebenso auch, ihr Mönche, ist der vertrauensvolle edle Sohn eine Zufluchtsstätte für viele Menschen, für Mönche, Nonnen, Laienjünger und Laienjüngerinnen.“

A I 13-17: „Oder er entfaltet die geistigen Fähigkeiten, nämlich: Vertrauen (*saddhindriya*), Willenskraft (*viriyā-indriya*), Achtsamkeit (*sati-indriya*), Sammlung (*samādhindriya*), Weisheit (*paññindriya*).

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

## Pañña-indriya

S 48, 55: „Gleichwie, ihr Mönche, unter allen Kernholzdüften der rote Sandel als bester gilt, ebenso nun auch, ihr Mönche, gilt unter den Eigenschaften, die das Erwachen beflügeln (*bodhipakkhiya-dhamma*), die Fähigkeit der Weisheit als die beste zum Erwachen.“

S 48, 45: „Dem edlen Jünger, ihr Mönche, der Weisheit besitzt, festigt sich demzufolge das Vertrauen, festigt sich demzufolge die Tatkraft, festigt sich demzufolge die Achtsamkeit, festigt sich demzufolge die Einigung.“

### Definition

*pañña-indriya*: S 48, 8: „Und woran ist die Fähigkeit der Weisheit (*pañña-indriya*) zu erkennen? An den vier edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*): daran ist die Fähigkeit der Weisheit zu erkennen.“

S 48: 10: „Und was ist die Fähigkeit der Weisheit?

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

Sie führt im besten Fall zu *Sammāsambodhi-pañña*:

D 2: „Er weiß, wie es wirklich ist: Das ist Leiden; das ist der Ursprung des Leidens; das ist das Erlöschen des Leidens; Das ist der zum Erlöschen des Leidens führende Weg. Und er weiß, wie es wirklich ist: Das sind die Einflüsse; das ist der Ursprung der Einflüsse; das ist das Erlöschen der Einflüsse; das ist der zum Erlöschen der Einflüsse führende Weg. Und durch sein Wissen und Sehen wird sein Geist befreit von der Korruption durch Sinnesbegehren, von der Korruption des Werdens, von der Korruption des Nichtwissens und das Wissen entsteht in ihm: Das ist Befreiung! und er weiß: Geburt ist beendet, der heilige Wandel ist zu Ende geführt, was zu tun war, wurde getan; es gibt nichts mehr zu tun.“

Es ist die Konstante, der Kern der Buddhalehre, um den es einzig und alleine geht: Leiden und das Ende des Leidens.

### **Vor der Weisheit kommt Wissen und noch einiges mehr:**

S 45, 1: „Echtes Wissen, ihr Bhikkhus, geht dem Auftreten heilsamer Dinge voran, gefolgt von Schamempfinden und der Scheu falsch zu handeln (*hiri* und *ottappa*). Dem Weisen, der zu echtem Wissen gelangt ist, entsteht rechte Ansicht. Wer rechte Ansicht hat, dem entsteht rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.“

Wem sich der Pfad erschlossen hat, der besitzt laut M 53 sieben Qualitäten: Vertrauen, Scham und Scheu, Wissen, Tatkraft, Achtsamkeit und Weisheit.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> M 53: „Da besitzt ein edler Schüler Vertrauen; er setzt folgendermaßen sein Vertrauen in das Erwachen des Tathāgata: ‘Der Erhabene ist ein Verwirklichter, ein vollständig Erwachter, vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten, vollendet,

Und er besitzt auch:

### **Die Rechte Ansicht**

M 117 definiert *samma-ditthi* von jemand, „dessen Geist edel ist, dessen Geist triebfrei ist, der den Edlen Pfad besitzt und den Edlen Pfad entfaltet“, als „die Weisheit, die spirituelle Fähigkeit der Weisheit, die Geisteskraft der Weisheit, das Erwachungsglied der Wirklichkeitsergründung, der Pfadfak-

---

Kenner der Welten, unvergleichlicher Meister bezähmbarer Menschen, Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, ein Erwachter, ein Erhabener.’

Er hat Schamgefühl; er schämt sich für Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist, schämt sich für Beschäftigung mit üblen, unheilsamen Dingen.

Er schreckt vor falschem Tun zurück; er schreckt vor Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist zurück, schreckt vor Beschäftigung mit üblen, unheilsamen Dingen zurück.

Er hat viel gelernt, erinnert sich an das Gelernte und festigt das Gelernte. Solche Lehren, die gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende sind, mit der richtigen Bedeutung und der richtigen Ausdrucksweise, die ein heiliges Leben enthüllen, das äußerst vollkommen und rein ist - viel von solchen Lehren hat er gelernt, sich an sie erinnert, sie mündlich rezitiert, sie mit dem Geist ergründet und mit seiner Ansicht durchdrungen.

Er ist energetisch beim Überwinden unheilsamer Geisteszustände und beim Erlangen heilsamer Geisteszustände; er ist standhaft, gefestigt im Streben, verantwortungsvoll im Bemühen um heilsame Geisteszustände.

Er hat Achtsamkeit; er besitzt die höchste Achtsamkeit und Geschicklichkeit; er erinnert sich und besinnt sich auf das, was vor langer Zeit getan wurde und vor langer Zeit gesprochen wurde.“

Er ist weise; er besitzt Weisheit in Bezug auf Entstehen und Vergehen, die edel und durchdringend ist und zur völligen Vernichtung des Leidens führt. Auf diese Weise besitzt ein edler Schüler sieben wahre Qualitäten.“

tor der Richtigen Ansicht (*paññindriyaṃ paññābalaṃ dhammavicayasambojjhaṅgo sammādiṭṭhi maggaṅgam*).

## Die Kraft der Weisheit

A IX, 5: „Alle die heilsamen, als heilsam geltenden Dinge, und alle die unheilsamen, als unheilsam geltenden Dinge; alle die tadeligen, als tadelig geltenden Dinge, und alle die untadeligen, als untadelig geltenden Dinge; alle die lichten, als licht geltenden Dinge, und all die finsternen, als finster geltenden Dinge; alle die befolgenswerten, als befolgenswert geltenden Dinge, und alle die meidenswerten, als meidenswert geltenden Dinge; alle die der Heiligkeit abträglichen, als der Heiligkeit abträglich geltenden Dinge, und alle die der Heiligkeit dienlichen, als der Heiligkeit dienlich geltenden Dinge: alle diese Dinge mit Weisheit gut erkannt und gut erwogen zu haben, das, ihr Mönche, nennt man die Kraft der Weisheit.“

## Das Erwachungsglied Lehrergründung

S 46, 52: Wenn man, ihr Mönche, innere Dinge weise ergründet, darüber nachsinnt, sie gründlich prüft, dann ist dies das Erwachungsglied Lehrergründung. Wenn man äußere Dinge weise ergründet, darüber nachsinnt, sie gründlich prüft, dann ist dies das Erwachungsglied Lehrergründung. Sprechen wir vom Erwachungsglied Lehrergründung, dann ist dies gemeint.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> S 46, 2: „Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Lehrergründung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt, ihr Mönche, heilsame und unheilsame Dinge, tadelhafte und untadelige Dinge, niedere und erlesene Dinge, es gibt Dinge mit dem Gegensatz von Dunkel und Hell: was dabei an gründlicher Auf-

## Ebenso Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung

S 48, 50: Vom vertrauenden edlen Jünger der Tatkraft einsetzt und dessen Achtsamkeit gegenwärtig und dessen Herz einig ist, ist zu erwarten, dass er weise erkennen wird: Anfanglos ist das Wandelsein, ein erster Anfang der vom Nichtwissen gehemmten Wesen, die, vom Durst gefesselt, dahintreiben und umherkreisen, ist nicht zu erkennen. Die restlose Entreizung und Auflösung des Nichtwissens, dieser verkörperten Finsternis: Das ist die Stätte der Ruhe, das ist die erlesene Stätte, nämlich die Beruhigung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Bezüge, die Versiegung des Durstes, die Entreizung, die Auflösung, das Nirvāna. Was dessen Weisheit ist, das ist seine Fähigkeit der Weisheit.

## Die drei Arten Weisheit

So greift eins ins andere, und man könnte hier einen Punkt setzen, gäbe es nicht die drei Arten der Weisheit: *suta-mayā paññā* (wrtl.: Weisheit durch Hören geschaffen), *cintā-mayā paññā* (Weisheit durch Denken geschaffen) und *bhāvanā-mayā paññā* (Weisheit durch Kultivierung geschaffen), die uns vermutlich in eben dieser Reihenfolge bekannt sind.

Weniger bekannt ist, dass diese drei Begriffe nur im Saṅgīti Sutta des Digha-Nikaya auftauchen und dann erst wieder im späteren Vibhanga des Abhidhamma:

„Die durch Denken entstandene Weisheit, die durch Gehörtes entstandene Weisheit, die durch geistige Kultivierung entstandene Weisheit.“

---

merksamkeit sich ausbreitet, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Lehrergründung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.“

Interessanterweise ist hier die Reihenfolge ungewohnt und sie klingt seltsam.

Das Vibhanga erklärt (Vibh. XVI): „Was ist hierbei das auf Nachdenken beruhende Wissen (*cintā-mayā paññā*)? Sei es auf dem Gebiete einer mit Hingebung ausgeübten Arbeit oder Kunst oder Wissenschaft, oder sei es (das Wissen von der) Karma-Eignerschaft oder von der Übereinstimmung mit der Wahrheit oder (das Wissen,) dass Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein vergänglich sind - was hierbei besteht an (mit der Wahrheit) übereinstimmender Auffassung, an Ansicht, über Dinge (oder Ideen): - solches Wissen nennt man, sofern man es nicht durch andere erfahren hat, auf Nachdenken beruhend.

Hat man es aber durch andere erfahren, so nennt man es auf Lernen beruhendes Wissen (*suta-mayā paññā*).

Das Wissen des in die Vertiefung Eingetretenen aber nennt man das auf Geistesentfaltung beruhende Wissen (*bhāvanā-mayā paññā*). Auf diese Weise ist das Wissen von dreierlei Art: auf Nachdenken, Lernen oder Geistesentfaltung beruhend.

Das Sanskrit Gegenstück zu D 33 jedoch verändert die Reihenfolge:

„Weisheit durch Hören entstanden, Weisheit durch Reflektieren entstanden, Weisheit durch Kultivieren entstanden.“

Das scheint mehr Sinn zu machen und wird in den nachkanonischen Handbüchern *Petakopadesa* und *Nettipakarana* dementsprechend aufgeführt.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Beide Abhandlungen über die Textauslegung werden *Mahā Kaccāyana* zugeschrieben und sind im burmesischen *Khuddaka Nikāya* enthalten.

Das Nettippakarana erläutert, wie die durch Hören erlangte Weisheit zu Weisheit, die auf Reflexion beruht, führt:

„Der Lehrer oder ein Gefährte im heiligen Leben, der die Stellung eines Lehrers einnimmt, lehrt jemanden den Dharma. Wenn man diesen Dharma gehört hat, gewinnt man Vertrauen. Hierin ist jede Untersuchung, Anwendung, Messung und Prüfung, Weisheit, die aus dem Hören hervorgeht. Sich auf das Gehörte stützend, ist jede Untersuchung, Anwendung, Bewertung und Prüfung Weisheit, die aus Reflexion hervorgeht.“

Das entspricht auch dem, was der Buddha in S 46, 3 sagt und zeigt zugleich die enge und sehr interessante Verbindung mit den *bojjhanga*.

(*suta-mayā paññā*)

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

(*cintā-mayā paññā*)

Indem er so achtsam weilt, ergründet er weise die Lehre, sinnt über sie nach, tritt in gründliche Prüfung ein. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch so achtsam weilend die Lehre weise ergründet, über sie nachsinnt, in gründliche Prüfung eintritt, zu einer solchen Zeit hat das Erwachungsglied der Lehrergründung von dem Mönch begonnen. Das Erwachungsglied der Lehrergründung ent-

faltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Zu einer solchen Zeit wird von dem Mönch das Erwachungsglied der Lehrergründung zur Vollendung der Entfaltung gebracht.“

*(bhāvanā-mayā paññā)*

Indem er so weise die Lehre ergründet, über sie nachsinnt, in gründliche Prüfung eintritt, zu einer solchen Zeit hat Tatkraft begonnen, unbeugsame. Zu einer Zeit, in der der Mönch, so weise die Lehre ergründend, über sie nachsin- nend, in gründliche Prüfung eintretend Tatkraft beginnt, unbeugsame, zu einer solchen Zeit hat von dem Mönch das Erwachungsglied der Tatkraft begonnen. Das Erwa- chungsglied der Tatkraft entfaltet der Mönch zu einer sol- chen Zeit. Das Erwachungsglied der Tatkraft wird von dem Mönch zu einer solchen Zeit zur Vollendung der Ent- faltung gebracht.

Wer zur Tatkraft aufgebrochen ist, dem erscheint über- weltliches Entzücken. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der dem Mönch, der zur Tatkraft aufgebrochen ist, überweltli- ches Entzücken erscheint, zu einer solchen Zeit hat er das Erwachungsglied des Entzückens begonnen. Das Erwa- chungsglied des Entzückens entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied des Entzückens wird von ihm zu dieser Zeit zur Vollendung der Entfaltung ge- bracht.

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

Gestillt im Körper ist ihm wohl, im Wohl einigt sich das Herz. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch körpergestillt im Wohl das Herz einigt, zu einer solchen Zeit ist, ihr Mönche, von dem Mönch das Erwachungsglied der Einigung begonnen. Das Erwachungsglied der Einigung entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied der Einigung wird von dem Mönch zu einer solchen Zeit zur Vollendung der Entfaltung gebracht. Der blickt mit wahrem Gleichmut auf das derart geeinigte Herz. Zu einer Zeit, ihr Mönche, in der der Mönch mit wahrem Gleichmut auf das derart geeinigte Herz blickt, zu einer solchen Zeit hat, ihr Mönche, von dem Mönch das Erwachungsglied des Gleichmuts begonnen. Das Erwachungsglied des Gleichmuts entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied des Gleichmuts wird zu einer solchen Zeit vom Mönch zur Vollendung der Entfaltung gebracht.“<sup>23</sup>

## Einfach meditieren

Es ist ein häufiger Irrglaube, dass man einfach nur meditieren müsste bzw., dass Meditation, was auch immer darunter verstanden wird, alleine, ohne einen Unterbau der Lehrkenntnis zur Befreiung führen würde. Selbstverständlich ist diese Vorstellung bei eben jenen verbreitet, die sich nicht mit den Worten des Erhabenen befasst haben, denn die Suttan zeichnen ein ganz anderes Bild. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass

---

<sup>23</sup> Auch wenn die Sanskrit-Version intuitiver erscheint und gut zu den *bojjhanga* passt, muss die Pali-Version nicht falsch sein, denn es heißt in M 43 wie in A II, 126:

„Zwei Bedingungen gibt es, ihr Mönche, für die Entstehung rechter Erkenntnis. Welche zwei? Die Stimme eines anderen und weises Nachdenken.“

es weder einen Gegensatz noch eine Trennung zwischen diskursiven und nicht-diskursiven Weisheitspraktiken gibt.

A V, 22: „Wahrlich, dass da ein Mönch, der ohne Achtung und Ehrfurcht ist und nicht in Eintracht lebt mit seinen Ordensbrüdern, die Regeln des vorbildlichen Betragens erfüllen wird, das ist nicht möglich. Und dass er, ohne die Regeln des vorbildlichen Betragens zu erfüllen, die Regeln der Zucht erfüllen wird, auch das ist nicht möglich. Und dass er, ohne die Regeln der Zucht zu erfüllen, das Gebiet der Sittlichkeit meistern wird, auch das ist nicht möglich. Und dass er, ohne das Gebiet der Sittlichkeit zu meistern, das Gebiet der Sammlung meistern wird, auch das ist nicht möglich. Und dass er, ohne das Gebiet der Sammlung zu meistern, das Gebiet der Weisheit meistern wird, auch das ist nicht möglich.“

### **Der Nutzen von suta-mayā paññā**

A IV, 191 spricht von vier Vorteilen für den, der die Lehre (Lehrtexte, vermischte Prosa, Exegese, Verse, Hymnen, Aussprüche, Geburtsgeschichten, wunderbare Dinge und Erläuterungen) aufmerksam in sich aufgenommen und verinnerlicht hat: Stirbt er unachtsamen Geistes und erscheint in der Götterwelt wieder, dann fällt ihm die Lehre von selbst wieder ein oder er hat das Glück einer Belehrung eines magiegewaltigen Mönches teilhaftig zu werden und er erinnert sich oder ein Göttersohn weist der Götterschar die Lehre und er erinnert sich oder einer der Geister erinnert den Geist: ‘Erinnerst du dich, wo wir einst den heiligen Wandel führten?’ und er erinnert sich und erlangt „gar schnell die Vollendung“.

Ein weiterer Vorteil im Diesseits findet sich in D 34, die die Gelehrsamkeit als eines der zehn schutzverleihenden Dinge nennt:

„Weiter sodann hat ein Mönch viel gehört, ist Behälter des Wortes, Hort des Wortes der Lehre; und was da am Anfang begütigt, in der Mitte begütigt, am Ende begütigt und sinn- und wortgetreu das vollkommen geläuterte, geklärte Asketentum überliefert: das kennt er, behält er, beherrscht er mit der Rede, bewahrt es im Gedächtnis, hat es von Grund aus verstanden.“

Zudem sichert die Gelehrsamkeit den Bestand der guten Lehre, sie schwindet und geht unter, wenn die Mönche sie nicht mehr lernen, nicht mehr lehren, das Gelernte nicht mehr überprüfen, selbst nicht weiterlernen und wenn sie nicht mehr darüber nachdenken.<sup>24</sup>

M 32 nennt den „Bhikkhu, der viel gehört und gelernt hat, der viele Reden und Aussprüche des Meisters sinn- und wortgetreu in seinem Gedächtnis aufbewahrt und sie vor

---

<sup>24</sup> A V, 155: Fünf Umstände, ihr Mönche, führen zum Schwinden und Untergang der Guten Lehre. Welche fünf?

Da lernen die Mönche nicht die Lehre, nämlich Lehrtexte, vermischte Prosa, Exegese, Verse, Hymnen, Aussprüche, Geburtsgeschichten, wunderbare Dinge und Erläuterungen. Das ist der erste Umstand.

Da unterweisen nicht die Mönche andere ausführlich in der Lehre, wie sie von ihnen vernommen und gelernt wurde. Das ist der zweite Umstand.

Sie lassen nicht andere die Lehre ausführlich hersagen. Das ist der dritte Umstand.

Selber sagen sie die Lehre nicht ausführlich her. Das ist der vierte Umstand.

Sie denken nicht über die Lehre nach, sinnen nicht über sie und erwägen sie nicht im Geiste. Das ist der fünfte Umstand.

Zuhörern gründlich und genau vortragen kann, im Ganzen und im Einzelnen und im Zusammenhang“, einen, der dem Gosingawalde besonderen Glanz verleihen würde.“ Ebenso wie den die Vertiefungen Praktizierenden, den mit dem himmlischen Auge begabten, den Waldasketen und den, der die Herrschaft über seinen Geist erlangt hat.

Man kann leicht erkennen, dass man sich durch das Aufnehmen und zu-eigen-Machen der Lehre einen überaus wertvollen Schatz für sich und andere erwirbt:

A V, 47: „Was aber ist der Schatz des Wissens? Da besitzt der edle Jünger reiches Wissen; er ist ein Träger des Wissens, hat großes Wissen angesammelt; und jene Lehren, die im Anfang vorzüglich sind, in der Mitte vorzüglich und am Ende vorzüglich, die, dem Sinne wie dem Wortlaut nach, ein ganz vollkommenes, geläutertes Reinheitsleben verkünden, diese Lehren hat er sich häufig angehört, sich eingepägt, im Wortlaut gelernt, im Geiste erwogen und sie weise verstanden. Das nennt man den Schatz des Wissens.“

### **Der Nutzen von *cintā-mayā paññā***

Wie uns sicher aufgefallen ist, reicht es natürlich nicht aus, sich einfach etwas merken und auf Papageienart wiederholen zu können, darum spricht man ja auch von weisem Denken oder von Denken, das an den Ursprung vordringt (*yoniso manasikara*) und der darauf entstehenden Weisheit.

A IV, 6: „Vier Menschen sind in der Welt anzutreffen. Welche vier? Einer, der wenig weiß und dem das Wissen nichts nützt ... Den Sinn und den Wortlaut des wenigen, das er gelernt hat, den kennt er aber nicht und folgt nicht

dem rechten Pfad der Lehre ...; einer, der wenig weiß und dem das Wissen Nutzen bringt ... Doch den Sinn und den Wortlaut des wenigen, das er gelernt hat, den kennt er, und er folgt dem rechten Pfad der Lehre. ... ; einer, der viel weiß und dem das Wissen nichts nützt ... Den Sinn und den Wortlaut des vielen, das er gelernt hat, den kennt er aber nicht und folgt nicht dem rechten Pfad der Lehre.; einer, der viel weiß und dem das Wissen Nutzen bringt ... Den Sinn und Wortlaut des vielen, das er gelernt hat, den kennt er, und er folgt dem rechten Pfad der Lehre. Insofern weiß einer viel und das Wissen bringt ihm Nutzen.“

A VI, 56: „Ānanda, da ist das Herz eines Mönches noch nicht frei von den fünf niederen Fesseln. Er bekommt nun zwar nicht in seiner Todesstunde den Vollendeten zu sehen oder einen Jünger des Vollendeten, doch in seinem Geiste denkt und sinnt er über die Lehre nach, so wie er sie gehört und gelernt hat, und er ergründet sie in seinem Geiste. Dabei nun wird sein Herz von den fünf niederen Fesseln frei. ... Fernerhin, Ānanda, da ist das Herz eines Mönches frei von den fünf niederen Fesseln, doch noch nicht ist es frei durch die unvergleichliche Aufhebung aller Daseinsstützen. Er bekommt nun zwar nicht zu jener Zeit, in seiner Todesstunde, den Vollendeten zu sehen oder einen Jünger des Vollendeten, doch in seinem Geiste denkt und sinnt er über die Lehre nach, so wie er sie gehört und gelernt hat, und er ergründet sie in seinem Geiste. Dabei nun wird sein Herz befreit durch die unvergleichliche Aufhebung aller Daseinsstützen.“

A I, 15: „Kein anderes Ding, ihr Mönche, fördert in dem Maße das Entstehen der unaufgestiegenen Erleuchtungsglieder und die volle Entfaltung der aufgestiegenen, wie das weise Nachdenken (*yoniso manasikara*). Im weise Nachdenkenden nämlich entstehen die unaufgestiegenen

Erleuchtungsglieder und die aufgestiegenen gelangen zur vollen Entfaltung.“

S 46,39: „Das Erwachungsglied Lehrergründung (*dhamma vicaya sambojjhanga*) ist ohne Hindernisse, ohne Hemmungen, überwuchert nicht das Gemüt, sondern führt, entfaltet und ausgebildet, zur Verwirklichung der Frucht der Wissenserlösung.“

### Der Nutzen von *bhāvanā-mayā paññā*

Geistesentfaltung, *citta-bhāvanā*, wird grundsätzlich als *samatha-vipassana* definiert.

A II, 32: „Zwei Eigenschaften führen zum Wissen. Welche zwei? Geistesruhe und Hellblick. Wird die Geistesruhe geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

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

Was da an Gier besteht, das schwindet.

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

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

Was da an Verblendung besteht, das schwindet.“

S 45, 159: „Welche Dinge sind durch direktes Wissen zu durchschauen? Darauf wäre zu sagen: Die fünf Daseinsgruppen, die ergriffen und festgehalten werden. Welche fünf? Der Faktor des Ergreifens der Form, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gestaltungen, des Bewusstseins. Diese Dinge sind durch direktes Wissen zu durchschauen.“

Welche Dinge sind durch direktes Wissen zu überwinden? Unwissen und Daseinsdurst. Diese Dinge sind durch direktes Wissen zu überwinden.

Welche Dinge sind durch direktes Wissen zu verwirklichen? Wissen und Erlösung. Diese Dinge sind durch direktes Wissen zu verwirklichen.

Welche Dinge sind durch direktes Wissen zu entfalten? Ruhe und Klarsicht. Diese Dinge sind durch Überblick zu entfalten. Und wie? Da entfaltet, ihr Bhikkhus, der Bhikkhu rechte Erkenntnis bis rechte Sammlung, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen.“

M 149 ergänzt: „Die Ansicht einer so-gewordenen Person ist Richtige Ansicht. Ihre Absicht ist Richtige Absicht, ihre Anstrengung ist Richtige Anstrengung, ihre Achtsamkeit ist Richtige Achtsamkeit, ihre Konzentration ist Richtige Konzentration. Aber ihre körperliche Handlung, ihre sprachliche Handlung und ihre Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden. Somit kommt dieser Edle Achtfache Pfad durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit.

Wenn sie diesen Edlen Achtfachen Pfad entfaltet, kommen auch die vier Grundlagen der Achtsamkeit durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die vier Richtigen Anstrengungen kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die vier Machtfährten kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die fünf spirituellen Fähigkeiten kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die fünf Geisteskräfte kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit; auch die sieben Erleuchtungsglieder kommen durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit. Diese beiden Dinge - Ruhe und Einsicht - treten in ihr gleichmäßig gepaart in Erscheinung. Sie durchschaut Dinge vollständig mit höherer Geistes-

kraft, die vollständig mit höherer Geisteskraft durchschaut werden sollten. Sie überwindet jene Dinge mit höherer Geisteskraft, die mit höherer Geisteskraft überwunden werden sollten. Sie entfaltet jene Dinge mit höherer Geisteskraft, die mit höherer Geisteskraft entfaltet werden sollten. Sie verwirklicht jene Dinge mit höherer Geisteskraft, die mit höherer Geisteskraft verwirklicht werden sollten.“

### **Der Schatz und der Segen der Weisheit**

Werden die drei Arten der Weisheit in ausreichendem Maße entwickelt, erwirbt man sich den Schatz der Weisheit:

A V, 47: „Was aber ist der Schatz der Weisheit? Da eignet dem edlen Jünger Weisheit; ausgerüstet ist er mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, der edlen Weisheit, der durchdringenden, zu völliger Leidensvernichtung führenden.“

S 13, 1: „Da nun hob der Erhabene ein bisschen Staub mit der Spitze des Fingernagels auf und sprach zu den Bhikkhus: „Was haltet ihr davon, ihr Bhikkhus? Was ist wohl mehr, das bisschen Staub, das ich mit der Spitze des Fingernagels aufgehoben habe, oder diese große Erde?“

„Diese große Erde, Herr, ist mehr; wenig nur ist das bisschen Staub, das der Erhabene mit der Spitze des Fingernagels aufgehoben hat. Nicht den hundertsten Teil macht aus, nicht den tausendsten Teil macht aus, nicht den hunderttausendsten Teil macht aus, im Vergleich mit der großen Erde, das bisschen Staub, das der Erhabene mit der Spitze des Fingernagels aufgehoben hat.“

„Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, ist bei einem edlen Jünger, einer Persönlichkeit, die mit (richtiger) Anschauung begabt, die zum Verständnis (der Wahrheit) gelangt ist,

mehr das Leiden, das aufgebraucht und zu Ende gegangen ist; wenig nur das, was übriggeblieben. Nicht den hundertsten Teil macht aus, nicht den tausendsten Teil macht aus, nicht den hunderttausendsten Teil macht aus, im Vergleich mit der früheren Masse des Leidens, die aufgebraucht und zu Ende gegangen ist, das, was höchstens noch siebenmal getragen werden muss.

So segensreich, ihr Bhikkhus, ist das Verständnis der Wahrheit, so segensreich ist die Erlangung des Auges der Wahrheit.“

A V, 2: „... weil sie, die „Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edle, durchdringende, zu völliger Leidensvernichtung führt“, und weil „...die Fähigkeit der Weisheit (*paññindriya*), die entfaltet und ausgebildet, zum Todlosen führt, ins Todlose übergeht, ins Todlose mündet“ wie es in S 48, 44 heißt.

Und so sind wir am Ende wieder bei *Sammāsambodhi-pañña* angelangt, die der Erhabene nach seinem Erwachen so in Worte fasst:

Ud 3, 10: „Diese Welt! In Qual entstanden, von Kontakt überwältigt, hält sie etwas Krankhaftes für ein Selbst.

Denn wo immer sie sich etwas einbildet, dort entsteht eben dadurch etwas anderes.

Anders werdend klebt die Welt am Dasein. Von Dasein überwältigt erfreut sie sich dennoch am Dasein. Woran sie sich da erfreut, ist ein Schrecken; was sie erschreckt, ist *dukkha*.

Da(rum) wird der heilige Wandel eben für das völlige Aufgeben des Daseins geführt.

Die Asketen und Brahmanen, die behaupten: „Durch Dasein bin ich von Dasein befreit“,

sind alle nicht befreit, sage ich.

Die Asketen und Brahmanen, die behaupten: „Durch Nicht-Dasein/Weg-sein bin ich von Dasein befreit“, sind alle nicht befreit, sage ich.

Dieses *dukkha* entsteht ja eben in Abhängigkeit von Daseins-Stützen; mit dem Aufhören allen Aufgreifens gibt es kein Entstehen von *dukkha*.

Schau auf diese Welt! Von allen möglichen Ausformungen des Nichtwissens überkommen, an Existenz hingegeben, sind Wesen unbefreit.

Welche Formen des Daseins es auch gibt, überall, in allen Richtungen, sie alle sind unbeständig, unbefriedigend und der Veränderung unterworfen.

Wer so mit rechter Weisheit sieht, wie es ist, gibt Verlangen nach Dasein auf und erfreut sich nicht am Nicht-Dasein.

Durch das Ende jeglichen Verlangens, kommt es zum restlosen Verblassen und Aufhören - zum Erlöschen.

Für den erloschenen Bhikkhu ohne Aufgreifen gibt es kein Wieder-Dasein.

Wer Māra überwunden hat, siegreich aus der Schlacht hervorgeht, ist über alle Formen des Daseins hinausgegangen und SO.“

## Samadhi-indriya<sup>25</sup>

Der Indriya-Samyutta ist leider hinsichtlich *samādhi-indriya* nicht besonders ergiebig, deshalb müssen wir uns dem Verständnis des Themas mit Hilfe der eng damit verbundenen Begrifflichkeiten annähern.

Als erstes ist festzustellen, dass, was genau *samādhi* (Sammlung) - und insbesondere *samma samādhi* - ist, nicht eindeutig aus den Suttan hervorgeht. Diese Situation wird durch die Ansichten der Kommentartradition und unterschiedlichste Übersetzungen noch komplexer.

Wir müssen also die verschiedenen Aspekte von *samādhi* betrachten, um ein theoretisches Verständnis zu entwickeln, das wir dann mit unseren Erfahrungen aus der Praxis abgleichen können.

---

<sup>25</sup> Referenzwerke: Bhikkhu Kumāra WHAT YOU MIGHT NOT KNOW ABOUT JHĀNA & SAMĀDHI

[https://drive.google.com/file/d/1gT1rCJ3K4Hk\\_1cOAVi0CO6TSR\\_LbvzcuX/view](https://drive.google.com/file/d/1gT1rCJ3K4Hk_1cOAVi0CO6TSR_LbvzcuX/view)

Bhikkhu Anālayo, Developments in Buddhist Meditation Traditions: The Interplay between Theory and Practice.

<https://drive.google.com/file/d/1HnlKe8cv2oNgNqIDVnao6eUqj--dTJ2A/view>

## Samatha

Beginnen wir ganz allgemein mit dem Begriff *samatha*, Geistes- oder Herzensruhe.

*Samatha* ermöglicht die Geisteskultivierung/Geistesentfaltung und dient dazu, Gier zum Schwinden zu bringen. *Vipassanā* hingegen dient der Überwindung der Verblendung (A II, 32). Beide „zusammengejocht“ führen zur Befreiung.

M 149: „Diese beiden Dinge - Ruhe und Einsicht - treten gleichmäßig gepaart (*yuganaddha*) in Erscheinung.“

Die korrekte Kombination von *samatha* und *vipassanā* ist in den Suttan ein Synonym für den achtfachen Pfad.

S 45, 149: „Wenn da ein Mönch den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet, entfaltet er mit direktem Wissen (*abhiññā*) jene Qualitäten, die mit direktem Wissen zu entfalten sind. Welche Dinge sind durch direktes Wissen zu entfalten? Ruhe und Einsicht. Diese Dinge sind durch direktes Wissen zu entfalten. Und wie? Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch rechte Ansicht bis rechte Sammlung, auf Abgeschiedenheit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen.“

In der Theravadatradition wird *samatha* als Synonym benutzt für *samādhi* (Sammlung), *cittekaggatā* (Herzenseinigung) und *avikkhepa* (Unzerstreutheit). Jede Übung, die *citta* zur Ruhe bringt, ihn klärt, sammelt, befriedet, im Gleichgewicht hält, ihn stabilisiert, ihn gelassen und arbeitsbereit macht (für jedes dieser Prädikate findet sich ein Pali-Begriff), ist eine *samatha*-Praxis. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass *samādhi* in den Suttan darauf abzielt, *citta* zu sammeln, während sich die Bedeutung im Visuddhimagga zur Konzentrati-

on auf ein Objekt wandelt. Das ist ein entscheidender Unterschied.

### **Cittekaggatā**

*Cittekaggatā* mit „Einspitzigkeit des Geistes“ zu übersetzen wurde schon verschiedentlich kritisiert, denn das Wort bedeutet eigentlich, dass sich der Geist an einem hohen Ort abgesetzt hat und still geworden ist. Wie wenn man einen Berggipfel erklommen hat, sich dort niederlässt und still wird. Charakterisiert ist diese geistige Einigung durch Unzerstreutheit und Unerschütterlichkeit. Herzenseinigung oder Herzensstille wären vermutlich die angemessenen Übersetzungen. Somit wäre der Satz *cittassa ekaggatā ayam samādhī* (M 44) mit „Herzenseinigung - das ist Sammlung“, besser übersetzt, als mit „Einspitzigkeit des Geistes - das ist Konzentration“.

Auch die folgende Stelle macht nur mit dieser Bedeutung Sinn:

A IV, 12: „Wenn da der Mönch beim Gehen frei ist von Sinnenlust und Ärger, wenn Starrheit und Mattigkeit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe sowie Zweifelsucht aufgegeben sind, stark ist dann seine Tatkraft, nicht nachlassend; gewärtig ist die Achtsamkeit, unverwirrt; gestillt der Körper, unerregt; gesammelt das Herz, eingeworden/still geworden (*samāhitam cittam ekaggam*).“

Übersetzt man, „Vertieft das Herz, einspitzig“, dürfte das kaum mit ‘Gehen’ vereinbar sein, es würde spätestens an der nächsten Wand enden und kaum lange anhalten, worauf aber AN V, 29 hinweist: „die beim Auf- und Abwandeln erzielte Sammlung des Geistes hält lange an.“

Nebenbei bemerkt findet sich in den Sutten nirgends ein Hinweis darauf, dass man beim Meditieren, egal in welcher Körperhaltung, die Augen geschlossen halten sollte und auch Buddhastatuen, abgesehen von manchen Parinibbana-Darstellungen, haben die Augen offen.

## **Jhāna**

Dass es einen deutlichen Unterschied zwischen der Beschreibung der *jhāna* im Visuddhimagga und den in den Sutten dargestellten Meditationen gibt, ist weithin bekannt. Im Gegensatz zu einem unter einer Million, der erstere erreichen kann, sind die *jhāna* der Sutten vielen zugänglich, aber sie werden wahrlich nicht „billig verkauft“ und sind kaum innerhalb eines Meditationskurses zu durchlaufen (*jhāna*-light), wenn sie den ihnen zugewiesenen Zweck erfüllen und der Definition von *samma-samādhi* entsprechen sollen, wie wir sehen werden.

BA weist darauf hin, dass: „es kaum bezweifelt werden kann, dass die Art und Weise der Entwicklung der Absorptions-Meditation wie sie in der Theravāda-Exegese, insbesondere im Visuddhimagga von Buddhaghosa beschrieben wird, Vokabular benutzt, das in den frühen Lehrreden unbekannt ist. Daraus folgt jedoch nicht unbedingt, dass die resultierende Erfahrung wesentlich anders sein muss als die in den frühen Lehrreden. ... (Jedoch) ist das Erlangen der Absorptionen allein nicht ausreichend, um dies als rechte Konzentration zu qualifizieren.“ Er erläutert mit dem Hinweis auf die sehr vertiefungserfahrenen Lehrer des angehenden Buddha.

Damit hat er wohl recht, allerdings setzt BA *jhāna*, ebenso wie das Vism, mit Konzentration/Absorption/Vertiefung gleich - die Sutten scheinen das nicht unbedingt zu tun.

Zunächst wollen wir uns die breite Bedeutung des Wortes *jhāna* ansehen:

M 108: „Der Erhabene, Brahmane, pries nicht jede Art von *jhāna*, noch verdamnte er jede Art von *jhāna*. Welche Art von *jhāna* pries der Erhabene nicht? Brahmane, da verweilt jemand mit einem Herzen, besessen von Sinnesbegierde (etc.), eine Beute der Sinnesbegierde, und er versteht das Entkommen von der Sinnesbegierde nicht der Wirklichkeit entsprechend. Während er Sinnesbegierde in sich beherbergt, *meditiert er, konzentriert er sich, kontempliert er und überlegt er (jhāyati pajjhāyati nijjhāyati apajjhāyati)*.“

Ein weiteres Beispiel wäre das *appāṇaka jhāna* - „Nicht-Atmen *jhāna*“ - das der Bodhisatta vor seinem Erwachen praktizierte, das er weder „verdamnte“ noch „pries“, da es sich als nicht zielführend herausgestellt hatte.

In AN I, 394-574 (A I, 35), heißt es nun, einem Mönch „mangle es nicht an *jhāna (arittajjhāna)*“, wenn er nur für die Zeit eines Fingerschnippens folgendes kultiviert: ein jedes der vier *jhānas*, die *brahmavihāras*, die vier *satipaṭṭhānas*, die vier *sammappadhānas*, die vier *iddhipādas*, die fünf *indriyas*, die zehn *saññā*, die zehn *anussati*.

Es mag verwundern, dass hier Meditationen genannt werden, die offensichtlich mit Reflexion zu tun haben, seltsam ist das aber nicht, denn im ersten *jhāna* gibt es eben noch Denken (*vitakka*) und Betrachten (*vicāra*), erst im zweiten *jhāna* beginnt die stille Kontemplation:

S 36, 11: „Eingegangen in die erste Sammlung ist die Rede versiegt und zur Ruhe gekommen. Eingegangen in die zweite Sammlung sind *vitakka* und *vicāra* versiegt und zur Ruhe gekommen.“

Es ist also immer wichtig genau hinzusehen, von welcher Art *jhāna* gerade gesprochen wird. Und eigentlich sollte man das Wort gar nicht oder wenn mit dem ebenso bedeutungsreichen Begriff „Meditation“ übersetzen. Das Wort „Vertiefung“ hingegen entspricht eher den „*Visuddhimagga-jhāna*“. Wie aber könnte man damit das Öffnen des Dhamma-Auges bei so vielen Laien erklären, die wahrscheinlich noch nie zuvor meditiert hatten? Alles, was sie anscheinend getan haben, war, aufmerksam zuzuhören und das Dhamma, das sie hörten, zu kontemplieren. Ein schönes Beispiel dafür ist die *Kuṭṭhi Sutta*:

Ud 5.3: „Da saß einmal der Erhabene vor einer großen Versammlung von Zuhörern und legte die Lehre dar. Als der Aussätzige Suppabuddho von weitem die große Menschenmenge sah, die da zusammengeströmt war, meinte er: ‘Die sind wohl zusammengekommen, weil Essen verteilt wird. Ich will zu dieser großen Menschenmenge hingehen; vielleicht könnte ich feste oder weiche Speise bekommen.’ Da ging der Aussätzige Suppabuddho zu der großen Menschenmenge hin und sah den Erhabenen vor einer großen Versammlung von Zuhörern sitzen, wie er die Lehre darlegte. Da dachte er: ‘Feste oder flüssige Nahrung wird da nicht verteilt. Dieser Asket Gotamo legt einer Menschenmenge die Lehre dar. Aber ich könnte mir die Lehre anhören und mich an der Seite hinsetzen; da könnte auch ich die Lehre hören.’“

Da blickte gerade der Erhabene über die ganze Menge hin, die Gemüter mit dem Gemüt erfassend, wer wohl imstande sei, die Lehre zu verstehen. Da sah der Erhabene den Aussätzigen Suppabuddho bei dieser Menge sitzen und merkte: „Der ist fähig, die Lehre zu fassen.“ Nun gab der Erhabene eine auf den Aussätzigen Suppabuddho zugeschnittene schrittweise Lehrdarlegung: Er sprach vom Geben, von der Tugend, von himmlischer Welt, er zeigte

das Elend der Sinnensüchte, ihre Entartung und Beflecktheit und den Segen der Umkehr.

Als der Erhabene sah, dass der Aussätzige Suppabuddho im Herzen bereit, sanft, von Hemmungen frei, zu seinen höchsten Möglichkeiten erhoben, befriedet war, da legte er die Lehre dar, mit welcher die Erwachten über alles hinausgehen: das Leiden, die Entwicklung, die Auflösung, den Weg. Wie ein reines fleckenloses Gewand sofort Farbe annimmt, so ging dem Aussätzigen Suppabuddho, noch während er da auf seinem Sitz saß, das staubfreie, fleckenlose Auge für die Wahrheit auf: „Was immer auch entstanden ist, muss alles wieder untergehen.“ Der Aussätzige Suppabuddho, die Wahrheit sehend, bei der Wahrheit angelangt, Wahrheit empfindend, in die Wahrheit eingetaucht, den Daseinszweifeln und -sorgen entronnen, fragenfrei geworden, selbständig, auf keinen andern gestützt in der Anleitung des Meisters, erhob sich von seinem Sitz, ging zum Erhabenen hin und setzte sich seitwärts. Seitwärts sitzend sprach der Aussätzige Suppabuddho zum Erhabenen: „Wunderbar, Herr, wunderbar, Herr: Wie wenn man Umgestürztes wieder aufstellte, Verdecktes enthüllte, einem Verirrten den Weg wies, ein Licht in die Finsternis hielt: ‘Wer Augen hat, kann die Dinge sehen!’ - ebenso ist vom Erhabenen in vielfacher Weise die Wahrheit dargelegt worden. Zum Erhabenen nehme ich meine Zuflucht, zur Lehre und zum Mönchsorden. Als Anhänger möge mich der Erhabene betrachten, der von heute an danach zu leben begonnen hat.“

Da klärte der Erhabene den seitwärts sitzenden Aussätzigen Suppabuddho in einem Lehrgespräch auf, spornte ihn an, ermutigte ihn, machte ihn glücklich. Vom Erhabenen in einem Lehrgespräch aufgeklärt, angespornt, ermutigt, beglückt, erhob sich der Aussätzige Suppabuddho, grüßte den Erhabenen ehrerbietig, umwandelte ihn nach rechts und ging.

Kurz danach griff eine Kuh, die ein kleines Kalb hatte, den Aussätzigen Suppabuddho an und brachte ihn ums Leben. Da begab sich eine große Schar von Mönchen zum Erhabenen, grüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts. Seitwärts sitzend sprachen die Mönche zum Erhabenen: „Herr, der Aussätzige namens Suppabuddho, der vom Erhabenen in einem Lehrgespräch aufgeklärt, angespornt, ermutigt, beglückt worden ist, der ist ums Leben gekommen. Welches ist seine Laufbahn? Wo ist er wieder erschienen?“ - „Weise war der Aussätzige Suppabuddho; der Lehre ist er lehrgemäß nachgefolgt, er hat mir bei der Lehre keine Mühe gemacht: Nach Aufhebung der drei Verstrickungen ist er in die Heilsströmung eingetreten; dem Abweg entgangen, geht er unumkehrbar dem vollen Erwachen entgegen.“

Wie gesagt war Suppabuddho nicht der Einzige, der so die Hörschaft und mehr erlangt hat - es sind unterschiedlichste Menschen mit unterschiedlichsten Beweggründen und unterschiedlichster Meditationserfahrung in unterschiedlichsten Situationen, beim Zuhören beim Gehen beim Hinsetzen, ja sogar beim Hinfallen:

Thig I,17 DHAMMĀ:

„Als ich um Almosen gegangen,  
auf einen Stock gestützt und schwach,  
mit Gliedern, die mir zitterten:  
da stürzte auf die Erde ich, -  
als ich die Not im Körper sah,  
da wurde ich im Herzen frei.“

S 46, 38 erklärt ganz deutlich: „Zu einer Zeit, ihr Mönche, wenn der edle Jünger, auf den Sinn bedacht, aufmerksam, ganzen Gemütes hingegen, offenen Ohres die Lehre hört, bestehen die 5 Hemmungen nicht, und die 7 Erwa-

chungsglieder werden zu dieser Zeit entfaltet und gelangen zur Fülle.“

Wie kann man sich also die *jhāna*, mit denen die Versiegung der Triebe erreicht werden kann, vorstellen? A IX, 36 gibt Auskunft:

„Gesagt habe ich, dass ich aufgrund des ersten *jhāna* die Versiegung der Triebe lehre. Mit Rücksicht worauf aber habe ich das gesagt?

Da tritt der Mönch in das erste *jhāna* ein. Was es darin aber an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein, all diese Erscheinungen betrachtet er als vergänglich und leidhaft, als ein Siechtum und ein Geschwür, einen Stachel, ein Übel, eine Qual, als etwas Fremdes und Hinfälliges, als leer und ichlos. Von diesen Dingen wendet er dann seinen Geist ab, und hat er ihn abgewandt, so richtet er ihn auf das Todlose Element: „Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller karmischen Bildekräfte, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtung, Erlöschung, Nibbāna.“ In jenem Zustand verharrend erreicht er die Versiegung der Triebe; wenn er sie aber nicht erreicht, so tritt er infolge des (noch bestehenden) geistigen Begehrens und Ergötzens, nach dem Schwinden der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wieder in Erscheinung, und dort erreicht er das Nibbāna, ohne von jener Welt zurückzukehren.“ (ebenso für die anderen *jhāna* - siehe auch A IX, 44, A XI, 17, M 52)

Diese Art *jhāna* - das *samma-samādhi* des achtfachen Pfades - ist also eine Paarung von *samatha* und *vipassanā*, den zwei Qualitäten, die zusammengejocht zu Wissen und Befreiung führen (A II,31)

Deutlich wird das auch in A VIII, 63:

„Beim Körper will ich in der Betrachtung des Körpers weilen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Kummers.’ Danach sollst du streben.

Sobald du aber diese Sammlung derart entfaltet und gut geübt hast, so magst du diese Sammlung mit Gedankenfassen und Überlegen üben... magst du sie mit Gleichmut üben.

Sobald du aber diese Sammlung also entfaltet und gut geübt hast, so sollst du danach streben: ‚Bei den Gefühlen will ich in der Betrachtung der Gefühle weilen—beim Herz in der Betrachtung des Herzens —bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Kummers.’ Danach sollst du streben.

Sobald du aber diese Sammlung also entfaltet und gut geübt hast, so magst du diese Sammlung mit Gedankenfassen und Überlegen üben; magst du sie ohne Gedankenfassen und bloß mit Überlegen üben; magst du sie ohne Gedankenfassen und ohne Überlegen üben; magst du sie mit Verzücken üben; magst du sie ohne Verzücken üben; magst du sie mit Wohlgefühl üben; magst du sie mit Gleichmut üben.“

Bei dieser Art *jhāna* handelt es sich also nicht um meditative Versenkungs-Zustände, sondern um meditative Handlungen/Entfaltungen, etwas, das man tut und nicht nur erfährt. Und ganz sicher handelt es sich nicht um *jhāna*-light.

## Samma-samādhī

Den meisten dürfte die häufig auftretende Definition von *samma-samādhī* als den vier *jhāna* (Meditationen) geläufig sein.

BA merkt dazu an: „Die zentrale Schlussfolgerung, die auf der Grundlage der Vergleichsstudien gezogen werden kann, ist, dass die Definition der richtigen Konzentration durch die Auflistung der vier Absorptionen nicht die früheste zu sein scheint. Abgesehen von der textlichen Evidenz macht die Betrachtung des Zwecks dieses Pfadfaktors deutlich, dass das, was Konzentration „richtig“ werden lässt, nicht so sehr ihre Tiefe ist, sondern auch das Vorhandensein der rechten Ansicht in einem Kontext, der durch die anderen Pfadfaktoren festgelegt wird.“

Es finden sich daher auch andere Definitionen von *samma-samādhī*:

M 117: „Ihr Bhikkhus, was ist die Edle Richtige Sammlung mit ihren unterstützenden Faktoren und ihrer Ausstattung, nämlich Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung und Richtige Achtsamkeit? Die Herzenseinigung (*cittassa ekaggatā*), die mit diesen sieben Faktoren ausgestattet ist, nennt man die Edle Richtige Sammlung mit ihren unterstützenden Faktoren und ihrer Ausstattung.“

S 45, 28: „Und was ist edle rechte Sammlung, mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen? Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit. Eine Einheit des Herzens mit diesen 7 Gliedern als Vo-

raussetzungen nennt man, ihr Mönche, edle rechte Sammlung mit ihren Voraussetzungen, mit ihren Hilfen.“

D 18: „Wie gut hat der Erhabene, der weiß, der sieht, der Heilige, der vollkommen Erwachte die sieben Stützen der Sammlung gelehrt, zur Kultivierung und Vervollkommnung der Sammlung? Welche sieben? Das sind rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb, rechtes Bestreben, rechte Achtsamkeit. Diese Herzenseinigung, versehen mit diesen sieben Gliedern, das heißt edle rechte Sammlung mit seinen Bedingungen mit seinen Stützen.“

BA weist auf eine interessante Nuance der Qualifikation *sammā* hin: „wörtlich bedeutet *sammā* „Zusammengehörigkeit“ oder „in einem verbunden sein“. Dies weist darauf hin, dass das Kriterium für die Beschreibung der Sammlung als *sammā*, als „richtig“, darin besteht, ob sie „zusammen“ mit den anderen Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades entwickelt wird. ...

Was Konzentration „richtig“ macht, ist die Einsicht in ihre Bedingtheit, durch das Gewährwerden der erforderlichen spezifischen Bedingungen, um sie zu erreichen.“

Diese „Zusammengehörigkeit“ macht auch den Stromeintritt klarer:

S 55, 5: „Strom, Strom, Sāriputta, sagt man. Was ist das aber, Sāriputta: der Strom?“

„Eben dieser edle achtfältige Pfad, Herr, ist der Strom, nämlich rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung.“

Weitere Bedingungen, auf die sich *samma-samādhi* stützt, nennt S 45,159:

„Da entfaltet der Mönch rechte Ansicht bis rechte Sammlung, auf Abgeschiedenheit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen.“

Unabdingbare Voraussetzung für jede Art von *samma-samādhī* ist jedoch die Läuterung des Geistes von den Hindernissen:

A V, 23: „Fünf Unreinheiten finden sich im Golde, durch die getrübt das Gold nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Glanz und sich nicht recht zur Verarbeitung eignet. Welches sind diese fünf Unreinheiten? Eisen, Kupfer, Zinn, Blei und Silber.

Ist aber das Gold von diesen fünf Unreinheiten befreit, so ist es geschmeidig, formbar, hat Glanz und eignet sich gut zur Verarbeitung. Welche Schmuckstücke auch immer man daraus herzustellen wünscht, sei es ein Stirnband, Ohrringe, Halsschmuck oder eine goldene Kette, diesen Zweck wird es erfüllen.

Ebenso auch gibt es fünf Unreinheiten des Geistes, durch die getrübt der Geist nicht geschmeidig ist, nicht formbar, ohne Leuchtkraft ist und sich nicht recht sammelt zur Versiegung der Triebe.

Welches sind diese fünf Unreinheiten? Sinnenlust, Ärger, Starrheit und Mattigkeit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe sowie Zweifelsucht.“

Aber der Geist muss nicht nur von den Hindernissen frei sein, er muss auch von rechter Ansicht und rechter Sittlichkeit getragen sein:

A V, 21: „Dass er, ohne rechte Ansicht zu erwerben, rechte Sammlung erwerben wird, auch das ist nicht möglich.“

A V, 22: „Und dass er, ohne das Gebiet der Sittlichkeit zu meistern, das Gebiet der Sammlung meistern wird, auch das ist nicht möglich.“

(Selbstverständlich kann auch der Sittenlose ohne rechte Ansicht starke Konzentration entwickeln, aber mit *samma-samādhī* hat diese nicht zu tun.)

BA macht dazu deutlich: „Auf dieser Grundlage muss das Bemühen von dem, was unheilsam ist abzulassen und das Heilsame zu kultivieren mit der festen Verankerung der Achtsamkeit zusammengebracht werden, um das erforderliche Umfeld zu schaffen, in dem Konzentration gedeihen kann. Auf diese Weise wird jede Konzentration, egal welche Stärke sie haben mag, sich in rechte Konzentration verwandeln.“

Dabei hat das Bemühen um Sinneszügelung einen besonderen Stellenwert. Grundsätzlich gilt, was A V, 113 diesbezüglich erklärt:

„Im Besitze von fünf Eigenschaften aber ist der Mönch fähig, in rechter Sammlung zu verweilen. Welches sind diese fünf Eigenschaften? Er widersteht geduldig (*khamo*) den Formen, den Tönen, Düften, den Geschmäcken, den Berührungen.“

Dadurch bleibt das Herz unbeeinträchtigt.

S 35, 97: „Hat man die Sinne gezügelt, dann wird das Herz von den mit dem Geist erfahrbaren *dhamma* nicht befleckt. Ist das Herz nicht befleckt, dann gebiert es Freude. Dem Freudigen gebiert sich Entzücken. Entzückten Geistes entspannt sich der Körper. Entspannten Körpers fühlt man sich wohl. Sich wohl fühlend, wird das Herz ei-

nig (*sukhino cittaṃ samādhīyati*). Gesammelten Herzens werden die *dhamma* klar (*samāhite citte dhammā pātubhavanti*).“

Letzteres findet sich genauer in MN149:

„Wenn man nicht gierentbrannt verweilt, sondern ungefesselt, unbetört, die Gefahr betrachtend, dann gelangen die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, zu künftiger Verminderung; und das eigene Begehren - das erneutes Werden bringt, das von Ergötzen und Begierde begleitet ist, und das sich an diesem und jenem ergötzt - ist überwunden. Die körperlichen und geistigen Schwierigkeiten sind überwunden, die körperlichen und geistigen Qualen sind überwunden, das körperliche und geistige Fieber ist überwunden, und man erfährt körperliches und geistiges Glück.

Die Ansicht einer so-gewordenen Person ist Richtige Ansicht. Ihre Absicht ist Richtige Absicht, ihre Anstrengung ist Richtige Anstrengung, ihre Achtsamkeit ist Richtige Achtsamkeit, ihre Sammlung ist Richtige Sammlung. Aber ihre körperliche Handlung, ihre sprachliche Handlung und ihre Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden. Somit kommt dieser Edle Achtfache Pfad durch Entfaltung in ihr zur Vollständigkeit.“

Mit diesem Verständnis der verschiedenen Aspekte und Begrifflichkeiten, die mit *samādhi* verbunden sind, können wir uns nun **Samādhi-indriya** zuwenden.

A IV, 41, das sehr bedeutsame *Samādhībhāvanā Sutta*, spricht von vier Entfaltungen der Sammlung, die verschiedene Anwendungen und Weiterentwicklungen der grundlegenden Fähigkeit zur Sammlung (*samādhi-indriya*) darstellen.

1. „Es gibt eine Weiterentwicklung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zu gegenwärtigem Wohlsein führt.“

Nun folgt die Standardformel der 4 *jhāna*. M 8 bezeichnet sie als „angenehme Verweilungen hier und jetzt“.

In A III, 64 spricht der Erhabene von himmlischen Ruhelagern und definiert sie als die 4 *jhāna* und sagt dann:

„Wandle ich nun, Brahmane in solcher Verfassung auf und ab, so gilt das zu dieser Zeit als mein himmlisches Wandeln. Stehe ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als meine himmlische Stellung. Sitze ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als mein himmlischer Sitz. Pflege ich in solcher Verfassung der Ruhe, so gilt das zu dieser Zeit als mein himmlisch-erhabenes, vornehmes Ruhelager. Das aber, Brahmane, ist jenes himmlisch-erhabene, vornehme Ruhelager, das ich jetzt ganz nach Wunsch erlange, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit.“

Und in A VI, 29 heißt es:

„Da gewinnt der Mönch, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen . . . das erste, zweite und dritte *jhāna*. Dieses *anussatitthāna* (Reflexionsthema - Ausrichtung des Geistes durch Reflexion) derart entfaltet und häufig geübt, führt zu gegenwärtigem Wohlsein.“

Vom Wohl zur Sicht:

2. „Es gibt eine Weiterentwicklung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Erlangung von Wissen und Sicht (*ñāṇadassa*) führt.“

(Auch sie wird in A VI, 29 als *anussatitthāna* aufgeführt. - Wieso es sich gerade hier laut Komm. um das Erlangen des ‘himmlischen Auges’ handeln soll, erschließt sich mir nicht.)

In A X, 2 heißt es: „Dass des Glücklichen Geist sich sammelt... dass der geistig Gesammelte der Wirklichkeit gemäß erkennt und versteht... dass der wirklichkeitsgemäß Erkennende und Verstehende sich abwendet und entsüchtet wird... dass der Abgewandte und Entsüchtete den Erkenntnisblick der Erlösung (*ñāṇadassa*) verwirklicht.“

(Hier erkenne ich eine Weiterentwicklung zu Sammlung 1.) Vermutlich konnten die Kommentatoren den nächsten Satz des Sutta nicht anders deuten:

„Da richtet der Mönch seine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Lichtes, heftet seinen Geist auf die Wahrnehmung des Tages; wie bei Tage, so des Nachts, und wie des Nachts, so bei Tage. So entfaltet er mit wachem, ungetrübtem Geiste einen von Helligkeit erfüllten Gemütszustand (*sappabhāsam cittaṃ*).“

(Wie oben gesagt stellt sich die Leuchtkraft/Klarheit des Geistes ein, sobald die Hindernisse weg sind.)

Sicherlich wird „durch die Entfaltung der Wahrnehmung des Lichts (*ālokasaññāṃ*) ein offener und ungebundener Geist, ein strahlendes Herz (*sappabhāsam cittaṃ*) entwickelt. Den leuchtenden oder strahlenden *citta*, der nicht durch hinzukommende Befleckungen getrübt ist, kennen wir aus

A I, 10: „Dieser *citta* ist leuchtend und ist befreit von hinzugekommenen Verunreinigungen“, mit diesem *citta* wird geistige Entwicklung ermöglicht. Nach der Entfernung der Verunreinigungen ist der *citta* geeignet für die Entfaltung der sieben Erwachensglieder, die wiederum für das Erlangung von Wissen und Sicht nötig sind.

(Zwei weitere Stellen scheinen meine Zweifel zu unterstützen:)

In M 128 berichtet der ehrw. Anuruddha: „Ehrwürdiger Herr, während wir hier umsichtig, eifrig und entschlossen weilen, nehmen wir sowohl Licht als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwinden das Licht und die Schauung der Formen, aber wir haben jenes Merkmal nicht durchschaut.“

Der Buddha erwähnt daraufhin das Verschwinden von Licht und Schauung der Formen im Zusammenhang mit den Hindernissen der Konzentration.

KZ merkt an: „Möglicherweise ist mit „Licht“ die Qualität und Leuchtkraft und mit „Schauung von Formen“ die Stabilität und Schärfe des *kasīṇa*-Objekts gemeint. Beides sind Indikatoren für den jeweiligen Zustand der Konzentration.“

(Es bleibt jedoch weiter unklar, welche Interpretation hier greift.)

Von Sicht zum Klarblick:

3. „Es gibt eine Weiterentwicklung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Achtsamkeit und Wissensklarheit führt. Da weiß der Mönch die Gefühle - die Wahrnehmungen - die Gedanken, wie sie aufsteigen, weiß, wie sie bestehen, weiß, wie sie vergehen.“

Das heißt, mit Achtsamkeit und Wissensklarheit ist zu erkennen, „was man fühlt, das nimmt man wahr, was man wahrnimmt, darüber denkt man nach“. Wenn man dabei bleiben kann, „ohne auszufern und ohne sich daran zu ergötzen, ohne es willkommen zu heißen und sich daran festzuhalten“, dann führt das zum „Ende der Neigung zur Begierde, der Neigung zur Abneigung, der Neigung zu Ansichten, der Neigung zum Zweifel, der Neigung zum Dünkel, der Neigung zur Begierde nach Werden, der Neigung zur Unwissenheit; dies ist das Ende des Gebrauchs von Knüppel und Waffe, von Streit, Zank, Streitgesprächen, Anschuldigung, Gehässigkeit und falscher Rede; hier hören diese üblen unheilsamen Zustände ohne Überbleibsel auf“.

Vom Klarblick zur Triebversiegung:

4. „Es gibt eine Weiterentwicklung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Versiegung der Triebe führt. Da verweilt der Mönch in der Betrachtung des Entstehens und Vergehens bei den fünf Gruppen des Anhaftens: ‘So ist die Körperlichkeit, so die Entstehung der Körperlichkeit, so die Auflösung der Körperlichkeit; so ist das Gefühl, so die Entstehung des Gefühls, so die Auflösung des Gefühls; so ist die Wahrnehmung, so die Entstehung der Wahrnehmung, so die Auflösung der Wahrnehmung; so sind die geistigen Bildekräfte, so die Entstehung der geistigen Bildekräfte, so die Auflösung der geistigen Bildekräfte; so ist das Bewusstsein, so die Entstehung des Bewusstseins, so die Auflösung des Bewusstseins.“

M 64 wird deutlicher: „In Abgeschiedenheit von jeglicher Vereinnahmung, mit der Überwindung unheilsamer Geisteszustände, mit der völligen Stillung körperlicher Trägheit tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnes-

vergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in das erste *jhāna* ein, das von Gedankenfassen und Überlegen des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.

Was auch immer darin an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein existiert, er sieht diese Zustände als vergänglich, als *dukkha*, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum todlosen Element: ‘Dies ist das friedvolle, dies ist das höchste, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung allen Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbāna.’ Auf dieser Grundlage erlangt er die Vernichtung der Triebe. ...Wiederum, mit der Stillung von Gedankenfassen und Überlegen tritt ein Bhikkhu in das zweite ... dritte ... vierte *jhāna* ein ...“

## Samādhinimittā

Was sind nun die Zeichen jeder rechten (*samma*) Sammlung?

Bhikkhunī Dhammadinnā definiert in M 44 die Kennzeichen der Sammlung (*samādhinimittā*) - hier werden keine Lichtpunkte etc. genannt:

„Die Herzenseinigung, Freund Visākha, ist Sammlung;  
die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind die Merkmale der Sammlung;  
die vier Richtigen Anstrengungen sind das Rüstzeug der Sammlung;  
die Wiederholung, Entwicklung und Übung eben dieser Fähigkeiten ist dabei die Entwicklung der Sammlung.“

Alle *samādhinimittā* treffen auf *Ānāpānasati* zu und dementsprechend spricht der Erhabene im *Ānāpānasati-Samyutta* auch von *ānāpānasati-samādhi*, der Grund dafür ist einfach:

S 54, 9: „*Ānāpānasati-samādhi* ist still, erlesen, ein makelloses glückliches Verweilen; und was auch immer an bösen unheilsamen Dingen aufsteigen mag, die werden hier auf der Stelle zum Schwinden gebracht und kommen zur Ruhe.“

Entfaltet und ausgebildet bringt sie laut S 54, 13 vier Dinge zur Vollendung:

„Die vier Pfeiler der Achtsamkeit (*satipatthāna*) sind die vier Dinge, die, entfaltet, ausgebildet, die sieben Erwachungsglieder zur Vollendung bringen.

Die 7 Erwachungsglieder (*bojjhanga*), entfaltet und ausgebildet, bringen Wissen und Erlösung zur Vollendung.“

### Samādhi-indriya

Aber was ist jetzt die Fähigkeit der Sammlung (*samādhi-indriya*)?

S 48, 10: „Da hat der edle Jünger das Loslassen zum zentralen Ansatzpunkt gemacht (*vossaggarammanam*), und so erlangt er Sammlung, und so erlangt er die Einheit des Herzens (*labhati samādhim, labhati cittassa ekaggatam*). Gar fern von Begierden, gar fern von unheilsamen Dingen verweilt er in erwägendem, sinnendem, aus der Abgeschiedenheit geborenem Entzückenswohl, im ersten *jhāna* (und so bis zum vierten *jhāna*). Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Sammlung.“

Hier wird ein interessanter und wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit *samādhī* angesprochen: *vossagga*, Loslassen/Freilassen. Etwas, das man nicht tun kann, ist der „zentrale Ansatzpunkt“ für etwas, das man auch nicht tun oder willentlich herbeiführen kann. Sowohl *vossagga* als auch *samādhī* treten nur auf, wenn die notwendigen Voraussetzungen geschaffen wurden.

M 36 und A VI, 68 geben Hinweise auf diese Voraussetzungen:

M 36: „Was jene Mönche und Brahmanen anbelangt, die körperlich von Sinnesvergnügen zurückgezogen leben, und deren Sinnesgier, Zuneigung, Vernarrtheit, Durst und Fieber in Bezug auf Sinnesvergnügen innerlich völlig überwunden und beruhigt worden ist - selbst wenn jene guten Mönche und Brahmanen aufgrund ihrer Bemühungen schmerzhaft, quälend, bohrende Gefühle empfinden, so sind sie zum Wissen, zur Schauung und zum höchsten Erwachen fähig (*ñāṇāya dassanāya anuttarāya sambodhāya*). ...

Ich erinnere mich an eine Begebenheit, als mein Vater, der Saker beschäftigt war, während ich im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaums saß; ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen *dhammas*, trat ich in das erste *jhāna* ein, das von Denken und Überlegen begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. ... jene Glückseligkeit, die nichts mit Sinnesvergnügen und unheilsamen *dhammas* zu tun hat.“

A VI, 68: „Dass da ein Mönch, der an Geselligkeit Freude und Gefallen hat, sich der Freude an Geselligkeit hingibt; an Gefolgschaft Freude und Gefallen hat, sich der Freude

an Gefolgschaft hingibt - dass ein solcher sich an einsamer Abgeschiedenheit erfreuen wird, das ist nicht möglich.

Und ohne an einsamer Abgeschiedenheit Freude zu haben, ist es nicht möglich, dass er die Merkmale (Muster) des Herzens erkennt.

Und ohne die Merkmale des Herzens zu erkennen, dass er die rechte Ansicht zur Vollendung bringen wird, auch das ist nicht möglich.

Und ohne die rechte Ansicht zur Vollendung gebracht zu haben, dass er die rechte Sammlung zur Vollendung bringen wird, das ist nicht möglich.

Und ohne die rechte Sammlung zur Vollendung gebracht zu haben, dass er die Fesseln überwinden wird, das ist nicht möglich.

Und ohne die Fesseln überwunden zu haben, dass er da das Nibbāna verwirklichen wird, das ist nicht möglich.“

Und schließlich nennt A VI, 50 noch Sittlichkeit und Sinnenzügelung:

„Ist aber, ihr Mönche, Sinnenzügelung da, so hat in ihm, der Sinnenzügelung besitzt, die Sittlichkeit eine Grundlage. Ist aber Sittlichkeit da, so hat in ihm, der Sittlichkeit besitzt, die rechte Sammlung eine Grundlage.“

So also wird Sammlung zum Anführer (*indriya*), wie es Mil. 2.1.12. beschreibt: „Welche charakteristische Eigenschaft, Herr, besitzt die Sammlung (*samādhī*)?“

„Die Eigenschaft, dass sie als Führer dient, König, denn die guten Eigenschaften haben alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie alle zum Treffpunkt.“

„Mache mir dies durch ein Gleichnis verständlich!“

„Wie, König, die Dachsparren eines Giebelhauses sämtlich zum Giebel hinführen, zum Giebel geneigt sind, im Giebel sich treffen und der Giebel da als Höchstes gilt: ebenso, König, haben die guten Eigenschaften alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie zum Treffpunkt.“

„Gib mir noch ein weiteres Gleichnis!“

„Gleich wie, König, wenn ein Fürst mit seiner vierfachen Heeresmacht in die Schlacht zieht, ihn seine sämtlichen Truppen - Elefanten, Pferde, Wagen und Schützen - zum Führer haben, zu ihm hinstreben, ihn zur Richtung nehmen und sich alle um ihn versammeln: ebenso, König, haben die guten Eigenschaften alle die Sammlung zum Führer, haben eine Neigung und einen Hang zu ihr, haben sie zum Treffpunkt. Insofern, König, hat die Sammlung die Eigenschaft, dass sie als Führer dient. Auch der Erhabene, König, sagt:

„Übt Sammlung, ihr Mönche, denn der Gesammelte erkennt alle Dinge der Wirklichkeit gemäß.“

## Viriya-indriya

Nun kommen wir also zum letzten der vermutlich eigentlichen *bodhipakkhiya-dhamma: viriya-indriya*. Für jede der spirituellen Fähigkeiten ist *viriya* zu ihrer Entwicklung unabdingbar.

Wir haben gesehen, dass bei der Entwicklung heilstauglicher *sati ātāpī* (Unermüdlichkeit, beharrliches Bemühen, Eifer) ebenso wie *sampajañña* (Wissensklarheit) und *yoniso manasikāra* (gründliche Reflexion) eine entscheidende Rolle spielen.

*Saddhā* (Vertrauen), die ernährende Bedingung von *yoniso manasikāra*, fällt uns nicht einfach so zu und bleibt uns erhalten – zumindest bis wir wirklich den edlen Pfad betreten haben – sondern es bedarf Energie, um das Vertrauen in Buddha, Dhamma, Sangha aufrecht zu erhalten. Allzu oft setzen wir unser Vertrauen in Weltlich-Gewohntes statt in unser Erwachungspotential, die Wahrheit und die heilsamen Geistesfaktoren, die uns helfen, das Ende des Leidens zu erreichen.

Hand in Hand mit *saddhā* erarbeitet man sich *pañña* über die Entwicklung der rechten Ansicht, wandelt Gehörtes in Durchdachtes und schließlich in Erfahrenes, um schließlich die „Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift“ zu erlangen.

Um die Fähigkeit und Kraft der Weisheit zu erlangen, ist *samādhi* vonnöten, meditative Handlungen/Entfaltungen, die entwickelt werden müssen und deren Voraussetzung Eine intensive geistige Läuterungsarbeit ist.

Kurz und gut: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Die Fähigkeit tatkräftig und voller Enthusiasmus zu kämpfen muss erst, wie alle *indriya*, erworben und entwickelt werden. Und wie tut man das? Indem man es tut.

S 48, 11: „Was man, ihr Mönche, an Tatkraft erlangt, wenn man sich bei den vier rechten Kämpfen/Bemühungen (*sammappadhāna*) einsetzt, das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Tatkraft.“

S 48, 8: „Und woran ist die Fähigkeit der Tatkraft (*virīya*) zu erkennen? An den vier rechten Kämpfen (*sammā-padhāna*).“

Es handelt sich also bei *virīya-indriya* um nichts anderes als um die sechste Stufe des Achtfachen Pfades, die rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*).

S 48, 10: „Da setzt, ihr Mönche, der edle Jünger seine Tatkraft ein, um unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu erringen: er dauert stark und standhaft aus, gibt bei heilsamen Dingen die Aufgabe nicht auf.

Nicht aufgestiegene, böse, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen weckt er seinen Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz (*cittam paggaṇhāti*<sup>26</sup>), kämpft.

Aufgestiegene, böse unheilsame Dinge zu überwinden/aufzugeben, weckt er seinen Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz, kämpft.

Nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, weckt er seinen Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz, kämpft.

---

<sup>26</sup> *Paggaṇhati*: 1. Ergreifen, halten 2. Ausstrecken 3. Emporheben, aufheben.

Wie wir unten sehen werden, ist das „Rüsten des Herzens“ (*cittam paggaṇhāti*) vorrangig notwendig um, wie es in M 20 heißt, „den Geist mit dem Herzen niederzuwerfen“ (*cetasa cittam abhinīghanhitabbam*) um „jegliche üble, unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind“, zu überwinden und um *mano* zu zügeln.

Aufgestiegene heilsame Dinge sich festigen, nicht lockern, weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen zu lassen, weckt er den Willen, müht sich darum, setzt seine Tatkraft ein, rüstet das Herz, kämpft.

Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Tatkraft.

### **Padhāniyaṅgā**

Dazu wäre es natürlich vorteilhaft, genau zu wissen, was diese vier rechten Anstrengungen beinhalten und was dabei hilfreich ist: S 46, 52 spricht von „körperlicher Tatkraft“ und „Tatkraft des Gemütes“. Dementsprechend bestehen die in A V, 53 genannten, hilfreichen, fünf Kampfesglieder (*padhāniyaṅgā*) aus den geistigen Qualitäten „Vertrauen auf das Erwachen des Vollendeten“, Ehrlichkeit und Offenheit, Tatkraft und Weisheit und der körperlichen Voraussetzung eines gesunden Körpers mit guter Verdauung.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> A V, 53: Fünf Kampfesglieder (*padhāniyaṅgā*) gibt es, ihr Mönche. Welche fünf?

Da vertraut der Mönch auf das Erwachen des Vollendeten, so nämlich: ‘Dieser Erhabene, wahrlich, ist ein Heiliger [...]’

Gesund ist er, selten krank. Seine Körpersäfte bewirken eine gleichmäßige Verdauung, sind weder zu kalt noch zu heiß, sondern besitzen mittlere Wärme und machen ihn dem Kampfe gewachsen.

Ehrlich ist er und offen. Der Wahrheit entsprechend bekennt er sich dem Meister oder verständigen Ordensbrüdern.

Voller Tatkraft lebt er, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken; er ist standhaft, von gestählter Kraft, nicht nachlässig im Guten.

Weise ist er; ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift; der edlen Weisheit, der durchdringenden, die zur völligen Leidensvernichtung führt.

Das, ihr Mönche, sind die fünf Kampfesglieder.

Itiv 16./17 <sup>28</sup>wiederum nennt die gründliche Aufmerksamkeit und den guten Freund, um das Unheilsame zu überwinden und das Heilsame zu entfalten. In S 16, 2 finden noch zwei weitere Eigenschaften, nämlich den Eifer (*ātāpa*) und die Scheu (*ottapa*):

„Da macht ein Bhikkhu eifrige Anstrengung (indem er denkt): ‚Unheilsame Dinge, die in mir noch nicht aufgekomen sind, möchten mir, wenn sie aufkommen, zum Schaden gereichen.‘ Und er macht eifrige Anstrengung (indem er denkt): ‚Die unheilsamen Dinge, die in mir aufgekomen sind, möchten mir, wenn sie nicht aufgegeben werden, zum Schaden gereichen.‘ Und er macht eifrige

---

<sup>28</sup> Itiv 16./17.: Für den übenden Mönch, der das Unerreichte, die unvergleichliche Sicherheit zu erringen trachtet, und der dafür eine innere Hilfe sucht, erblicke ich auch nicht eine Hilfe, die so vielseitig ist wie gründliche Aufmerksamkeit. Ein Mönch, der gründlich aufmerksam ist, überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame.

Aufmerken gründlich ist ein Ding  
für einen Mönch, der ernst sich übt,  
kein andres gibt's, das soviel hilft,  
dem, der nach höchstem Ziele strebt:  
der Mönch, der sich gar gründlich müht,  
erreicht Versiegung allen Leids.

Für den übenden Mönch, der das Unerreichte, die unvergleichliche Sicherheit zu erringen trachtet und der dafür eine äußere Hilfe sucht, erblicke ich auch nicht eine Hilfe, die so vielseitig ist wie treffliche Freundschaft. Ein Mönch mit einem trefflichen Freund, überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame.

Ein Mönch mit einem guten Freund,  
auf den er hört und den er ehrt,  
indem dem Wort des Freundes er folgt -  
gar klarbewusst, voll Achtsamkeit  
erreichen mag er nach und nach  
Versiegung aller Fesselung.

Anstrengung (indem er denkt): ‚Die heilsamen Dinge, die in mir noch nicht aufgekommen sind, möchten mir, wenn sie nicht aufkommen, zum Schaden gereichen.‘ Und er macht eifrige Anstrengung (indem er denkt): ‚Die heilsamen Dinge, die in mir aufgekommen sind, möchten mir, wenn sie wieder verschwinden, zum Schaden gereichen.‘

Auf diese Weise also, Verehrter, ist man ein Eifriger (*ātāpī*).“

„Und wie, Verehrter, ist man ein Zurückscheuender (*ottappī*)?“

„Da hat, Verehrter, ein Bhikkhu Scheu (indem er denkt): ‚Unheilsame Dinge, die in mir noch nicht aufgekommen sind ...‘

Auf diese Weise also, Verehrter, ist man eifrig, zurückscheuend, fähig zum vollkommenen Erwachen, fähig zum Nirvana, fähig zur Erlangung des unvergleichlichen inneren Friedens.“

## **Aṅgaṇa**

Nach den der rechten Anstrengung zugrundeliegenden Qualitäten kommen wir nun zum „der Wirklichkeit entsprechenden Verständnis“ (*pajānāti*) der unheilsamen/befleckten und der heilsamen/unbefleckten Dinge. M 5 erläutert die Gefahr diese Makel nicht zu sehen sehr deutlich:

„Wenn jemand mit einem Makel (*aṅgaṇa*) nicht der Wirklichkeit entsprechend versteht: „Ich habe einen Makel in mir“, dann ist zu erwarten, dass er keinen Eifer aufbringen wird, keine Anstrengung unternehmen und keine Energie einsetzen wird, um diesen Makel zu überwinden, und dass er mit Begierde, Hass und Verblendung sterben wird, mit einem Makel, mit beflecktem Geist.

Angenommen, man brächte ein mit Schmutz und Flecken bedecktes Bronzegefäß aus einem Laden oder einer Schmiede mit, und die Eigentümer benutzten es nicht und ließen es auch nicht reinigen, sondern stellten es in eine staubige Ecke. Würde so das Bronzegefäß später nicht noch schmutziger und fleckiger werden? ...

Wenn aber jemand mit einem Makel der Wirklichkeit entsprechend versteht: „Ich habe einen Makel in mir“, dann ist zu erwarten, dass er Eifer aufbringen wird, Anstrengung unternehmen und Energie einsetzen wird, um diesen Makel zu überwinden, und dass er ohne Begierde, Hass und Verblendung sterben wird, ohne Makel, mit unbeflecktem Geist.

Angenommen, man brächte ein mit Schmutz und Flecken bedecktes Bronzegefäß aus einem Laden oder einer Schmiede mit, und die Eigentümer ließen es reinigen und stellten es nicht in eine staubige Ecke. Würde so das Bronzegefäß später nicht sauberer und glänzender werden? ...

Wenn jemand ohne Makel nicht der Wirklichkeit entsprechend versteht: „Ich habe keinen Makel in mir“, dann ist zu erwarten, dass er sich dem Merkmal des Schönen/Attraktiven (*subhanimittam*) zuwenden wird, dass dadurch Begierde seinen Geist infizieren wird, und dass er mit Begierde, Hass und Verblendung sterben wird, mit einem Makel, mit beflecktem Geist.

Angenommen, man brächte ein sauberes und glänzendes Bronzegefäß aus einem Laden oder einer Schmiede mit, und die Eigentümer benutzten es nicht und ließen es auch nicht reinigen, sondern stellten es in eine staubige Ecke. Würde so das Bronzegefäß später nicht schmutziger und fleckiger werden? ...

Wenn aber jemand ohne Makel der Wirklichkeit entsprechend versteht: „Ich habe keinen Makel in mir“, dann ist zu erwarten, dass er sich dem Merkmal des Schönen

nicht zuwenden wird, dass dadurch Begierde seinen Geist nicht infizieren wird, und dass er ohne Begierde, Hass und Verblendung sterben wird, ohne Makel, mit unbeflecktem Geist.

Angenommen, man brächte ein sauberes und glänzendes Bronzegefäß aus einem Laden oder einer Schmiede mit, und die Eigentümer benutzten es, ließen es reinigen und stellten es nicht in eine staubige Ecke. Würde so das Bronzegefäß später nicht noch sauberer und glänzender werden?“

### **In den Spiegel blicken**

Auf dem Weg ist die gründliche Selbstprüfung ein ständiger Begleiter und wichtiger als selbst die tiefsten Meditationszustände.

A X, 51: „Gleichwie wenn da eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich und schmuckliebend, in einem reinen, hellen Spiegel oder einem Gefäß mit klarem Wasser das Antlitz betrachtend, darin Staub oder Schmutz bemerkt und sich dann bemüht, diesen Staub oder Schmutz zu entfernen; und wenn er darin keinen Staub und Schmutz bemerkt, er dann vergnügt ist und sein Wunsch befriedigt: „Wohl mir, rein ich!“ Ebenso auch ist für den Mönch die Selbstprüfung hinsichtlich heilsamer Eigenschaften von großer Wichtigkeit:

„Bin ich wohl häufig voller Gier oder bin ich häufig gierlos?

Bin ich wohl häufig gehässigen Geistes oder bin ich häufig hasslosen Geistes?

Bin ich häufig von Starrheit und Müdigkeit befallen oder bin ich häufig frei von Starrheit und Müdigkeit?

Bin häufig aufgeregt oder bin ich häufig von Aufregung frei?

Bin ich häufig voller Zweifel oder bin ich häufig von Zweifeln frei?

Bin ich häufig zornig oder bin ich häufig frei von Zorn?

Ist mein Geist häufig befleckt von den Leidenschaften oder ist er häufig unbefleckt?

Ist wohl mein Körper (und Geist) häufig in beklommener Spannung oder ist er häufig davon frei?

Bin ich häufig träge oder häufig voller Energie?

Bin ich häufig ohne geistige Sammlung oder bin ich häufig geistig gesammelt?

Erkennt nun der Mönch bei seiner Selbstprüfung, dass er häufig voll Gier (etc.) ist, so hat eben jener Mönch zur Überwindung dieser üblen, unheilsamen Dinge äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Besonnenheit einzusetzen.

Erkennt aber der Mönch bei seiner Selbstprüfung, dass er häufig gierfrei ist, ohne gehässige Gesinnung, frei von Starrheit und Müdigkeit, ohne Aufregung, Zweifel, ohne Zorn, unbefleckten Geistes, körperlich (und geistig) frei von Beklommenheit und Spannung, energisch und gesammelt - so hat eben jener Mönch, in diesen heilsamen Eigenschaften gefestigt, weiterhin nach Versiegung aller Triebe zu streben.“

M 10: „Da versteht ein Bhikkhu einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Hass beeinträchtigt ist, als von Hass beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Hass beeinträchtigt ist, als nicht von Hass beeinträchtigt. Er versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von

Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt. Er versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt. Er versteht einen erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben. Er versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich. Er versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert. Er versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit.“

BA macht dazu deutlich: „Auf der Grundlage der rechten Ansicht muss das Bemühen von dem, was unheilsam ist, abzulassen und das Heilsame zu kultivieren mit der festen Verankerung der Achtsamkeit zusammengebracht werden, um das erforderliche Umfeld zu schaffen, in dem Sammlung gedeihen kann. Auf diese Weise wird jede Sammlung, egal welche Stärke sie haben mag, sich in rechte Sammlung verwandeln.“

### **Ursprung - Ende - Weg**

Zum wirklichkeitsgemäßen Verständnis der *akusala dhamma* gehört auch, ihren Ursprung und ihr Ende zu erkennen und, dass es sich dabei um Gewohnheiten und Absichten handelt:

M 78: „(Zunächst einmal) sage ich, muss es so verstanden werden: „Dies sind unheilsame Angewohnheiten“, und so: „Unheilsame Angewohnheiten entspringen in diesem“, und so: „Hier hören unheilsame Angewohnheiten ohne Überbleibsel auf“, und so: „Jemand, der auf diese Weise praktiziert, übt sich im Weg zum Aufhören von unheilsamen Angewohnheiten“. ... Und ich sage, es muss so ver-

standen werden: „Dies sind unheilsame Absichten“, und so: „Unheilsame Absichten entspringen in diesem“, und so: „Hier hören unheilsame Absichten ohne Überbleibsel auf“, und so: „Jemand, der auf diese Weise praktiziert, übt sich im Weg zum Aufhören von unheilsamen Absichten“.

...

Was sind unheilsame Angewohnheiten? Es sind unheilsame körperliche Handlungen, unheilsame sprachliche Handlungen und üble Lebensweise. Diese werden unheilsame Angewohnheiten genannt.<sup>29</sup>

Und wo entspringen diese unheilsamen Angewohnheiten? Ihr Entspringen ist dargelegt: man sollte sagen, sie entspringen im Geist (*citta*). In welchem Geist? Obwohl der Geist vielfältig ist, verschiedenartig und mit unterschiedlichen Aspekten, gibt es Geist, der von Begierde beeinflusst ist, von Hass und von Verblendung. Unheilsame Angewohnheiten entspringen in diesem.

Und wo hören diese unheilsamen Angewohnheiten ohne Überbleibsel auf? Ihr Aufhören ist dargelegt: da überwindet ein Bhikkhu körperliches Fehlverhalten und entfaltet gutes körperliches Verhalten; er überwindet sprachliches Fehlverhalten und entfaltet gutes sprachliches Verhalten; er überwindet geistiges Fehlverhalten und entfaltet gutes geistiges Verhalten; er überwindet falsche Lebens-

---

<sup>29</sup> Die Suttan nennen 10 hauptsächliche *akusala dhamma*:

Drei mit dem Körper:

*Panatipata* (Töten), *Adinnadana* (Stehlen oder nehmen, was nicht gegeben wird) und *Kamesu Miccacara* (nicht nur sexuelles Fehlverhalten, sondern auch übertriebene Sinnesfreuden).

Vier durch Sprechen:

*Musavada* (Lügen), *Pisunavaca* (Verleumden), *Parusavaca* (harte Rede) und *Sampappalapa* (leeres Gerede).

Drei mit dem Geist:

*Abhijja* (Begierde, Gier nach Besitz von Anderen), *Vyapada* (Böswilligkeit, Hass) und *Micca Ditthi* (falsche Sichtweisen).

weise und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch richtige Lebensweise. Hier geschieht es, dass unheilsame Angewohnheiten ohne Überbleibsel aufhören.

Und wie praktiziert er, um sich im Weg zum Aufhören von unheilsamen Angewohnheiten zu üben? Da erweckt ein Bhikkhu Eifer um das Nichtentstehen noch nicht entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Usw. ... Einer, der so praktiziert, übt sich im Weg zum Aufhören von unheilsamen Angewohnheiten. ...

Was sind unheilsame Absichten? Es sind die Absicht der Sinnesgier, die Absicht des Übelwollens und die Absicht der Grausamkeit. Diese werden unheilsame Absichten genannt.

Und wo entspringen diese unheilsamen Absichten? Ihr Entspringen ist dargelegt: man sollte sagen, sie entspringen in Wahrnehmung. In welcher Wahrnehmung? Obwohl Wahrnehmung vielfältig ist, verschiedenartig und mit unterschiedlichen Aspekten, gibt es Wahrnehmung der Sinnesgier, Wahrnehmung des Übelwollens und Wahrnehmung der Grausamkeit. Unheilsame Absichten entspringen in diesem.

Und wo hören diese unheilsamen Absichten ohne Überbleibsel auf? Ihr Aufhören ist dargelegt: da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Hier geschieht es, dass unheilsame Absichten ohne Überbleibsel aufhören.

Und wie praktiziert er, um sich im Weg zum Aufhören von unheilsamen Absichten zu üben? Da erweckt ein Bhikkhu Eifer um das Nichtentstehen noch nicht entstan-

dener übler, unheilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Usw. [...] . Einer, der so praktiziert, übt sich im Weg zum Aufhören von unheilsamen Absichten.“

## Richtig Streben

Das Streben muss allerdings auf die richtige Weise unternommen werden. Erstens gilt es das Maß an *dukkha* und *sukkha* zu erkennen, bei dem die *kusala dhamma* zunehmen und die *akusala dhamma* abnehmen. Zweitens ob ein *akusala dhamma* besser durch aktives Bemühen beseitigt werden kann, oder ob dies sinnvoller durch das Entwickeln von Gleichmut geschieht. Der Erhabene erläutert das in M 101 mit einem Beispiel:

„Angenommen ein Mann liebte eine Frau, durch intensive Gier und Leidenschaft geistig an sie gefesselt. Er könnte jene Frau bei einem anderen Mann stehen sehen, im Gespräch, scherzend und lachend. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würden nicht Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in jenem Manne aufsteigen, wenn er jene Frau bei einem anderen Mann stehen sieht, im Gespräch, scherzend und lachend?“

„Ja, ehrwürdiger Herr.“ ...

„Dann, ihr Bhikkhus, könnte der Mann denken: „Ich liebe jene Frau, durch intensive Gier und Leidenschaft geistig an sie gefesselt; deshalb steigen Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in mir auf, wenn ich sie bei einem anderen Mann stehen sehe, im Gespräch, scherzend und lachend. Wie wäre es, wenn ich Gier und Begierde bezüglich dieser Frau aufgeben würde?“ Er würde dann Gier und Begierde bezüglich dieser Frau aufgeben. Bei späterer Gelegenheit könnte er jene Frau bei ei-

nem anderen Mann stehen sehen, im Gespräch, scherzend und lachend. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würden Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in jenem Manne aufsteigen, wenn er jene Frau bei einem anderen Mann stehen sieht, im Gespräch, scherzend und lachend?“

„Nein, ehrwürdiger Herr.“ ...

Ohne Verständnis und die notwendigen Voraussetzungen kann man aber wünschen, hoffen und sich bemühen und kommt doch zu nichts.

M 126: „Angenommen, ein Mann, der Milch benötigt, der Milch sucht, der sich auf die Suche nach Milch macht, würde bei einer Kuh, die kurz zuvor gekalbt hat, am Horn ziehen. Würde er am Horn einer Kuh ziehen, die gerade gekalbt hat, dann wäre er - selbst wenn er es wünschen würde... es nicht wünschen würde... wünschen und nicht wünschen würde... es weder wünschen noch nicht wünschen würde - nicht in der Lage, ein Ergebnis zu erzielen. Warum ist das so? Da es sich um eine ungeeignete Methode handelt Resultate zu erzielen.“

Was genau ist also zu tun? A IV, 14 gibt Aufschluss:

### 1) **Zügelung/Vermeidung der unheilsamen Dinge** (*saṃvarappadhānaṃ*)

„Was aber, ihr Mönche, ist die Anstrengung zwecks Vermeidung? Erblickt da, ihr Mönche, der Mönch mit dem Auge eine Form . . . Vernimmt er mit dem Ohre einen Ton . . . riecht er mit der Nase einen Duft . . . schmeckt er mit der Zunge einen Saft . . . fühlt er einen körperlichen Eindruck . . . erkennt er im Geiste (*mano*) ein Ding, so haftet

er weder am Zeichen/Ganzen (*nimittaggāhī*) noch an den Einzelheiten/sekundären Eigenschaften (*nānubyañjanaggāhī*). Da ihn, unbewachten Geistes weilend, Verlangen und Kummer, üble, unheilsame Dinge (*abhijjhādomanassā pāpakā akusalā dhammā*) überkommen möchten, so wacht er darüber, hütet er den Geist, wacht über den Geist. Das, ihr Mönche, nennt man die Anstrengung zwecks Vermeidung.“

Jayavara erläutert Zeichen und sekundäre Eigenschaften: „*Nimitta* ist die Erfahrung des Kontakts mit einem Sinnesobjekt, während *anubyañjana* unsere innere Reflexion über oder Reaktion auf die Erfahrung ist, die Erfahrung, die Sinneserfahrung gemacht zu haben. Der Praktizierende greift also nicht nach einer dieser beiden Arten von Erfahrung. Die Dinge tauchen in unserem Sensorium auf und vergehen wieder. Wenn wir diesem Prozess erlauben, seinen natürlichen Lauf zu nehmen, ohne ihm unsere Wünsche und Abneigungen aufzuzwingen, dann sind wir frei. Wenn wir sie aber aufzwingen, dann dringen böse, unheilsame Gedanken in unseren Geist ein, wie das Verlangen (*abhijjhā*) nach mehr Vergnügen, Niedergeschlagenheit (*domanassā*) über das Aufhören von Vergnügen oder das Ausbleiben von Vergnügen.“

Dementsprechend heißt es in A IV, 195 kurz:

„... erblickt er mit dem Auge eine Form ... so wird er weder angenehm bewegt noch unangenehm bewegt. Gleichmütig verweilt er, achtsam und wissensklar.“

Und in M 18 detailliert:

„Bedingt durch Auge und Formen entsteht Sehbewusstsein (etc.); das Zusammentreffen der drei ist Kontakt; durch den Kontakt bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, das nimmt

man wahr. Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus. Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgeufert ist, bedrängen einen Mann die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind, und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen.“

## 2) **Überwindung der unheilsamen Dinge (*pahānappadhānaṃ*)**

„Was aber, ihr Mönche, ist die Anstrengung zwecks Überwindung? Da, ihr Mönche, lässt der Mönch einen aufgestiegenen Gedanken der Begierde . . . des Hasses . . . der Grausamkeit nicht Fuß fassen . . . unheilsame Dinge nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt, vernichtet sie und bringt sie zum Schwinden. Das, ihr Mönche, nennt man den Kampf zur Überwindung.“

A IV, 11 unterstreicht diese eindeutige Anweisung:

„Wenn, ihr Mönche, einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Wachliegen ein Gedanke der Sinnlichkeit, des Hasses oder der Schädigung anderer aufsteigt, und der Mönch ihn in sich duldet, ihn nicht aufgibt, nicht vertreibt, nicht vernichtet, nicht zum Schwinden bringt, ein solcher Mönch, der in dieser Weise ohne Eifer und Schamgefühl ist, den nennt man ‘ganz und gar lässig/faul und willensschwach/energielos/ohne Tatkraft’ (*kusīto hīnavīriyo*). . .

Wer gehend, stehend, sitzend oder liegend  
Gedanken hegt, die übel, weltgebunden,  
hierdurch betört, kommt auf den Abweg er.  
Unfähig ist ein solcher Mönch,  
höchstes Erwachen zu erringen.“

### 3) Entfaltung der heilsamen Dinge (*bhāvanāppadhānam*)

„Was aber ist die Anstrengung zwecks Entwicklung? Da erweckt der Mönch den auf Abgeschlossenheit, Verblässen und Erlöschung gestützte und zum Loslassen/Zurückwerfen (*vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ*) führenden Erwachensfaktor, der Achtsamkeit, der Wahrheitsergründung, der Tatkraft, der Verzückung, der Ruhe, der Sammlung und des Gleichmuts. Das, ihr Mönche, nennt man die Anstrengung zwecks Entwicklung.“

Wie die Erwachensfaktoren zu fördern, zu nähren sind, erklärt S 46, 2:

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

Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt Dinge (*dhamma*), die das Erwachungsglied Achtsamkeit fördern: ihr häufiges gründliches/weises Bearbeiten im Geist (*yonisomanasikāra*), das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Achtsamkeit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Lehrergründung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt heilsame und unheilsame Dinge, tadelhafte und untadelige Dinge, niedere und erlesene Dinge, es gibt

Dinge mit dem Gegensatz von Dunkel und Hell: ihr häufiges gründliches/weises Bearbeiten im Geist, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Lehrergründung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Tatkraft erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt die Art (Qualität) des Aufraffens, die Art des Ausbrechens, die Art des Transzendierens (*ārambhadhātu nikkamadhātu parakkamadhātu*): ihr häufiges gründliches/weises Bearbeiten im Geist, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Tatkraft erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Entzücken erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt das Erwachungsglied Entzücken fördernde Dinge (*pītisambojjhaṅgaṭṭhānīyā dhammā*)<sup>30</sup>: ihr häufiges gründliches/weises Bearbeiten im Geist, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Entzücken erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gestilltheit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt Gestilltheit/Beruhigung/Entspannung des Körpers, Gestilltheit des Herzens (*kāyapassaddhi, cittapassaddhi*): ihr häufiges gründliches/weises Bearbeiten im Geist, das

---

<sup>30</sup> S 47, 10: „Hat er *citta* auf irgendeine inspirierende Vorstellung gerichtet, dann entsteht Freude (*pāmojjaṃ jāyati*). Dem Freudigen entsteht Entzücken (*pīti jāyati*). Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper. Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl. (*passaddhakāyo sukhaṃ vedayati*). Sich wohl fühlend, einigt sich *citta*.“

ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gestilltheit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Einigung erscheinen und das noch nicht erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt die Zeichen von Ruhe, die Zeichen von Freiheit von Ablenkung (*samathanimittam abyagganimittam*): ihr häufiges gründliches/weises Bearbeiten im Geist, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Einigung erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

Was aber ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gleichmut erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen? Es gibt Dinge, die das Erwachungsglied Gleichmut fördern (*upekkhāsambojjhaṅgaṭṭhānīyā dhammā*): ihr häufiges gründliches/weises Bearbeiten im Geist, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gleichmut erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.“

In S 47, 10 weist der Erhabene darauf hin, dass es zwei Arten von Entfaltung gibt: Gerichtete Entfaltung (*paṇidhāya bhāvanā*) und nicht-gerichtete Entfaltung (*apaṇidhāya bhāvanā*). Anders ausgedrückt, es gibt Geisteskultivierung, die intermittierend ist, was eher dem, was für Laien machbar ist, entspricht und Geisteskultivierung in der „Profiversion“:

„Da wacht, Anando, der Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Während er aber so beim Körper über den Körper wacht, erscheint aufgrund des Körpers beim Körper Fieberdurst oder men-

tale Schläffheit (*cetaso vā līnattam*), oder *citta* wendet sich nach außen.

Dieser Mönch, Anando, soll *citta* auf irgendeine inspirierende Vorstellung (*nimitte cittaṃ paṇidahitabbam*) richten.

Wie wir oben bei *pītisambojjhaṅga* gesehen haben, heißt das nicht, dass die Geisteskultivierung unterbrochen ist, es handelt sich einfach um den Wechsel zwischen Kontemplation und Reflexion, die wie es in A XI, 13 heißt, „auch während deiner Beschäftigung“, „auch im Hause voller Kinder“ praktikierbar ist.

Hat er *citta* auf irgendeine inspirierende Vorstellung gerichtet, dann entsteht Freude. Dem Freudigen entsteht Entzücken. Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper. Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl. Sich wohl fühlend, einigt sich *citta*.

Da führt er sich vor Augen: ‘Zu welchem Zweck ich *citta* dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun erfüllt. Wohlan denn, so will ich davon ablassen.

Und er lässt davon ab und erwägt nicht mehr und sinnt nicht mehr. So erkennt er: ‘Frei von Erwägen, frei von Sinnen bin ich, nach innen achtsam ist mir wohl’. (desgl. für Gefühle, *citta* und *dhamma*)

Und wie, Anando, vollzieht sich nicht-gerichtete Entfaltung? Lässt da, Anando, der Mönch *citta* nicht nach außen gerichtet werden, so weiß er: ‘Nicht nach außen gerichtet ist *citta*’. Und er weiß: ‘Nicht bin ich zerstreut auf Früheres oder Späteres, erlöst, nicht gerichtet’. Und er weiß nun: ‘Beim Körper wache ich über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, bei *citta* über *citta*, bei den *dhamma* über die *dhamma*, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns: mir ist wohl’.

#### 4. **Erhaltung der heilsamen Dinge (*anurakkhaṇāppadhānam*)**

„Was aber ist die Anstrengung zwecks Erhaltung? Da hält der Mönch einen aufgestiegenen Gegenstand der Sammlung im Geiste fest, wie (z.B.) die Vorstellung eines Knochengerippes, ... etc. Das, ihr Mönche, nennt man die Anstrengung zwecks Erhaltung.“<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> A X, 56: „Zehn Vorstellungen, ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, bringen hohen Lohn und Segen; sie münden im Todlosen, enden im Todlosen. Welche zehn?

Die Vorstellung der Unreinheit (des Körpers), - des Todes, - des Ekelhaften bei der Nahrung, - der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, - der Vergänglichkeit, - des Leidhaften in der Vergänglichkeit, - der Ich-losigkeit im Leidhaften, - des Aufgebens, - der Entsüchtung und - des Erlöschens.

A X, 57: - die Vorstellung eines Knochengerippes, - einer von Würmern angefressenen Leiche, - einer blau-schwarz verfärbten Leiche, - einer zerstückelten Leiche, - einer aufgedunsenen Leiche.“

A X, 59: „Darum, ihr Mönche, sollt ihr also streben:

»Im Geiste echter Mönchsgesinnung soll unser Herz bestärkt werden!

Nicht sollen üble, unheilsame Dinge in uns aufsteigen und unser Herz gefesselt halten!

In der Vorstellung der Vergänglichkeit soll unser Herz bestärkt werden!

In der Vorstellung der Ichlosigkeit soll unser Herz bestärkt werden!

In der Vorstellung der Unreinheit (des Körperlichen) soll unser Herz bestärkt werden!

In der Vorstellung des Elends soll unser Herz bestärkt werden!

Der Welt geraden und krummen Wandel erkennend, soll unser Herz in solcher Vorstellung bestärkt werden!

Gewinn und Verlust in der Welt erkennend, soll unser Herz in solcher Vorstellung bestärkt werden!

Oder wie es in M 66 heißt:

„Da praktiziert eine Person den Weg zur Überwindung der Vereinnahmung (*upadhi*), zum Verzicht auf Vereinnahmung. Wenn sie den Weg praktiziert, befallen sie hin und wieder durch Lücken in der Achtsamkeit Erinnerungen und Pläne, die mit der Vereinnahmung verbunden sind. Ihre Achtsamkeit mag langsam beim Entstehen sein, aber sie überwindet die Erinnerungen und Pläne schnell, entfernt, beseitigt und vernichtet sie. So als ob ein Mann zwei oder drei Tropfen Wasser auf eine Eisenplatte, die einen ganzen Tag lang erhitzt wurde, fallen ließe, da könnte das Fallen der Tropfen langsam sein, aber sie würden schnell verdunsten und verschwinden.“

Sind wir erst einmal so weit gekommen, haben *virīya-indriya* so weit entwickelt, stellt sich die Frage, ob wir uns nicht doch dem Ordiniertenleben zuwenden sollten?

---

Das Entstehen und Vergehen in der Welt erkennend, soll unser Herz in solcher Vorstellung bestärkt werden!

In der Vorstellung des Aufgebens soll unser Herz bestärkt werden!

In der Vorstellung der Entsüchtung soll unser Herz bestärkt werden!

In der Vorstellung der Erlöschung soll unser Herz bestärkt werden!« Derart, ihr Mönche, sollt ihr streben!

Hat nun der Mönch sein Herz im Geiste echter Mönchsgesinnung bestärkt, und die aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge halten sein Herz nicht mehr gefesselt; und hat er sein Herz (in allen jenen Vorstellungen) bestärkt, so mag er eine von beiden Früchten erwarten: noch bei Lebzeiten das Höchste Wissen (der Heiligkeit) oder, wenn noch ein Haftensrest übrigbleibt, die Nichtwiederkehr.“



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

**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 Lai-

enanhänger 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 Begehrens.

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 umspinnen 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

### **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)

