

# Yogāvacaropadesa

Anleitung für ein meditatives Leben



Most Ven Matara Srī Nāṇārāma Thero

# Yogāvacaropadesa

Anleitung für ein meditatives Leben

Most Ven Matara Srī Nāṇārāma Thero

Free distribution only.

## **Yogāvacaropadesa**

Anleitung für ein meditatives Leben

Most Ven Matara Srī Nāṅārāma Thero

First print - 2020

Copyright © The Saṅgha,

Mitirigala Nissarana Vanaya,

11742, Sri Lanka.

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Reproduktion als Ganzes oder auszugsweise, in welcher Form auch immer, zum Zwecke des Verkaufs, für finanziellen Profit oder materiellen Gewinn ist untersagt. Jedoch kann von obenstehender Adresse die Genehmigung eingeholt werden für den Abdruck zur freien Verteilung als ein Geschenk von Dhamma.

ISBN 978-624-5512-32-4

Printed By:

Quality Printers (Pvt) Ltd.

17/2, Pangiriwatta Road, Gangodawila, Nugegoda.

Sri Lanka

Tel: .011 4870333

## Einleitung zur singhalesischen Version

Der Höchste Ehrwürdige Mathara Sri Ñāṇārāma Thera begann diese Anleitung mit dem Titel **Yogāvacaropadesa** am 12. September 1954 und vollendete sie innerhalb von ein paar Monaten. Ich schätze mich glücklich, Gelegenheit zu haben, dieses Geschenk von Dhamma herausbringen zu können.

Der Ehrwürdige Thera war ein echter *yogāvacara* im wahrsten Sinne des Wortes. Beim Schreiben dieser Anleitung verband er sein tiefes Verständnis des Dhamma mit seiner in Meditation geschärften durchdringenden Intuition, und daher ist diese Schrift ein wertvolles Handbuch für jene geworden, die dem Pfad des Dhamma folgen.

Der Ehrwürdige Thera ermutigt uns auf eine gütige und mitfühlende Art und zeigt, wie man auf unermüdliche Art eine Vielfalt gewaltiger Herausforderungen überwindet, denen ein *Yogi* auf seiner Reise gewöhnlich begegnet.

Mein Dank geht an alle, die geholfen haben, dieses Buch zusammenzustellen, vor allem an Mrs. Deepthi Ranasinghe für ihre Unterstützung bei der Digitalisierung, an Mrs. Rani Rajapakshe für das Korrekturlesen, Ven. Panadure Chandaratana Thera für die Koordination insgesamt. Ich

wünsche aufrichtig, dass die dadurch erlangten Verdienste sie zur Entfaltung ihres Dhamma-Pfades führen und zur Verwirklichung von *nibbana*.

Mit mettā,

Ehrw. U Dhammajiva

Nissarana Vanaya – Meetirigala

11. Dezember 2016

## Vorwort zur deutschen Übersetzung

Der Ehrwürdige Mathara Sri Ñāṇārāma Thera ist in Deutschland kein Unbekannter. In der Festschrift zum 70. Geburtstag der bekannten deutschen Nonne Ayya Khema im Jahr 1993 (Titel “Erkennen, nicht tadeln, ändern”) finden wir bereits die deutsche Übersetzung von “The Seven Stages of Purification” (“Die sieben Stufen der Einsicht”), eines seiner bekanntesten Schriften. Ayya Khema berichtete ein paar Jahre später in ihrer Biographie von ihrer persönlichen Begegnung mit diesem ehrwürdigen Lehrer in Sri Lanka. Im Jahr 2013 wurden auch seine “... sieben Betrachtungen der Einsicht” vom Theravada-Netz in deutscher Sprache veröffentlicht.

Für mich persönlich waren “Die sieben Stufen der Einsicht” ein wichtiger Leitfaden vor meinem ersten längeren Aufenthalt in Retreat-Zentren in Myanmar. Hier wird die Tiefe des Dhamma ausgelotet von einem Meister, der aus Erfahrung lehrte. Besonders hat mich auch der als Appendix 1 angehängte “Aufruf zum meditativen Leben” sehr angesprochen. Den vorliegenden Text betrachte ich in gewisser Weise als eine Art Fortsetzung oder Erweiterung dieses “Aufrufs”, indem der Lebensstil eines *Yogis* genauer beschrieben wird, die Gefahren noch deutlicher und im Detail hervortreten, aber auch Gegenmittel in unseren Blick kommen.

Beim Übersetzen bin ich mir immer wieder der unterschiedlichen Bedingungen für die Dhamma-Praxis

bewusst geworden, die wir Menschen in westlichen Ländern heutzutage vorfinden. Dies werden vermutlich andere deutschsprachige Leserinnen oder Leser ähnlich empfinden. Doch der – heilsame – Wunsch vieler Menschen in dieser Region nach Einfachheit des Lebens und Einheit mit natürlichen Phänomenen statt verwirrender Komplexität in einer zunehmend künstlichen Welt besteht weiterhin. Ebenso aktuell und zentral bleibt das Bestreben nach klarem Erkennen der eigenen geistigen Hindernisse und Fesseln gerade in einer Zeit der Krisen. Dafür brauchen wir authentische Lehrer, die uns anleiten, unser Herz wahrhaftig nach dem Dhamma auszurichten und nicht umgekehrt zu versuchen, das Dhamma menschlichen Neigungen zu Genuss und Komfort anzupassen.

Eine Bitte an die Leserinnen: Trotz des ausschließlichen Gebrauchs der männlichen Formen mögen sie sich dennoch ebenso als *“Yoginis”* angesprochen fühlen. Das konsequente Umsetzen des *“Genderns”* hätte den Text schwer lesbar werden lassen.

Die Übersetzerin

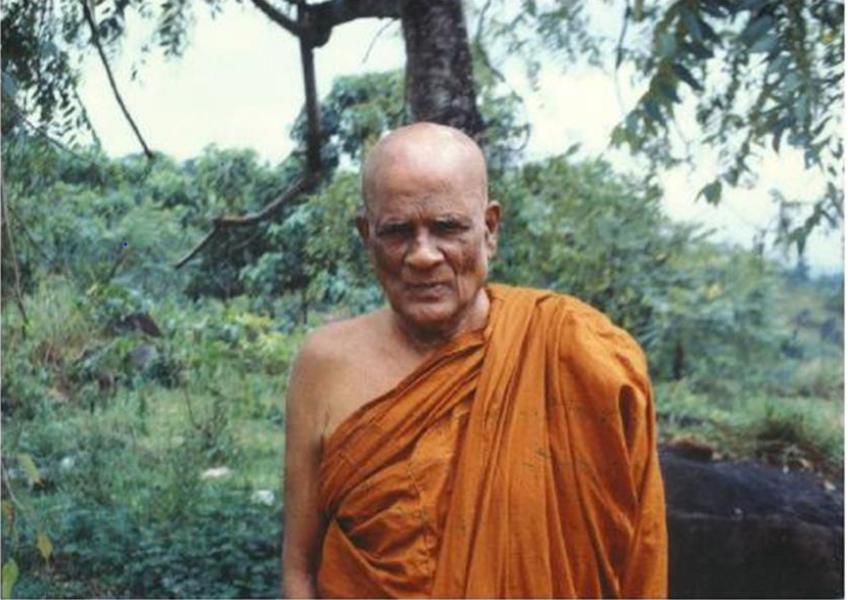
Wat Dhammavihara

Hannover-Ahlem, Deutschland

18. Oktober 2023

## Danksagung

Mein aufrichtiger Dank gilt Mechthild Hamburger (Mainz) und Erika Weichert (Hamburg), die das Korrekturlesen übernommen haben. Was Zitate aus dem Pali-Kanon betrifft, so konnte ich auf die bereits publizierten deutschen Übersetzungen aus dem Verlag Beyerlein & Steinschulte sowie dem Jhana-Verlag zurückgreifen. Auch diesen Verlegern gebührt meine Wertschätzung ebenso wie allen Personen in Sri Lanka, die zur Veröffentlichung dieser deutschen Übersetzung beitragen.



Most Ven Matara Srī Nāṇārāma Thero

11th Dec 1901 – 30th Apr 1992

# Yogāvacaropadesa -

Anleitung für ein meditatives Leben

**Namo tassa bhagavato arahato Sammāsambuddhassa**

Ehre dem Gesegneten, Vollendeten und vollkommenen  
Erwachten

[1]. Der Yogi/die Yogini sollte häufig seinen/ihren Geist prüfen, da subtile Gedanken, die der spirituellen Übung abträglich sind, unbemerkt auftauchen können. (Zur Vereinfachung wird im weiteren Text nur die männliche Form verwendet - Anmerkung der Übersetzerin)

[2]. Der Yogi sollte eine geschärfte Selbst-Bewusstheit entwickeln bezüglich befleckter Gedanken, wie sie unerkannt im Geist entstehen. Ihre Hinderlichkeit kann dem Prozess der Meditation sehr abträglich sein – so wie ein getarnter Gegner gefährlicher sein kann als ein wohlbekannter Feind.

[3]. Äußere keine Worte, die andere verletzen; dies schließt das Schreiben mit ein. Solche Handlungen geschehen, weil der Geist negativ wird. Man muss sehr genau im Sinn behalten, dass es sich hier um ein ernsthaftes Hindernis für die spirituelle Praxis handelt.

[4]. Lass dich nicht ein auf die Dummheiten anderer, und benutze nie ungehobelte Sprache, da dies die Macht hat, herunterzuziehen und den eigenen Geist zu verderben.

[5]. Verletze niemanden. Finde keine Rechtfertigung, deinem eigenen Geist Schaden zuzufügen oder dich selbst zu quälen.

[6]. Man findet trügerische Befriedigung, wenn man sich um eine heilende Wunde herum kratzt: Das verlängert nur den Heilungsprozess. Ähnlich verhält es sich mit den eigenen Anhaftungen an sinnliche Begierden (*rāga*) und wie man im Ergebnis seinen Körper und Geist quälen würde. Erst später erkennt man die schädlichen Effekte.

[7]. Man muss all seine Kräfte vereinen, um unheilsame Gewohnheiten aufzugeben und achtsam heilsame Gewohnheiten zu kultivieren.

[8]. Nicht nachlassende Ausdauer und Energie (*virīya*) sind eine große Hilfe für die spirituelle Praxis. Ein Yogi sollte jede Gelegenheit nutzen, diese Stärke zu entwickeln.

[9]. Der Yogi muss die vier Körperpositionen (Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen) nutzen, um Ausdauer und Energie (*virīya*) zu entwickeln. Er muss geduldig seine Weisheit als Ankus (Stachelstock für Elefanten) einsetzen, um den Weg zu weisen.

[10]. Gehmeditation ist eine extrem hilfreiche Tätigkeit für den Yogi. Vermeide, dass sich der Geist auch nur einen einzigen Moment mit sinnlosen, unangemessenen Gedanken beschäftigt.

[11]. Man sagt, dass "der Yogi nie schläft". Dies bedeutet, dass der erfahrene Yogi seine Vipassana-Praxis nicht durch Schlaf zu unterbrechen pflegt. Denn er legt sich schlafen, während er ein Objekt der Achtsamkeit beibehält, und er wacht auf mit dem Objekt der Achtsamkeit, ohne dass es eine Unterbrechung gegeben hat.

[12]. Mit gekreuzten Beinen zu sitzen (*baddha pālāṅka*), ist die stabilste Körperposition für einen Yogi. Bei beständiger Praxis

wird das Sitzen mit gekreuzten Beinen bequem, und sie wird helfen, Beschwerden zu überwinden, die mit der Position verbunden sind.

[13]. Der Yogi muss vorsichtig sein mit der Nahrung. Ungeeignetes Essen kann große Beschwerden verursachen wie auch den Abbau von Körper und Geist.

[14]. Es gibt Plätze und Umstände, die helfen, Einspitzigkeit des Geistes (*samādhi*) leicht zu entwickeln; es gibt auch Orte, wo das eigene *samādhi* sich verschlechtert. Der Yogi sollte deshalb sorgfältig zwischen beiden unterscheiden.

September 1954

[15]. Hätte man keinen Wunsch nach *samādhi*, würde man einsame Orte und das Leben im Wald furchterregend und unheimlich finden. Dann hat einer auch gar kein Verlangen nach solchen Plätzen. Welche spirituellen Qualitäten könnte man in einem solchen Menschen finden?

[16]. Ruhe ist eine ausgezeichnete Nahrung für den Yogi. Für ihn sind Plätze ohne Ruhe unfruchtbares Ödland.

[17]. Verweile nicht einmal einen Moment in Selbst-Verherrlichung (*attukkāmsana*) oder in der Verachtung anderer (*paravambhana*). Wenn der Geist diesen Befleckungen zum Opfer fällt, wird er unausweichlich den beiden eindringenden Kräften Māras unterliegen.<sup>1</sup>

[18]. Der Yogi muss die Phänomene klar erkennen, die den Geist verunreinigen und ihn ins Verderben stürzen. Er sollte seine Intuition schärfen – und sich nicht nur auf den Rat anderer verlassen –, um klar zu verstehen, wie sich solche Phänomene manifestieren und wie sie zerstört werden.

[19]. Der Yogi muss immer daran denken, dass unreine Gedanken dem Geist die Ruhe nehmen. Wenn der Geist seine Ruhe verliert, beginnt seine Reinheit zu schwinden. Ist es nicht naiv, wenn man versucht, in solch einem Geist Qualitäten zu kultivieren, die für die spirituelle Praxis förderlich sind?

[20]. Der Yogi muss häufig über das heilige Leben der Entsagung nachsinnen, das er führt. Er muss tief im Sinn behalten, dass sein Lebensstil zu den Lebensweisen mit der größten spirituellen Reinheit gehört.

[21]. Zu jeder Zeit muss der Yogi seinen Lebensstil aufrechterhalten und wahren durch die Eigenschaften, die angestrebt werden von demjenigen, der das Heil in der Entsagung sucht, einem *yogāvacara*.

[22]. Wenn jemand vorgibt, dem heiligen Leben eines *yogāvacara* zu folgen, aber auf entgegengesetzte Weise handelt, sollte man dann enttäuscht sein, wenn andere Leute solche Unehrllichkeit kritisieren und verurteilen, ihn einen Heuchler und eine hinterlistige Person nennen?

[23]. Ihr habt bemerkt, wie Tiere zu kämpfen pflegen, wenn sie mit Gegebenheiten konfrontiert sind, die ihren Begierden zuwiderlaufen, oder wenn ihr Verlangen nicht erfüllt wird. Ihr solltet im Sinn behalten, dass auch ihr in diese Kategorie fallen würdet bei ähnlichem Verhalten.

[24]. Im Allgemeinen neigen Tiere dazu, sich zu stellen und zu kämpfen, wenn ihre Begierden nicht erfüllt werden und wenn sie direkt konfrontiert werden. Sie geben sich darüber hinaus keinerlei Mühe, solche Gründe zu finden und Ärger zu bereiten. Ist es nicht so, dass Menschen in dieser Hinsicht schlechtere Neigungen an den Tag legen?

[25]. Wenn ein Yogi über das Verhalten und die Reaktionen anderer nachdenkt oder ihre Qualitäten vergleicht, sollte er es nur in der Absicht tun, seine eigenen Eigenschaften und seine Praxis zu verbessern.

[26]. Andere mögen sich auf unheilsame Art dem Vergnügen hingeben, nachlässig werden bezüglich Achtsamkeit; solches Handeln führt zum Schaden für den Pfad. Der Yogi sollte beschließen: "Wir sollten all dies vermeiden, um Tugend aufrechtzuerhalten, Achtsamkeit zu unterstützen und den Pfad zu schützen."

[27]. Die Öffentlichkeit bietet ihre Großzügigkeit und Gastfreundlichkeit an als Zeichen von Respekt für Heiligkeit und Tugend. Der Yogi sollte sie empfangen, indem er diese Tugenden aufrechterhält, niemals indem er sie aufgibt und verdirbt.

[28]. Es ist beschämend und eine schwache Haltung, wenn man vortäuscht, ein Yogi zu sein, aber Zweifel äußert über die Praxis und erklärt, dass dies nicht die Zeit sei für ein Leben als Yogi. Bitte denk ernsthaft darüber nach.

[29]. Wenn man eine grundsätzliche Frage diskutiert, sollte man sie mit Beispielen illustrieren, die nachteilige Wirkungen verhindern und stattdessen Kraft und Überzeugung stärken. Falls man nur negative Beispiele herausgreifen und die Zuhörer auf sie vertrauen ließe: Wäre das nicht so, wie wenn man sich große Mühe gäbe, eine Krankheit zu verbreiten, statt sie zu heilen?

[30]. Exzessives Reden, Tätigsein, Schlafen, Essen und überschüssige Energie würden allesamt schnell den eigenen Absturz bringen. Bedenkt daher den Rahmen und das Maß bei

allem, was ihr tut.

[31]. Der Yogi sollte erkennen, was für seine Praxis relevant ist. Unwesentliche Beschäftigungen werden ihm schaden.

[32]. Der Yogi muss sich immer darum bemühen, sich von denen zu distanzieren, die Übles wollen und schädliche Haltungen haben.

[33]. Die Aktivitäten und der Lebensstil, die für Laien förderlich sind, und jene für Yogis unterscheiden sich stark voneinander; sie führen in zwei verschiedene Richtungen. Man sollte erkennen, dass man nicht beiden folgen kann.

[34]. Die eigene Umgebung mag Erschwernisse mit sich bringen wie auch Erleichterungen. Der Yogi muss gewandt und weise sein Tun verfolgen.

[35]. Ein Ort ermöglicht das Leben eines *yogāvacara* gewöhnlich nicht einfach durch seinen äußeren Reiz. Es sollte einem solchen Ort auch eine gewisse förderliche Kraft innewohnen.

[36]. In bestimmten Meditations-Umgebungen gibt es eine förderliche Energie für das Erreichen spiritueller Ziele. Nur von verwirklichten Meistern mit Geschick und Intuition kann diese Qualität schnell und leicht erkannt werden.

[37]. Manche Plätze besitzen eine natürliche Energie, die Störungen kompensieren, die durch Hindernisse entstehen. Es gibt aber auch Orte mit den entgegengesetzten Bedingungen.

[38]. Eine Verschlechterung der spirituellen Praxis könnte auch sehr wohl durch Fehler des Yogis in seinem Lebensstil bedingt sein. Daher darf man nicht leichtfertig äußere Faktoren, die Umstände, dafür verantwortlich machen.

[39]. Der Yogi muss eine sorgfältig ausgewählte Praxis aufrechterhalten und sie fest in seinem Lebensstil verankern.

[40]. Der Yogi sollte in angemessener Weise mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit selbst die trivial erscheinenden Handlungen wie das Waschen von Gesicht, Händen und Füßen oder das Zähneputzen ausführen.

[41]. Ein Yogi sollte entschlossen sein, nicht bei irgendetwas zu verweilen, was er bereuen müsste.

[42]. Lenke nie den Geist zum Nachteil der eigenen spirituellen Energie. Bemühe dich immer, die spirituelle Energie zu erhalten und zu unterstützen.

[43]. Das Zusammenwirken von jemandes meisterlicher Beherrschung bezüglich Geschick, Weisheit und Ausdauer würde selbst dann zu einem guten Ergebnis führen, wenn günstige äußere Möglichkeiten fehlen.

[44]. Impulsive Entscheidungen pflegen oft zu Enttäuschung und Bedauern zu führen. Daher ist es lohnend, sich Zeit zu nehmen, um eine bessere Perspektive zu bekommen.

[45]. Du solltest im Sinn behalten, dass unweise Aufmerksamkeit (*ayoniso-manasikāra*) zu ungeschickten Handlungen führen wird, die schwere Irrtümer und Fehler nach sich ziehen.

[46]. Um wirkliche Vorteile vom Leben eines Yogi zu gewinnen, muss man kenntnisreich sein bezüglich Dhamma (*bahussuta*), spirituelle Freunde (*kalyāna mitta*) haben, und man sollte selbst im Sinne des edlen Dhamma Disziplin üben.

[47]. Ein Yogi könnte durch falsches Verständnis oder fehlerhafte Interpretation seine Praxis in Gefahr bringen. Er

würde nicht die beabsichtigten Ergebnisse erhalten. Zweifel ist die Hauptursache. Unweise Aufmerksamkeit (*ayoniso-manasikāra*) ist der wesentliche Grund für Zweifel.

[48]. Die Befriedigung sinnlicher Begierden ist das hauptsächliche Hindernis beim Geistestraining. Ohne den Geist zu trainieren, würde es keine Reinheit des Geistes geben.

[49]. Denke immer wieder daran, dass die Erhaltung der Reinheit des Geistes ein Hauptziel des Yogis ist.

[50]. Wann immer der Yogi Mahlzeiten zu sich nimmt, bedenkt er, dass deren einziger Zweck die Ernährung ist. Dies hilft, Achtsamkeit aufrechtzuerhalten und weitere unterstützende Qualitäten zu entwickeln.

[51]. Im Laufe der Praxis kann der Yogi einen tiefgreifenden Zustand der Widerstandsfähigkeit entwickeln. Erinnern wir uns daran, wie in alten Zeiten Yogis extreme Kälte und Hitze mit Gleichmut ertragen haben.

[52]. Körperliche Beschwerden werden ein Hindernis durch Schwäche im Geist. Der Yogi sollte physisches Unbehagen als Objekt der Meditation weise reflektieren und solche Hindernisse überwinden.

[53]. Gleich ob die Kritik von anderen begründet ist oder nicht, der Yogi sollte lernen sie zu ertragen und nicht zulassen, dass sein Herz dadurch beeinträchtigt wird.

[54]. Der Yogi sollte weise sein und gefährliche Tiere meiden, ebenso Umgebungen, die zu ungesunden Beziehungen führen, welche Kritik anderer auf sich ziehen werden.

[55]. Der Yogi sollte seinen Geist reinigen von drei Arten von Gedanken (*vitakka*) – von sinnlichem Begehren (*kāma vitakka*),

von Übelwollen (*vyāpāda vitakka*) und von Grausamkeit (*vihimsā vitakka*).

[56]. Der Yogi sollte beständig die sieben Faktoren der Erleuchtung (*bojjhaṅga*) entwickeln: Achtsamkeit (*sati*), die Erkundung von Dhamma (*dhammavicaya*), durch Dhamma hervorgerufenes Entzücken (*pīty*), Energie und Ausdauer (*virīya*), Ruhe (*passadhi*), geistige Einigung (*samādhi*) und Gleichmut (*upekkhā*).

[57]. Der Yogi sollte entschieden die ursprünglichen Lehren des Meisters lernen und sie im Geist behalten.

[58]. Der Yogi kann seine Ziele nicht erfüllen, wenn er im Übermaß mit seinen Anhängern befasst ist. Der Yogi muss jedoch tugendhaft sein und soll anderen kein schlechtes Beispiel geben.

[59]. Der Sinn für Dhamma (*Dhamma saññā*) entsteht nicht in Tieren, die in unablässiger Angst sind, verfolgt zu werden oder auf endloser Suche nach Nahrung.

[60]. Obwohl Menschen es besser haben im Leben, ist es tatsächlich selten, dass ein Sinn für Dhamma (*Dhamma saññā*) in ihnen entsteht. Wenn sie tief aufgewühlt sind, dann kann sich der Sinn für Dhamma in Menschen manifestieren.

[61]. Wenn der Yogi die acht Grundlagen für spirituelle Dringlichkeit weise kontempliert (*saṃvega vatthu*)<sup>2</sup>, wird eine starke Motivation entstehen für spirituelle Entwicklung.

[62]. Es ist das eigene Verlangen nach spiritueller Entwicklung, das dazu führt, meditieren zu wollen.

[63]. Man kann Ruhe (zum Beispiel das Leben im Wald) nicht wertschätzen, wenn man nicht unbedingte spirituelle

Entschlossenheit entwickelt hat.

[64]. Die eigenen naiven und hohlen Sehnsüchte nach Gewinn und Selbstverherrlichung könnten dem spirituellen Wachstum desjenigen, der im Wald lebt (*arañña*)<sup>3</sup>, großen Schaden zufügen.

[65]. Der Yogi sollte im Voraus wissen, dass das Leben im Wald (*arañña*) nicht geeignet ist, wenn man sich Bequemlichkeit wünscht oder sinnliches Vergnügen – anders als einige geneigt sind zu glauben.

[66]. Das *arañña*-Leben enthält Elemente von Härte und Entbehrung, wobei der Yogi furchtgebietenden geistigen Objekten (*bheravārammaṇa*) unterliegen könnte .

[67]. Ein Mensch mit fehlerhaftem Verhalten würde bestimmte Aspekte des *arañña*-Lebens furchterregend finden. Ein Yogi jedoch, der die Tugenden von *Sīla* kultiviert, würde die gleichen Aspekte als angenehm begrüßen. Es gilt, zu tugendhaftem Verweilen zu finden, indem man sich von den fünf Hindernissen (*pañca nīvaraṇa*)<sup>4</sup> distanziert.

[68]. Aufgrund der Gewohnheiten des Selbstlobs (*attukaṃsana*) oder der Herabsetzung anderer (*paravaṃbhana*) oder einer angeborenen Anlage zu Ängstlichkeit können manche ein *arañña*-Leben als eine furchterregende Erfahrung empfinden.

[69]. Einige würden das Leben im *arañña* bedrohlich finden aufgrund ihrer Erwartungen von Lob und Profit oder weil sie ein müßiges und träges Leben führen oder die Achtsamkeit nicht aufrecht erhalten, oder aus Mangel an Weisheit.

[70]. Man sollte vertraut sein mit seinen eigenen Stärken und

Schwächen, bevor man diese Reise antritt.

[71]. Der weise und geschickte Yogi könnte leicht in zahlreiche Verwicklungen zum Nutzen anderer hineingeraten. Er muss jedoch achtsam sein, sich nicht von seinem Hauptanliegen ablenken zu lassen.

[72]. Der Kreislauf des Lebens (*saṃsāra*) sowie unweise Aufmerksamkeit (*ayoniso-manasikāra*) sind die Ursachen für viel Chaos und zahlreiche Gefahren.

[73]. Selbst ein erfahrener Yogi könnte durch einen Mangel an mentaler Standhaftigkeit seinen Unreinheiten im Geist (*kilesa*) erliegen. Der Yogi steht in großer Gefahr, sich der Trägheit zuzuwenden. Er muss sofort den Weg antreten mit spiritueller Entschlossenheit und mit dem Bewusstsein von Dringlichkeit (*saṃvega*). Auch sollte der Yogi den Rat eines Älteren suchen, denn sonst läge Erfolg oder Risiko allein in seinen eigenen Händen.

[74]. Gelegentlich können unreine Geist-Objekte aufgrund von gewohnheitsmäßigem früherem Verhalten selbst in Träumen an die Oberfläche kommen. Solche Situationen kann man mit standhafter Ausdauer überwinden.

[75]. Auf keinen Fall sollte man begehrlig sein auf Essen, das durch die Großzügigkeit anderer offeriert wurde. Man sollte den Geist so konditionieren, dass es keinen Unterschied macht, ob man solche Spenden erhält oder nicht.

[76]. Seine Fehler und Schwachstellen zu verbergen, steht dem ethischen Verhalten eines Yogis entgegen. Solches Benehmen wird unvermeidlich den eigenen Niedergang bringen.

[77]. Man sollte lernen, Beschuldigungen als unterstützende Hilfsmittel für die eigene Übungspraxis zu akzeptieren. Man kann aus zweierlei Gründen ärgerlich werden: Ein Grund ist die Angst, Respekt zu verlieren, den man gewonnen hat durch das Vortäuschen von Tugendhaftigkeit. Der andere Grund ist, dass dem Stolz der Boden entzogen wird. In beiden Fällen handelt es sich um Trübungen der Einsicht (*upakkilesa*)<sup>5</sup>.

[78]. Dhamma zu lernen (*pariyatti*), ist der Same, um Frucht (*adhigama*) zu erhalten; *pariyatti* bedeutet, Dhamma und *vinaya* (Kodex der Disziplin) zu lernen. Der wahre Zweck ist erfüllt, wenn die drei Formen des Trainings (*sikkhā: sīla, samādhi, paññā*) von *pariyatti* unterstützt werden.

[79]. Es ist wichtig, dass der Yogi seine Gesundheit bewahrt. Schmerz im Körper ruft Schmerz im Geist hervor. Und es ist sehr schwierig, unter solchen Umständen besonders reine Energie aufrechtzuerhalten.

[80]. Der Yogi muss sich mit den Leiden des Geistes wie auch des Körpers vertraut machen. Es gibt auch die Tendenz, dass geistige Leiden körperliche hervorbringen.

[81]. Wenn die umfänglichen kommunalen Schutzvorrichtungen der Stadt in Verfall begriffen sind, können sich die Bewohner nicht vollständig selbst schützen, indem sie bloß die Türen ihrer Häuser schließen. Man sollte daher als allgemeine umfassende Schutzmaßnahme an die Disziplinierung der fünf Sinne denken.

[82]. Das unreine egozentrische Ideal, Mittelpunkt der Aufmerksamkeit oder Zentrum der Anziehung zu sein, ist ein ernsthaftes Hindernis für den Yogi. Ein solches Ideal der Selbsterhöhung sollte aufgegeben werden, wann immer man

mit anderen spricht oder mit ihnen in Verbindung kommt. Solche Aufmerksamkeit nicht zu bekommen, kann sonst unerträglichen geistigen Schmerz verursachen.

[83]. Begehren von Gewinn und Ruhm wird dazu führen, dass man sie nicht bekommt. Ein großer Schmerz tritt auf wegen des unerfüllten Verlangens (*icchā vighāta*) und wird den Yogi zugrunde richten.

[84]. Anderen Rat zu geben, muss mit reiner Intention geschehen. Man sollte es unterlassen, wenn man sich Empfehlungen oder irgendwelche anderen Vorteile davon verspricht.

[85]. Erwartungen hinsichtlich irgendeiner Form von Gratifikation oder Lob von anderen muss man aufgeben.

[86]. Ganz gleich wie ernsthaft oder gesetzt man erscheint, wenn man im Griff ist von Missetaten und böartigen oder unreinen Absichten, ist man vom wahren spirituellen Pfad abgekommen.

[87]. Der Yogi muss seine *sīla*<sup>6</sup> sorgfältig schützen, um hinsichtlich der vier Requisiten sorglos zu leben und in Harmonie mit allen, sowohl mit vertrauten Personen wie auch mit Außenstehenden.

[88]. Wenn man gewissenhaft Reinheit und Tugend (*sīla*) bewahrt, kann man Begehren (*rati*) wie Unzufriedenheit (*arati*) überwinden.

[89]. Der Yogi muss erkennen, dass es der Tugendhafte ist, der in einem Wald (*arañña*) frei von Angst oder Besorgnis (*bheravārammaṇa*) lebt.

[90]. Es ist der Tugendhafte, der geistige Vertiefungen (*jhāna*)

erreicht, direktes höheres Wissen (*abhiññā*) sowie Pfad und Frucht (*magga-phala*).

[91]. Gerade so wie jemand, der ein Tuch färbt, zuerst Schmutz und Dreck herauswaschen würde, muss der Yogi, der tugendhafte Qualitäten entwickeln will, zuerst den Geist von den Trübungen der Einsicht (*upakkilesa*) reinigen.

[92]. Man muss jede Anstrengung unternehmen, den Geist von Phänomenen zu reinigen, die den Geist beflecken wie Gier (*lobha*), Hass (*vyāpada*), Ärger (*khoda*), tiefsitzende Rachsucht (*vera*), das Anprangern anderer (*makkha*), Vergeltung (*yugaggāha*), Eifersucht (*issā*), Geiz (*macchhariya*), Hinterlist (*māyā*), Durchtriebenheit, Härte, Rivalität, Einbildung (*māna*), Selbstsucht (*ati-māna*), Arroganz/Wahn (*mada*) und Nachlässigkeit (*pamāda*).

[93]. Wenn der Yogi über die Untaten anderer nachdenkt, sollte er auch die Auswirkungen reflektieren und ermutigt werden, seine eigenen Tugenden zu entwickeln.

[94]. Geradeso wie es für jemanden, der im Schlamm steckt, nicht möglich ist, einen anderen herauszuziehen, der sich in der gleichen Lage befindet, ist es sehr schwierig für jemanden, der in Fehlverhalten verstrickt ist, jemandem zu helfen, der ihm in dieser Hinsicht ähnlich ist.

[95]. Es mag viele Wege geben, um Leid zu überwinden und physische Annehmlichkeiten zu finden. Der einzige Weg jedoch, um permanent alles Leid auszumerzen und immerwährende Freiheit zu erlangen, ist der edle achtfache Pfad.

[96]. Die Energie des Einatmens und Ausatmens ist allgegenwärtig in der ganzen Welt. Wer geschickt ist im

Umgang mit der Achtsamkeit auf den Atem (*anapana-sati*), wird diese allgegenwärtige Energie wahrnehmen.

[97]. Man muss die Fähigkeit bewahren, die zweiunddreißig Arten der Körperteile zu unterscheiden und zu bestimmen, so wie jemand Inhalte aus einem Sack ziehen würde, der an beiden Enden geöffnet ist.

[98]. Wie hinsichtlich der Natur des eigenen Körpers, so muss man das Trägerische konventioneller Wahrheit auch in allen anderen Dingen kontemplieren. Man muss seinen Geist von solcher konventionellen Wahrheit befreien und alles im Hinblick auf grundlegende Elemente (*dhātu*) betrachten. Es wird helfen, die wirkliche Natur von allem zu erkennen.

[99]. Das Abenteuer jeglichen Lebens endet mit dem Tod. Der Körper, der auf dem Friedhof liegt, gehört allen. Wenn man dies eingehend betrachtet, verschwindet der auf das Ich bezogene Stolz.

[100]. Man sollte in Ruhe über die Art nachdenken, wie sich geistige Schmerzen manifestieren. Schon allein solche Reflexionen würden helfen, einige dieser geistigen Schmerzen zu reduzieren.

[101]. Der Yogi muss mehrmals am Tag Zeit aufwenden, über die Natur von Gedanken und Wahrnehmungen zu reflektieren, die sich in seinem Geist manifestieren.

[102]. Wie beeinflussen die fünf Hindernisse den Geist? Wie sollten sie zum Verschwinden gebracht werden? So ist vom Yogi häufig zu erkunden.

[103]. Der Yogi sollte eifrig Methoden erproben, welche die fünf Hindernisse abschwächen, und häufig den Geist von

ihnen befreien.

[104]. Wenn es bestimmte Methoden gibt, die helfen, die geistigen Hindernisse aufzulösen, dann ist die förderlichste von allen diejenige, die solche Hindernisse für immer ausmerzen würde.

[105]. Wenn der Yogi erkennt, dass bestimmtes Denken (*kalpana*) neue Hindernisse schafft, dann sollte der Yogi resolut beschließen, solches Grübeln dem Geist nicht wieder durchgehen zu lassen.

[106]. Bei der Entwicklung guter Qualitäten geht es darum, den Geist mit den sieben Faktoren des Erwachens (*bojjhaṅga*)<sup>7</sup> zu nähren. Der Geist muss sehr genau die Mittel kennenlernen, wie diese Faktoren gestärkt werden, ebenso die Bedingungen, durch die sie geschwächt werden.

[107]. Sprachliche Äußerung, die auf geistiger Klarheit oder spiritueller Energie basiert, die man erlangt hat, ist sehr eindeutig. Daher sollte man dies klar im Blick haben, ganz gleich wie gering eine solche edle Qualität bisher entwickelt sein mag.

[108]. Freiheit vom Kreislauf der Geburt (*saṃsāra*) ist eine Qualität, die nur erreicht werden kann erstens, indem man erkennt, wie die Befleckungen (*kilesa*), die aus unseren langwährenden Lebenstendenzen hervorgegangen sind, das Leben im Griff haben, und zweitens, indem man diese Tendenzen aufgibt. Die wahre Freiheit (*vimutti*) ist nicht verwirklicht, wenn auch nur ein winziges Quäntchen von diesen Befleckungen im Geist verbleibt.

[109]. Menschen haben sich sehr daran gewöhnt, ihren Hang zur Vergnügungssucht zu genießen. Ist es nicht eine

Überraschung, dass man stets ein unbeschreiblich großes Ausmaß von Leid ansammelt aufgrund der Abhängigkeit, die solche Vergnügungssucht mit sich bringt?

[110]. Menschen sind daran gewöhnt, sich durch die Suche nach Vergnügen verschiedener Art täuschen zu lassen. Sieht man nicht, dass derjenige, der über die Schwächen anderer lacht, sich so verhält, dass er selbst zum Gespött anderer wird?

[111]. Man könnte lachen über die Illusion der Grille, was die Lust am Vergnügen betrifft. Doch nur ein Mensch mit tieferem Verständnis würde die größere Dummheit dessen erkennen, der so lacht.

[112]. Wie oft betrügen wir uns selbst? Bei jeder Form der Vergnügungssuche geht es um Täuschung. Lasst uns nicht über die Missverständnisse und Illusionen anderer lachen. Lasst uns demütig unsere eigene missliche Lage reflektieren. Lasst uns das Verständnis für Dhamma in uns selbst vertiefen.

[113]. Vergnügungssucht ist so allgegenwärtig in allen Wesen, dass man sie für die Wurzel all ihrer Schwächen halten kann. Doch man ist sich nicht ihrer schlimmen Wirkungen bewusst. Die Täuschung wie auch die Anziehungskraft des Vergnügens sind so stark, dass man es wie einen angenehmen Geschmack zu empfinden pflegt, ihm erliegt und dabei verweilt. Es ist gerade so, als würde man ein bitteres Gebräu trinken.

[114]. Wer bittere Mixturen trinkt, hofft am Ende, auf einen süßen Geschmack zu kommen. Man wäre jedoch nicht sehr begeistert, wenn es sich durch und durch um die gleiche Bitterkeit handelte, ohne Ende. Wenn jemand erkennt, dass es bei jeder Suche nach Vergnügen um ähnliche Mixturen geht, dann können wir sagen, dass er deren üble Wirkungen

durchschaut hat.

[115]. Der Yogi sollte verstehen, was das Freisein von Sinnlichkeit (*kāma nissaraṇa*) bedeutet. Weise muss er die Mittel dazu ergreifen.

[116]. Der Yogi muss seine guten Qualitäten genauso wie unheilsame Gewohnheiten kennen, die auf seinen Geist einwirken.

[117]. Was Menschen als Vergnügen identifizieren, ist in Wirklichkeit eine Menge Leid. Und der Yogi sollte diese Realität klar erkennen.

[118]. Manche bitten andere, ihnen ihre Fehler aufzuzeigen, und suchen Rat, wenn nötig, aber sie erweisen sich als ablehnend, wenn Fehler aufgewiesen werden und Rat gegeben wird. Dies ist nicht zum Vorteil für den Yogi.

[119]. Demut bedeutet das Ertragen der Kritik von anderen und das Annehmen ihrer Ratschläge. Dies ist eine wichtige Qualität für einen Yogi. Die entgegengesetzte Eigenschaft ist Hochmut.

[120]. Es gibt sechzehn unheilsame Qualitäten, die einen davon abhalten, den Rat Älterer (*doṃacassakaraṇā dhammā*) anzunehmen: Verlangen nach üblen Taten und Dingen (*papicchā*), Selbstlob (*attukaṃsana*)<sup>8</sup>, Verachtung anderer (*paravambhana*), Überwältigtsein von Hass (*kodha*), tiefes Rachegeilüst (*vera*), Konflikt, hasserfüllte Sprache, sich Beschuldigungen widersetzen, den Ankläger beschuldigen, bei Beschuldigung sich nicht richtig erklären, sein Verhalten nicht umfassend erklären, Undankbarkeit, mit drastischen Worten und Taten auf andere reagieren, Eifersucht, Geiz, Vortäuschung und Verdecken eigener Fehler, Härte und

Starrheit, Selbstüberschätzung, Beharren auf Ansichten und Meinungen, mächtiges Ergreifen und Schwierigkeit loszulassen.<sup>9</sup>

[121]. Der Yogi sollte wissen, dass solche unheilsamen Qualitäten (*dovacassakaraṇā dhammā*) einen Menschen abstoßend machen, und sollte daher entschlossen sein, einen reinen Geist und Gelassenheit zu entwickeln.

[122]. Die Lehren des Buddha umfassen eine Reihe von extrem reinen, edlen und tugendhaften Qualitäten. Um diese Qualitäten zu erreichen, muss man eine grundlegende spirituelle Reinheit entwickeln. Diese spirituelle Grundlage ist dann hergestellt, wenn man den Geist von Verhärtungen und minderen Eigenschaften befreit; dabei wird das Verlangen gefestigt, auf dem edlen Pfad des Buddha voranzugehen.

[123]. Verhärtungen und schlechte Qualitäten, die im Geist hervortreten, werden "*cetokhīla*" genannt. Es gibt fünf solcher Befleckungen:

Zweifel an den Qualitäten des Buddha

Zweifel an den Qualitäten des Dhamma

Zweifel an den Qualitäten der Sangha

Zweifel hinsichtlich des Trainings (*sikkhā*)

Ärger gegenüber anderen Gefährten im heiligen Asketen-Leben.

[124]. Es gibt fünf Fesseln des Geistes (*vinibandha*), die das eigene spirituelle Wachstum behindern:

Sinnliches Begehren (*kāmarāga*)

Anhaftung an den eigenen Körper

Anhaftung an Formen und Gestaltungen

Übermäßiges Essen und Schlafen

Praktizieren, um Qualitäten zu erlangen, die dazu führen, ein Himmelswesen zu werden.

[125]. Der Yogi, der es schafft, die fünf *cetokhīlas* und die fünf *vinibandhas* zu eliminieren und die vier Wege zum Erfolg (*iddhipāda*)<sup>10</sup> wie auch Ausdauer zu kultivieren, ist ausgestattet mit fünfzehn Eigenschaften<sup>11</sup>. Er wird dann in der Lehre des Buddha fest verankert sein.

[126]. Wenn der Yogi mit einem Ort oder einer Person verbunden ist, wodurch sich *sati* (Achtsamkeit – Anm. der Übersetzerin) und *samādhi* (geistige Sammlung – Anm. der Übers.) vermindert, dann muss er sich von diesem Platz oder der Person trennen.

[127]. Wenn der Yogi mit einem Ort oder einer Person verbunden ist, wodurch sich *sati* und *samādhi* verbessert, dann sollte er an diesem Ort oder bei dieser Person bleiben, selbst unter Schwierigkeiten.

[128]. Der Yogi sollte sich nicht in Debatten mit anderen einlassen. Um eine solche Debatte zu ermöglichen oder zu vermeiden, sollte er nicht auf Dhamma zurückgreifen. Er muss den richtigen Zeitpunkt kennen, um das, was er weiß, mit denen zu teilen, die ihn aufsuchen.

[129]. Wer den Kern von Dhamma sucht, muss zuerst genau wissen, was er sucht. Wer die wahre Bedeutung von Dhamma nicht sieht, wird ihn verfehlen und nur behalten, was ohne Essenz (*a-sara*) ist.

[130]. Das eigene Denken und die geistigen Regungen (*vitakka*) sollten ebenfalls verdienstvolle Handlungen ermöglichen. Dazu muss man zunächst sorgfältig zwischen *kusala vitakka* (verdienstvollen Gedankenprozessen) und *akusala vitakka* (befleckten Gedankenprozessen) unterscheiden.

[131]. Es gibt grobe wie auch feine Gedanken rund um sinnliche Begierden und sinnliche Objekte. Der Yogi muss diese genauestens wahrnehmen und jede Anstrengung unternehmen, den Geist von ihnen zu reinigen.

[132]. Der Yogi muss erkennen, dass Gedanken von Übelwollen (*vyāpāda*) und Gedanken an üble Handlung (*vihimsā*) auf verschiedene Arten in seinen Geist eindringen können; daher sollte er ein gründliches Verständnis entwickeln und seinen Geist von ihnen frei halten.

[133]. Der Geist des Yogi in der Meditation ist einem erregten Bullen ähnlich, der nicht mehr festgebunden ist. Diesem aufgewühlten Geist nachzugeben, hätte das Anhäufen von sinnlichen Begierden und verschiedenen anderen Gedanken (*vitakka*) zum Ergebnis, und dies wäre mit dem reißenden Strömen eines großen Flusses vergleichbar. Wenn der Yogi dem unterliegt, wird seine Meditation ausnahmslos beendet sein.

[134]. Der Yogi muss Scham und Scheu gegenüber unheilsamen Gedanken (*vitakka*) entwickeln. Er sollte spirituelle Dringlichkeit (*saṃvega*) hervorbringen, um diese zu vermeiden. Seine Aufmerksamkeit muss auf heilsame Gedanken (*vitakka*) gerichtet sein.

[135]. "Dies ist ein boshafter Gedanke (*vitakka*). Er wird gefährlich sein, wenn er weiter wächst. Für andere und für mich wird er schädlich sein. Er zerstört Weisheit. Er ist ein

Gefährte des Leidens.“ Auf diese Art solltet ihr über unreine Gedanken (*vitakka*) nachsinnen.

[136]. Die Gedanken (*vitakka*), die im Geist immer öfter auftauchen, werden an Stärke zunehmen, und der Geist selbst wird ihnen nachgeben. Bitte bedenkt dies nachdrücklich.

[137]. Wenn der Yogi in der Meditation Gedanken (*vitakka*) bemerkt, die mit dem Aufkommen von Verlangen (*raga*) oder Abneigung im Geist verbunden sind, dann sollte er als Erstes seinen Geist einem Objekt von entgegengesetzter Qualität zuwenden.

[138]. Von Verlangen befleckte Gedanken können durch Menschen wie auch durch unpersönliche Objekte ausgelöst sein. Sie werden “achtfache in Begehren wurzelnde Gedanken” (*lobha-mūla-citta*) genannt.<sup>12</sup> Wenn der Yogi einem Wesen gegenüber Anhaftung entwickelt oder angenehme Gefühle entstehen gegenüber den Armen, Beinen, Nägeln, Fingern, Zähnen, Lippen von jemandem, dann ist es angebracht, zu reflektieren, dass dies unheilsam ist. Man sollte die natürliche Tendenz dieser Objekte zu Verfall und Widerwärtigkeit kontemplieren. Auf diese Weise, ohne irgendwelche Unterstützung zu erhalten, wird sich die Illusion des Begehrenswert-Seins verflüchtigen.

[139]. Wenn sinnliches Begehren einem bestimmten Objekt gegenüber entsteht, sollte der Yogi dessen Vergänglichkeit betrachten. Auf diese Weise wird sich das Verlangen auflösen, da es keinerlei Stütze erhält.

[140]. Aversion oder Feindseligkeit (*dosa*) ist das Bewusstsein – in zwei Formen vorkommend –, das in Hass wurzelt (*domanassa sahaḡata patigha sampayukta* – Anmerkung der

Übersetzerin: Dies bezieht sich auf den Abhidhamma bzw. Abhidhammattha Sangaha). Wenn sie einem Wesen gegenüber entstehen, dann sollte der Yogi liebende Güte (*mettā*) ihm gegenüber entwickeln. Richten sich diese gegen ein unbelebtes Objekt, dann ist es angebracht, dass der Yogi auf der Ebene der Elemente (*dhatu-manasikāra*) meditiert, über dessen aus Elementen zusammengesetzte Natur reflektiert. Dadurch wird sich die Feindseligkeit verflüchtigen.

[141]. Verblendete Gedanken stehen in Verbindung mit dem zweifachen Bewusstsein, das auf Verblindung basiert (*Upekkhāsahagataṃ vicikicchā sampayuttaṃ; Upekkhāsahagataṃ uddhacca sampayuttaṃ*). Wenn im Zusammenhang mit einer Person oder einem Objekt Gedanken der Verblindung auftauchen, können sie mit der Hilfe von fünf Anweisungen aufgelöst werden, z.B. durch den Rat eines Lehrers.

[142]. Der Yogi kann mit Verblindung fertigwerden, indem er sich einem guten Freund (*kalyāṇa mitta*)<sup>13</sup> anschließt, der ihn ermahnt, wenn der Yogi z.B. Dörfer ohne Einladung aufsucht oder wenn er seine Pflichten wie das Füßewaschen und andere notwendige Riten nicht erfüllt.

[143]. Die Verblindung des Yogis wird vertrieben, wenn er beim Vernachlässigen des Studiums von *Dhamma* und *Vinaya* ermahnt wird. In der Folge wird er sich dann im Dhamma auskennen.

[144]. Man wird von seinen Zweifeln befreit, wenn man weise und respektierte Ordensältere trifft und nachfragt, "Ehrwürdiger Bhante, wie ist das, was ist seine Bedeutung?" usw.; damit wird die Verblindung gemindert.

[145]. Wenn man eifrig Dhammavorträge hört, wird man ihre

Bedeutung verstehen. Man wird eine Intuition für Dhamma entwickeln. Auch auf diese Weise, durch das Hören von Dhamma, kann man seine Verblendung vertreiben.

[146]. Indem man mit analytischem Geist Angelegenheiten untersucht, ob sie angemessen sind oder nicht, sowie ihre Bedingungen, kann man [ebenfalls] seine Verblendung auflösen.

[147]. Man kann auf viele verschiedene Arten ein Feuer löschen. Es wäre vollständig gelöscht, indem man es mit Wasser begießt. Entsprechend sollte man die beste Methode erwägen, um die geistigen Bewegungen (*vitakka*) zu stoppen.

[148]. Wenn man geistige Unruhe auf diese Weise beseitigt, kommt das Geistige zur Entfaltung. Der Geist wird ruhig; er bleibt bei einem Objekt; er verweilt in *samādhi*.

[149]. Ein junger Mensch, der gerne sauber sein will, würde jede Anstrengung unternehmen, um einen stinkenden Kadaver schnellstens von seinen Schultern loszuwerden. Auf gleiche Weise sollte ein Yogi jede Mühe auf sich nehmen, um Gedanken (*vitakka*) von seinem Geist zu entfernen.

[150]. Diese Gedanken (*vitakka*) lassen sich nicht leicht ausräumen, da sie schon seit extrem langer Zeit in *samsāra* Gewohnheit waren. Giftschlangen ist nie zu trauen, selbst wenn man sie sehr gut kennenlernen könnte. In ähnlicher Weise muss der Yogi großen Nutzen darin sehen, jede Anstrengung und jede Entschlossenheit aufzubringen, Gedanken (*vitakka*) so weit wie möglich von sich fernzuhalten.

[151]. Ein Arbeiter pflegt einen kleinen Nagel geschickt zu benutzen, um einen größeren Nagel herauszuziehen. Auf gleiche Weise sollte der Yogi seine Fähigkeiten nutzen, um sich

von Gedanken (*vitakka*) zu befreien.

[152]. Wer nicht in der Lage ist, Gedanken (*vitakka*) durch eigenes Bemühen aufzulösen, sollte sehr früh die Führung eines Ordensälteren suchen. Der Yogi sollte aufrichtig genug sein, ernsthaft Rat zu suchen, ohne die Ursache der Gedanken (*vitakka*) zu verbergen.

[153]. Man sollte sich nicht entmutigen lassen, wenn man mit solchen Gedanken (*vitakka*) konfrontiert ist, wenn sie sehr stark werden und auf keine der obengenannten Maßnahmen ansprechen. Wenn wir auf etwas stoßen, das wir nicht sehen wollen, schließen wir unsere Augen. In ähnlicher Weise sollten wir den Geist von Gedanken (*vitakka*) trennen, die unerwünscht sind. Dann verlassen die Gedanken (*vitakka*) den Geist, und der Yogi sollte den gereinigten Geist dem Meditationsobjekt (*kammatthāna*) zuwenden.

[154]. Es könnte sein, dass einige Gedanken (*vitakka*) auf diese Art immer noch nicht aufgegeben sind. In diesem Fall sollte der Yogi die Passagen von Dhammatexten, die er erinnert, laut aufsagen. Wenn der Geist in den Bereich des Dhamma eingetaucht ist - tiefgründig in der Bedeutung und angenehm im Klang – wird er von Gedanken getrennt. Dann kehre er zurück zum Meditationsobjekt.

[155]. Falls der Yogi selbst auf diese Art nicht in der Lage ist, Gedanken (*vitakka*) loszulassen, sollte er sein Notizbuch mit spirituellen Texten z.B. zu den Qualitäten des Buddha zur Hand nehmen, sie lesen, indem er sich ganz bewusst auf sie konzentriert und sich ihre Bedeutung ins Gedächtnis ruft. Auf diese Weise lässt sich der Geist auf die tiefen Eigenschaften des Buddha ein und wird von Gedanken (*vitakka*) gereinigt.

[156]. Wenn der Einfluss von Gedanken (*vitakka*) dann immer noch nicht vermindert ist, sollte der Yogi Gegenstände aus seinem Beutel nehmen und einige Zeit darauf verwenden, über die Nützlichkeit jedes einzelnen Dinges nachzudenken. Da die Gedanken (*vitakka*), die bei dieser Tätigkeit entstehen, neu sind, wird es helfen, den Geist von sehr abträglichen Gedanken (*vitakka*) wie z.B. sinnlicher Begierde (*kāma-rāga*) zu befreien.

[157]. Falls der Geist selbst auf diese Art noch nicht frei ist von Gedanken (*vitakka*), sollte der Yogi die abgewetzten Stellen seiner Robe flicken. Dann wird der Geist diese Arbeit in den Blick nehmen und von den Gedanken befreit sein.

[158]. Um seine Gedanken (*vitakka*) in Grenzen zu halten, sollte der Yogi nicht irgendeine neue Arbeit beginnen, weil diese sonst zum Hindernis würde für sein Meditationsobjekt.

[159]. Ein sicherer Weg, Gedanken (*vitakka*) zu beschränken, wäre die Suche nach ihrer Wurzel. Wenn ein gewisser Gedanke zum Hindernis wird für die Meditation, gilt es daher, seinen Grund zu finden. Das würde eine weitere Ursache enthüllen. Auf diese Weise könnte der Yogi fortfahren und seinen Geist zur ursächlichen Quelle bringen, und so würde der Strom von Gedanken (*vitakka*) austrocknen und der Geist klar werden für die Meditation.

[160]. Wenn der Einfluss von Gedanken (*vitakka*) sehr stark wird, kann der Yogi an den Punkt kommen, seine ganze Selbstbestimmung und Entschlossenheit zu zeigen und unermüdlich vierfache große Ausdauer (*caturaṅga samannāgata viriya*)<sup>14</sup> zu üben – einem starken Kämpfer ähnlich, der einen schwachen überwältigt und provoziert: “Wie kannst du es wagen, mich herauszufordern?”

Kāmaṃ taco ca nahārū ca – aṭṭhi ca avasissatu,  
sarīre upasussatu maṃasa lohitam.

(Mögen auch nur meine Haut, Sehnen und Knochen übrig bleiben und das Fleisch und Blut in meinem Körper austrocknen ...)

Bemühe dich auf diese Weise mit standhafter Entschlossenheit, und du wirst siegreich sein.

[161]. Der Yogi, der geschickt ist im Umgang mit Gedanken (*vitakka*), wäre dann in der Lage, bestimmte Gedanken (*vitakka*) zuzulassen, wenn er es nützlich findet, sie sonst aber loszulassen. Diese Fähigkeit wird er aber nur erlangen, wenn er die Kunst beherrscht, durch die oben erklärten Methoden seine Gedanken (*vitakka*) zu kontrollieren.

[162]. Weshalb macht es dich ärgerlich, wenn einem Freund ein Unglück passiert? Dies geschieht dadurch, dass der Geist in weltliches Denken (*gehasita vitakka*) verfällt. Lass solche Gedanken (*vitakka*) nicht in deinem Geist gedeihen.

[163]. Du solltest schlechte Handlungen nicht deshalb vermeiden, weil du Angst davor hast, bloßgestellt zu werden. Solches Tun solltest du allein wegen seiner innewohnenden befleckenden Natur und seiner schädlichen Wirkungen auf den Geist unterlassen.

[164]. Genauso solltest du als Yogi das Bewahren von tugendhaften Eigenschaften im Sinn haben, sie pflegen und deine Praxis verbessern.

[165]. Geduld wird nicht gebraucht, wenn man von Freundschaft umgeben ist; sie wird zu einer entscheidenden Qualität, wenn der Geist durch Beschuldigungen oder

Schwächen anderer verwirrt ist.

[166]. Man erfährt gewöhnlich überfließendes *mettā*, Mitgefühl<sup>15</sup> und Toleranz unter Gleichgesinnten. Jedoch werden solche Qualitäten schwächer, wenn die Geistesverwandtschaft abnimmt. Der Yogi sollte an diese Tendenz denken.

[167]. “Genauso, ihr Bhikkhus, ist mancher Bhikkhu äußerst gütig, äußerst sanftmütig, äußerst friedfertig, solange ihn keine unliebsamen Redeweisen berühren. Aber wenn ihn unliebsame Redeweisen berühren, kann man wissen, ob jener Bhikkhu wirklich gütig, sanft und friedfertig ist. Nicht nenne ich einen Bhikkhu leicht zu ermahnen, der nur um der Roben, Almosenspeise, einer Lagerstätte und krankheitsbedingter medizinischer Requisiten willen leicht zu ermahnen ist ...”

(aus der deutschen Übersetzung des Majjhima Nikāya – MN21 – von Mettiko Bhikkhu, Jhana Verlag 2001)

[168]. Wer sich bescheiden zurückhält, indem er dem Dhamma folgt und dem Dhamma Respekt erweist, wird ein wahrer Schüler werden.

[169]. Kommentare, die ein Yogi von anderen erfahren kann, mögen passen oder nicht; sie mögen zutreffend sein oder konstruiert, sanft oder scharf, vielleicht Güte oder Ärger enthalten, vielleicht guter Absicht oder schlechter Absicht entstammen. Bei keiner solcher Gelegenheiten sollte der Geist aus der Ruhe gebracht werden.

[170]. Wenn ein Mann daherkäme und würde schreien: “Ich will die Welt entwürdigen”, die Erde aufgraben, darauf spucken, urinieren und defäkieren, so wissen wir, dass dies die Erde nicht zerstören würde. Der Yogi sollte hinsichtlich

boshafter Worte von anderen, die auf ihn gezielt sind, eine ähnliche Haltung einnehmen.

[171]. Man denke an jemanden, der versucht, mit einem Pinsel und Farbe Bilder in die Luft zu malen, oder einen, der versucht, einen Fluss mit einer Fackel auszutrocknen. Als ähnlich nutzlos solltest du die Worte betrachten, mit denen andere dich treffen wollen.

[172]. Selbst wenn Banditen das Fleisch deines Körpers mit einer Doppelgriffsäge zerteilen würden, solltest du entschlossen sein, den Geist in *mettā* verweilen zu lassen.

[173]. Wer einen Baum großzieht, sollte wissen, was für ihn zur Gefahr werden könnte, sollte Kenntnis haben über die für sein Wachstum benötigten Nährstoffe und entsprechend handeln. Wer den Geist kultiviert, sollte ebenfalls wissen, was diesen bedroht. Man sollte die Qualitäten kennen, die für die Entwicklung des Geistes entscheidend sind. Wenn man seine Praxis entsprechend danach ausrichtet, kann man den Geist nach Wunsch kultivieren.

[174]. Wer einen Baum wachsen lassen will, würde seinen Fuß von Unkraut befreien, Dünger und Wasser in den Umkreis des Baumes geben, um sein Wachstum zu fördern. Ebenso sollte jemand, der den Geist wachsen lassen will, seine Ethik (*sīla*) rein halten, die Gesellschaft von guten Freunden (*kalyāṇa mitta*) suchen, Sammlung entwickeln usw., wobei Tugend kultiviert wird.

[175]. Wer einen Baum wachsen lassen will, würde hinderliche Zweige abschneiden, Ameisennester und Spinnweben aus dem Geäst nehmen. Gleichermaßen sollte jemand, der den Geist kultiviert, die Hindernisse und Trübungen der Einsicht

(*upakilesa*) entfernen. Er sollte sich auch von äußeren Verwicklungen fernhalten und den Boden bereiten für die Entwicklung der Kernessenz von Weisheit (*paññā*).

[176]. Mach Schluss mit unheilsamen Taten. Befasse dich mit Verdienstvollem wie der Einsichtsmeditation. Bestimmt wirst du dann die entsprechenden Qualitäten entwickeln, die förderlich sind für die Praxis.

[177]. Denke ganz ernsthaft darüber nach, dass die fünf abscheulichsten Taten: Muttermord, Vätermord, Mord an einem *arahant*, das Verletzen eines Buddha, eine Spaltung des Sangha und sexueller Missbrauch einer Bhikkhunī schwerwiegende Bedrohungen für die Kultivierung des Geistes sind. Die ersten fünf verhindern, dass man innerhalb dieser Lebenszeit den Pfad (*maggantarāya*) und auch die höheren Himmelsebenen (*saggantarāya*) erlangen kann. Sexueller Missbrauch einer Bhikkhunī macht das Verwirklichen des Pfades während dieser Lebensspanne (*maggantarāya*) unmöglich.

[178]. Man sollte bedenken, dass eindeutige falsche Ansichten (*niyata micchā-ditṭhi*)<sup>16</sup> Befleckungen zur Folge haben, die das Erreichen von höheren Himmelswelten (*saggantarāya*) gefährden.

[179]. Denke auch daran, dass *paṇḍaka*, *tiracchāna*, *ubhatobyañjanaka* Faktoren sein können, die den Pfad behindern.<sup>17</sup>

[180]. Wenn man eine edle Person beschuldigt hat und versäumt, um Vergebung zu bitten, dann bringt man ebenfalls das Erreichen der höheren Himmelswelten sowie das Erlangen des Pfades sowie von *jhāna* in Gefahr. Dies wird *āryopavāda*

genannt, fälschliches Beschuldigen einer edlen Person.

[181]. Man muss die Gefahren für den Geist erkennen, wenn man bewusst sieben Arten von Verstößen (*āpatti-skhandha*) begeht, da dies ein Bruch mit dem Orden des Buddha bedeutet.<sup>18</sup>

[182]. Wenn man eine Stärke oder Schwäche einer Person herausgreift und auf sie hinweist, sollte man zuerst den gegenwärtigen Zustand dieser Person insgesamt berücksichtigen.

[183]. Nie sollte man jemanden vorschnell tadeln oder beschuldigen, was für einen Grund es auch immer geben mag.

[184]. Du solltest an die berechnete Anschuldigung denken, die Bhikkhu Arittha erfuhr, als er zu erklären versuchte, dass der Gebrauch der Requisiten mit sinnlicher Begierde und ohne solch sinnliches Begehren ein und dasselbe seien (*sacchandarāga paribogha* und *nicchandarāga paribogha*).

[185]. Wenn wir in einem Gespräch sind, wird die zugrundeliegende Idee klar, sofern wir den Geist rein halten mit *samanuyuñjana*, *samanugāhana* und *samanubhāsana*. Sich auf sein Vertrauen zu berufen, ist *samanuyuñjana*. Seinen Geist in diesem Vertrauen zu gründen, ist *samanugāhana*. Nach dem Ursprung zu fragen, ist *samanubhāsana*.

[186]. Indem wir falsche Diskurse über *Dhamma* und *Vinaya* führen ohne das rechte Verständnis für die Absichten des Buddha, werden wir sie herabsetzen und dem Gebiet des Buddha und dem Gebiet des Dhamma ernsthaften Schaden zufügen; es ist eine Anklage gegenüber dem Buddha. Auch läuft es auf langfristigen Schaden für uns selbst hinaus. (*Alagaddupama Sutta*, *Opammavagga*, *Majjhima Nikāya* 22)

[187]. *Magga-phala*, wie sie im Dhamma erwähnt sind, können mit einem wütenden Feuer verglichen werden. Nur ein solches Feuer kann unser Dickicht von Befleckungen, das seit einem ungeheuer großen Zeitraum verwurzelt und überwachsen ist, zu Asche werden lassen. Um ein solches Feuer entfachen zu können, müssen wir zuerst die schlammige Feuchtigkeit austrocknen, die sich aus all den unheilsamen Befleckungen in unserem Geist zusammensetzt. Um durch *samatha* und *vipassana* eine solche machtvolle Hitze zu erzeugen, müssen wir uns für eine beträchtliche Zeitdauer einüben.

[188]. Das Dhamma des Buddha sollte weder auf eine bruchstückhafte Weise gelernt werden, noch indem man sich alleine darauf verlegt, Nuancen auszudrücken. Man sollte es lernen, indem man die genaue Bedeutung von jedem Gebiet des Dhamma enthüllt und Erkenntnissuche hinsichtlich Ursache und Wirkung betreibt.

[189]. Dhamma zu lernen ohne durch Erkundung erworbenes Wissen ist ein Zeichen von Missachtung und Ungeduld; mit anderen Worten: man würde sich in diesem Fall nicht für *sīla*, *samādhi*, *vipassana*, *magga-phala*, *vatta-vivatta* (den Kreislauf von Wiedergeburt und sein Ende) entscheiden oder sie verstehen können.

[190]. Man darf Buddha Dhamma nicht lernen mit der Absicht, Munition zu sammeln, um andere anzuklagen oder mit ihnen zu debattieren, auch nicht zum Erfinden von Ausreden, um den Beschuldigungen anderer zu entgehen.

[191]. Das Verhalten, das man annimmt durch solch falsches Wissen und eine solche Haltung, wird "*alagadda pariyatti*" genannt; denn es ist so gefährlich, wie wenn man eine Viper am Schwanz ergreift.

(Anm. der Übersetzerin: *alagadda* (Pāli) bedeutet Schlange, *pariyatti* lernen.)

[192]. Buddha Dhamma zu lernen mit dem darüber hinausgehenden Motiv, damit finanziell oder anderweitig Profit zu machen, ist ebenfalls *alagadda pariyatti*.

[193]. Wenn man dem Buddha Dhamma folgt mit der Entschlossenheit, “wo *sīla* gelehrt wird, will ich es lernen und mich daran halten”, und “wo *samādhi* gelehrt wird, will ich es lernen und anwenden, und mit dem Einsatz jener edlen Qualitäten werde ich *nibbāna* anstreben und verwirklichen”, dann wird es “*nissaraṇa pariyatti*” genannt.

(Anm. der Übersetzerin: *nissaraṇa* bedeutet Entkommen.)

[194]. Der Arahant folgt “*bhaṇḍāgārīka pariyatti*” - dem Verhalten eines Schatzmeisters; Erwerb von Wissen im Hinblick auf Schutz und Bewahrung des Dhamma. Daher sind alle anderen Verhaltensweisen den übrigen beiden Arten von *pariyatti* zuzuordnen. Da *alagadda pariyatti* Leid verursacht, muss man sich immer dafür entscheiden, *nissaraṇa pariyatti* zu verfolgen.

[195]. “Ihr Bhikkhus, ich werde euch zeigen, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es zur Überfahrt da ist, nicht zum Festhalten.”

(Übersetzung aus Majjhima Nikāya 22 von Ajahn Mettiko, Jhana Verlag)

kullūpamaṃ vo, bhikkhave, dhammaṃ desessāmi  
nittharaṇatthāya, no gahaṇatthāya” (Chathurogha-  
nitthanatthaya)<sup>19</sup>

[196]. Dhamma wird mit einem Floß verglichen: Gerade so wie

ein weiser Mensch, der einen reißenden Fluss mit einem Floß überquert hat, das Floß danach nicht mit sich herumtragen würde im Gedenken, dass es ihm das Überqueren ermöglicht hat, so muss man schließlich auch das Ergreifen von *samatha*, *vipassana* und anderen hilfreichen Aspekten von Dhamma aufgeben.

[197]. Bei demjenigen, der all die Einflüsse<sup>20</sup> ausgelöscht hat (*arahant*), hören das Begehren, die Einbildung und falsche Ansichten ganz und gar auf. Das Greifen nach *pacchima-dit̄ṭhi* und *pubba-dit̄ṭhi* kommt ebenfalls zu einem absoluten Ende<sup>21</sup>. *Arahants* unterliegen auch keiner Angst oder keinem Verlangen, wenn sie sehen, wie sich die internen Aggregate auflösen.

(Anmerkung der Übersetzerin: Gemeint sind die fünf "khandhas" eines Individuums. Ein im Deutschen gebräuchliches Synonym für "Aggregate" ist "Daseinsgruppen".)

[198]. Weltliche Menschen würde bei der Auflösung weltlicher Phänomene Panik ergreifen. *Arahants* jedoch fürchten oder beklagen sich nicht.

[199]. Manche würden panisch reagieren bei der Auflösung von Aggregaten. *Arahants* jedoch fürchten oder beklagen sich nicht.

[200]. Wenn ein Mensch mit falschen Ansichten Dhamma hört, das auf Leerheit (*suññata*) basierend die drei Charakteristika (*anicca, dukkha, anatta*) beinhaltet, wäre er vom Schrecken getroffen.

[201]. Bei Ärger liegt anfangs lediglich eine Störung der eigenen geistigen Gestaltungen vor. Wenn in diesem Moment

keine Besänftigung eintritt, entsteht die Absicht, etwas zu sagen; ohne Besänftigung an dieser Stelle werden die Kieferknochen aktiv; unbesänftigt hier, werden bösertige Worte herauskommen; weiterhin unbesänftigt, spätestens in diesem Stadium, würde man sich umsehen [nach einer Möglichkeit der Rache]; wenn es noch keine Beruhigung gibt, werden Arme sich hin und her bewegen; ohne Befriedung werden Angriffe mit Keulen und anderen Waffen ausgetragen. Am Ende könnte solch ungedämpfte Wut zur völligen Zerstörung der Leben von anderen wie auch des eigenen führen.

[202]. Zweifel (*vicikicchā*) ist einer Kreuzung auf dem Weg ähnlich. Ein Mann, der einen Schatz mit sich trägt, kommt an eine Kreuzung und hält an, da er nicht weiß, welchen Weg er nehmen soll. Banditen könnten ihn dabei sehen, hervorkommen und ihn angreifen. In ähnlicher Weise kann ein Yogi mit der Meditation nicht fortfahren und wird Befleckungen und anderen Gefahren unterliegen, wenn ihn Zweifel über Buddha, Dhamma und Ähnliches überkommen, während er seinem primären *kammaṭṭhāna* (Anm. der Übersetzerin; Meditationsobjekt) folgt.

[203]. Die fünf Hindernisse sind einem Sieb ähnlich. Selbst wenn man hundert oder tausend Töpfe Wasser hineingießen würde, das Sieb hielte nichts davon zurück. Auf ähnliche Weise ist ein Mensch mit den fünf Hindernissen nicht in der Lage, im Inneren Heilsames und Verdienstvolles aufzunehmen.

[204]. Objekte von Begierde (*vatthu kāma*) und sinnliches Verlangen (*kilesa kāma*) ähneln einem Fleischerbeil und einem Schneidebrett. Gerade so wie ein Stück Fleisch auf das Schneidebrett gelegt und mit einem Fleischermesser

zerschnitten wird, so würden jene, die *vatthu kāma* begehren, von *kilesa kāma* zerkleinert werden; auf dem Schneidebrett von *vatthu kāma* werden Geschöpfe von *kilesa kāma* zerstückelt.

[205]. Leidenschaftliches Ergötzen (*nandi-rāga*) ist einem Stück Fleisch ähnlich. Ein Stück Fleisch wird von vielen begehrt; Menschen, Geier und andere Tiere wollen es haben wollen, verlangen danach. Diese Geschöpfe sind durch Verblendung (*avijjā*) betäubt, unterliegen *nandi-rāga* und bringen Verlangen nach *saṃsāra* hervor. Der Fleischklumpen bleibt gewöhnlich hängen, wo immer er platziert wird. Ebenso haften auch diese Wesen an *nandi-rāga* an und bleiben an *saṃsāra* gebunden; obwohl sie Leiden unterliegen, werden sie nicht ernüchtert oder entmutigt.

[206]. “Der Erhabene ist erwacht und lehrt das Dhamma um des Erwachens willen. Der Erhabene hat sich selbst bezwungen und lehrt das Dhamma um der Selbstbezwungung willen.

Der Erhabene ist im Frieden und lehrt das Dhamma um des Friedens willen.

Der Erhabene ist hinübergangen und lehrt das Dhamma um des Hinübergehens willen.

Der Erhabene hat Nibbāna erlangt und lehrt das Dhamma um der Erlangung von Nibbāna willen.”

Majjhima Nikāya, Mulapaṇṇāsapali, Mahayamakavaggo, Cūlasaccaka Sutta (deutsche Übersetzung von Mettiko Bhikkhu, Jhana Verlag)

[207]. Du solltest dich häufig darauf besinnen, wie der Buddha und seine erleuchteten Schüler Mönche, Nonnen und Laienunterstützer, die praktizieren und dem Weg folgen,

wertgeschätzt haben. Damit solltest du dich daran erinnern, dass es solch eine zuträgliche spirituelle Gemeinschaft gibt, die deine Praxis und deinen Lebensunterhalt unterstützt und fördert.

[208]. Wer selbst die zehn Formen rechter Rede (*dasa kathā vatthu*)<sup>22</sup> einhält wie auch andere dazu ermutigt und ihnen dazu rät, wird vom Buddha wertgeschätzt.

[209]. Begierde (*icchā*) wird in vier Formen unterteilt: *Attricchatā*, *Papicchatā*, *Mahicchatā* und *Appicchatā*. Mit seinem eigenen Anteil nicht zufrieden zu sein und den Gewinn anderer zu begehren ist *Attricchatā*. Qualitäten vorzutäuschen, die man nicht besitzt, und die Grenzen nicht zu kennen, Dinge anzunehmen, sie dennoch zu akzeptieren, ist *Papicchatā*. Dies ist ein Zeichen von Heuchelei. Mit den guten Qualitäten, die man hat, zu prahlen, ist *Mahicchatā*, und ein solcher Mensch kennt keine Grenze, was ihm zusteht. Die guten Qualitäten, über die man verfügt, nicht zur Schau zu stellen und beim Annehmen ein Maß zu kennen, ist *Appicchatā*; man sollte diese Qualität fördern.

[210]. Der Yogi, der die zwölffache Zufriedenheit (*santosa*) gegenüber den vier Requisiten entwickelt, wird sehr leicht sein Ziel erreichen.<sup>23</sup>

[211]. Abgeschiedenheit ist eine edle Fähigkeit für den Yogi. Wer sich von häufigem Kontakt mit Menschen zurückzieht und bei einem meditativen Ziel bleibt, wird seine körperliche Abgeschiedenheit befördern (*kāya viveka*). Wenn sie zur Basis wird für das erste Jhāna usw., handelt es sich um geistige Abgeschiedenheit (*citta viveka*). Wer diese als Grundlage nutzt für die Kultivierung von *vipassana* und zur Erlangung von Pfad und Frucht, erlangt *upadhi viveka*.<sup>24</sup>

[212]. Gier entsteht durch das Ergötzen am Vergnügen des Sehens: In ähnlicher Weise kommt Gier auf durch Gefallen am Hören, Sprechen, am Kontakt mit Menschen (*sambogha*) und an körperlichen Empfindungen. Man sollte sich fernhalten von all solcher Gier, indem man sich mehr und mehr von allen Sinneskontakten (*asansagga*) abwendet. Darüber hinaus sollte man dies auch anderen entsprechend empfehlen.

[213]. Man sollte klar die vier Arten der Beziehung zwischen dem Yogi und den Laien unterscheiden lernen: *gāhaka-gāhaka*, *gāhaka-muttaka*, *muttaka-gāhaka* und *muttaka-muttaka*.

Wenn die Unterstützer, die mit dir in Verbindung treten, dies in der Hoffnung tun, deine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und bevorzugt behandelt zu werden, und du dies mit einer ähnlichen Absicht erwidern, dann wäre dies eine Beziehung von *gāhaka-gāhaka*.

Wenn die Unterstützer einen solchen Wunsch dir gegenüber haben, bevorzugt zu werden, du aber eine ehrenwerte Haltung bewahrst, dann wäre dies ein Verhältnis *gāhaka-muttaka*.

Falls die Unterstützer eine unparteiliche und altruistische Einstellung dir gegenüber aufrechterhalten, du aber eine bevorzugende ihnen gegenüber beibehältst, dann wäre die Verbindung *muttaka-gāhaka*.

Bewahren beide, sowohl die Unterstützer wie auch du, eine unparteiliche Sichtweise und eine altruistische Haltung der anderen Seite gegenüber und zielen sie darauf ab, zum gegenseitigen Vorteil zu arbeiten, dann wäre dies ein Verhältnis *muttaka-muttaka*. (Der Buddha riet seinen Schülern wie den Laien-Gemeinschaften, solche Arten von wechselseitigen Beziehungen zu bewahren.)

[214]. Der Yogi darf es nicht zulassen, dass sich Befleckungen im Geist manifestieren. Man muss sie kontinuierlich in Schach halten, so dass man sie, wenn sie im Gehen aufgetreten sind, beim Stehen nicht aufrechterhält. Wenn Befleckungen im Stehen aufkommen, lassen wir sie nicht bestehen beim Sitzen. Entstehen sie beim Sitzen, erhalten wir sie nicht beim Liegen. Wie eine Viper durch ein Mantra unter Kontrolle gebracht werden kann oder ein Feind, indem man ihn an der Kehle fasst und wegstößt, muss man sich daranmachen, über die Befleckungen die Oberhand zu gewinnen. Von einer solchen Person wird gesagt, dass sie begonnen hat, sich wirklich Mühe zu geben (*āradha viriya*).

[215]. Man sollte anderen Anleitung geben, wie es die eigene Kapazität zulässt und dem jeweiligen Umstand gemäß ist. Solcher Rat sollte die zehn Formen geschickter Rede (*dasa kathā*) und subtile Bedeutungen von Dhamma aufgreifen.

[216]. Wenn man anderen Rat gibt, wäre dieser nicht vollständig, wenn ihnen nur die Bedeutung vermittelt wird. Man sollte ihnen auch die zugrundeliegende Überlegung und Begründung darlegen.

[217]. Beim Rat Geben solltest du zuerst den Standpunkt begründen und ihn der Zuhörerschaft darlegen, sie ermutigen, den Gründen zu folgen, und sie darin aktivieren, dann inspirieren und auf die Vorteile verweisen. So solltest du es zur Vollständigkeit bringen.

[218]. Beim Beschreiben der guten Qualitäten anderer muss man sicherstellen, dass es vollständig und ganzheitlich geschieht. Sonst könnte es tatsächlich am Ende auf Kritik hinauslaufen, obgleich die Intention bestand zu loben.

[219]. Vermeide es, die Fehler anderer aufzuzeigen. Wenn es sein muss, solltest du nur die wesentlichen Punkte aufzeigen. Tatsächlich ist es ja möglich, dass der Fehler nichts mit der genannten Person zu tun hat, und deshalb solltest du nicht vorschnell Meinungen bilden.

[220]. Bei *Dhamma*-Diskussionen mit anderen solltest du immer bedenken, ob es sowohl für andere wie für dich förderlich ist.

[221]. Bei einer Konversation solltest du zuerst eine Einführung (*pubbakathā*) geben, da sie in allen nachfolgenden Diskussionen hilfreich sein wird.

[222]. Wenn man beim Loben anderer falsche oder unwahre Dinge einschließt, dann zeigt es nur die eigene manipulative Natur. In solchen Situationen sollte man vielmehr sehr altruistisch sein, unparteiisch und gerecht. Man darf nicht geizig sein, nicht undankbar.

[223]. In jedem Moment erwäge sorgfältig den Nutzen der Konsumgüter, die zu deiner Verfügung stehen (*paribogha*). Du solltest sehen, dass weltlicher Konsum mehr Leid (*ādinava*) hervorbringt als Nutzen (*ānisamsa*). Drei Arten von Asketen gab es, die sich in ihren weltlichen Konsum verstrickt haben und *Māra* unterlegen sind. Der Asket der vierten Art, der sich so nicht hat einwickeln lassen und weise Gebrauch vom weltlichen Konsum gemacht hat, ist *Māra* entkommen und fand seinen Weg, sich von *samsāra* zu befreien.

[224]. Einige, die das Laienleben verlassen haben, konnten sich, obwohl sie einen asketischen Lebensstil den Vorzug gaben, dennoch nicht von der Anhaftung an weltlichen Konsum und entsprechende Verbindungen frei machen. Sie

sind in die Angelegenheiten von Laien verwickelt, verbünden sich mit den Schwächen von Laien, so dass sie hinsichtlich ihres asketischen Lebens scheitern und *Māra* unterliegen.

[225]. Wenn sie deren Niedergang sehen, denken einige andere Yogis: "Sie sind durch ihre Verwicklung in weltliche Angelegenheiten gescheitert; die beste Strategie wäre, im *arañña* zu leben", und entsprechend nehmen sie das Leben im Wald auf. Da sie aber die üblen Wirkungen (*ādīnava*) weltlichen Konsumierens nicht ernsthaft bedacht hatten, ließen sie sich verstricken in das nie endende Lob, den Respekt, die materiellen Zuwendungen usw. der Laien, die sich von solchen monastischen Praktiken angezogen fühlten. Als Folge verließ der Geist des Yogi den meditativen Weg und unterlag schließlich *Māra*.

[226]. Die dritte Art von Yogis, die den Niedergang der ersten und der zweiten Art sahen, erkannten die unheilvollen Auswirkungen von weltlichem Konsum und Genuss in den Angelegenheiten von Laien. Sie gingen in Wälder, um dort zu verweilen, und hielten sich mit Hilfe von Früchten, Blättern, Rinde, Yamswurzel, anderen Wurzeln und Ähnlichem am Leben. Am Ende kehrten sie jedoch geschwächt zu den Dörfern zurück, um sich zu ernähren, und sie ließen sich auf Angelegenheiten der Laien ein, wie z.B. das Lehren von Kindern, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen; dabei frönten sie weltlichem Gewinn und unterlagen *Māra*.

[227]. Nachdem sie den Niedergang jener drei Arten erkannt und sorgfältig die Kausalität beobachtet hatten, suchte die vierte Art von Yogis das Leben im *arañña* auf, verwarf jedoch weltlichen Konsum nicht gänzlich, sondern nahm ihn mit großer Vorsicht an, indem sie seine Nützlichkeit wie auch seine

Gefahren bedachten. Sie ließen ihren Geist in Meditation verweilen und wurden die Edlen, deren Qualitäten den Bereich von *Māra* überschreiten.

[228]. Um für *Māra* unsichtbar zu sein, sollte man Meditation praktizieren und den Geist mit Hilfe von Sammlung reinigen, z.B. indem man das erste *Jhāna* verwirklicht und es als Grundlage verwendet, um *Vipassana* zu pflegen. Der Weisheits-Körper des Yogi, der sich im *Jhāna* befindet, das auf *Vipassana* basiert, ist für *Māra* nicht sichtbar.

[229]. Ihr seid umgeben von einer tugendhaften und spirituell übereinstimmenden (*sabhāga*) Gemeinschaft. Deshalb solltet ihr einen Diskurs über Dhamma ermöglichen, der in *dasa-katha vatthu* (zehn Arten von geschickter Rede) besteht. Sonst sollte man sein primäres *kammaṭṭhāna* zum Fokus nehmen oder den Geist in den Zustand von *Samādhi* bringen.

[230]. Wenn man weltlichen Bedrängnissen unterliegt, sich kontinuierlich damit befasst und sich mit Angelegenheiten beschäftigt, die den gleichen Neigungen Nahrung geben, dann sollte man wissen, dass das falsche oder unheilsame Suche ist.

[231]. Edle Suche (*Ariya Pariyesanā*) ist:

“Oh, bhikkhu, was ist die Edle Suche (*ariya-pariyesanā*)? Mönche, einige in dieser Welt sind dem Elend (*ādīnava*) von Geburt (*jāti dhammo*) unterworfen und suchen deshalb Befreiung (*nibbāna*) mit Hilfe des Lebens als Yogi, das Freiwerden von Geburt zur Grundlage hat; gleicherweise unterliegen andere dem Elend von Alter (*jarā dhammo*), Krankheit (*vyādhi dhammo*), Tod (*marāṇa dhammo*), Kummer (*soka dhammo*) oder Befleckungen (*sankilesa dhammo*) und suchen daher nach Befreiung mit Hilfe des Lebens als Yogi, das

auf Freiwerden von dem jeweiligen Elend gründet.

Mönche, das ist Edle Suche (*ariya pariyesanā*).“

Ariya Pariyesanā Sutta, Majjhima Nikāya 26.

(Sie wird auch *Pāyāsi Rajañña Sutta* genannt)

Diese Sutta beschreibt das Leben des Buddha. Der Yogi sollte sie lesen.

[232]. Jeder, der die Qualitäten Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit (*saddhā, viriya, sati, samādhi, paññā*) entwickelt, schafft die Gelegenheit, Dhamma zu erkennen und zu verwirklichen.<sup>25</sup>

[233]. Dhamma zu studieren, ist eine Sache, selbst-evidente und praktische Einsicht (*paccakkha*) in Dhamma eine andere. Durch das Studium von Dhamma, wenn man diesem Weg mit beständiger Ausdauer und Energie folgt, wird man praktische Einsicht und Verständnis des Dhamma gewinnen.

[234]. Viele erkennen, dass *saṃsāra* voll ist von verschiedenen Beschwernissen, Leiden und Qualen. Durch ihr Anhaften an sinnliches Begehren (*kāmachanda*) und Anhaftung an Verlangen (*taṇhā*) bleiben sie jedoch träge und unfähig, sich von solchen Beeinträchtigungen zu befreien.

[235]. Verlangen (*taṇhā*) ist das, was jede Existenz (*bhava*) mit der nächsten verbindet, und ebenso gilt dies für *kamma* und seine Frucht. Der Einfluss von Verlangen ist daher ausnahmslos stärker.

[236]. Wenn jemand Bhikkhu wird und die vier Requisiten<sup>26</sup> begehrt, ohne über ihren Nutzen zu reflektieren, und sie nachlässig konsumiert, wäre er einem hilflosen Reh ähnlich,

das in der Schlinge eines Jägers gefangen ist.

[237]. Ein Yogi, der nur von den acht Requisiten<sup>27</sup> Gebrauch macht, gibt seine Anhaftung an Tempel, andere Ordinierte und seine Anhänger, Helfer usw. auf.

In Himmelsrichtung vierfach wenn man heimisch,  
Abneigungsfrei, mit allem stets zufrieden,  
Und unverzagt ertragend jede Widrigkeit,  
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.

Sutta Nipata, Khagga-visāṇa Sutta, Vers 42

(Übersetzung des ehrw. Nyanaponika, Verlag Beyerlein & Steinschulte)

[238]. Schutz der Sinne (*indriya saṃvara*) bedeutet, in dem Augenblick zu stoppen, wenn ein Sehobjekt wahrgenommen wird; ähnlich mit dem Hören und Sprechen. Dies nennt man auch *abyāsekha sukha*.<sup>28</sup>

[239]. Es gibt vier hauptsächliche Requisiten für das Leben im *arañña*: edle Tugend (*ariya sīla*); edles Beschützen der Sinne (*ariya indriya saṃvara*); edles *sati-sampajañña* (Achtsamkeit und klares Verständnis); und edle Zufriedenheit und Erfüllung (*ariya santuṭṭhi*).

[240]. Wem die obengenannten Qualitäten fehlen, hätte im *arañña* keine fruchtbare Lebensführung. Er würde Gefahr laufen, den gleichen Zwängen zu unterliegen, denen wilde Tiere ausgesetzt sind.

[241]. Auszug aus der Mahā-hatthipadopama Sutta, Opammavagga, Majjhima Nikaya 28

“Wenn nun also andere einen Bhikkhu (der das so der Wirklichkeit

entsprechend sieht) beleidigen, verunglimpfen, schelten und belästigen,

versteht er folgendermaßen: ‚Dieses schmerzhaftes Gefühl, das aus Hörkontakt

geboren ist, ist in mir entstanden. Jenes ist bedingt, nicht unbedingt. Wodurch

bedingt? Bedingt durch Kontakt.‘ Dann sieht er, dass Kontakt vergänglich ist,

Gestaltungen vergänglich sind und dass Bewusstsein vergänglich ist. Und sein

Herz, das in diesem Element eine Stütze findet, dringt vorwärts und erwirbt

Zuversicht, Beständigkeit und Entschlossenheit.”

(Übersetzung Ajahn Mettiko, Jhana Verlag)

[242]. Auszug aus der Mahā-hatthipadopama Sutta

“Wenn nun andere jenen Bhikkhu auf eine Weise angreifen, die unerwünscht,

nicht begehrt und unangenehm ist, wobei er mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken

oder Messern in Kontakt kommt, versteht er folgendermaßen: ‚Dieser Körper

ist von solcher Natur, dass Kontakt mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder

Messern auf ihn zukommt. Aber dies wurde vom Erhabenen in seinem

Ratschlag vom Gleichnis von der Säge gesagt: »Ihr Bhikkhus, sogar wenn

Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelsäge in Stücke

teilen würden, würde derjenige, der einen verdorbenen Geist ihnen gegenüber

entstehen ließe, meine Lehre nicht ausführen.« Also soll unerschöpfliche

Energie in mir hervorgebracht werden, und ununterbrochene Achtsamkeit soll

gegenwärtig sein, mein Körper soll still und unbeschwert sein, mein Herz soll

konzentriert und einspitzig sein. Und nun mag Kontakt mit Fäusten,

Erdklumpen, Stöcken oder Messern auf diesen Körper zukommen; denn dies

ist einfach nur das Befolgen der Lehre des Buddha.’ “

(Übersetzung Ajahn Mettiko, Jhana Verlag)

[243]. Auszug aus der Mahā-hatthipadopama Sutta

“Wenn sich jener Bhikkhu so auf Buddha, Dhamma und Sangha besinnt, falls

dann Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in ihm nicht

verankert wird, dann erweckt er folgendermaßen ein Gefühl der Dringlichkeit:

„Es ist ein Verlust für mich, es ist kein Gewinn für mich, es ist schlecht für

mich, es ist nicht gut für mich, dass, wenn ich mich so auf Buddha, Dhamma

und Sangha besinne, Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in

mir nicht verankert wird.“ Gerade so wie eine Schwiegertochter, wenn sie

ihren Schwiegervater sieht, ein Gefühl der Dringlichkeit (ihn zufriedenzustellen) erweckt, genauso erweckt jener Bhikkhu, wenn er sich so

auf Buddha, Dhamma und Sangha besinnt, falls dann Gleichmut, der durch

das Heilsame unterstützt wird, in ihm nicht verankert wird, folgendermaßen

ein Gefühl der Dringlichkeit: „Es ist ein Verlust für mich, es ist kein Gewinn

für mich, es ist schlecht für mich, es ist nicht gut für mich, dass, wenn ich mich

so auf Buddha, Dhamma und Sangha besinne, Gleichmut, der durch das

Heilsame unterstützt wird, in mir nicht verankert wird.“ Aber falls, wenn er

sich so auf Buddha, Dhamma und Sangha besinnt, Gleichmut, der durch das

Heilsame unterstützt wird, in ihm verankert wird, dann ist er damit zufrieden.

Auch an jenem Punkt, Freunde, ist von jenem Bhikkhu viel erreicht worden.”

(Übersetzung Ajahn Mettiko, Jhana Verlag)

[244]. Mahā Sāropama Sutta, Opammavaggo, Majjhima Nikāya 29,

deutsche Übersetzung von Ajahn Mettiko, S. 341ff

[245]. Cūḷa Gosīṅga Sutta, Mahāyamakavaggo, Majjhima Nikāya 31

deutsche Übersetzung von Ajahn Mettiko, S. 357ff

[246]. Mahā Gosīṅga Sutta, Mahāyamakavaggo, Majjhima Nikāya 32

deutsche Übersetzung von Ajahn Mettiko, S. 364ff

[247]. Andere nennen dich gewöhnlich Mönch (*samaṇa*), Yogi oder *Yogāvacara*. Du solltest die Bedeutungen [dieser Bezeichnungen] fest im Geist verankern und deine Handlungen und deinen Lebensunterhalt in Übereinstimmung damit gestalten.

[248]. Sinnesbegierde (*kamacchanda*) ist dem Schuldenmachen ähnlich. Ein Schuldner muss viele Formen von Unannehmlichkeiten auf sich nehmen, die ihm von seinen Gläubigern auferlegt werden. Eine ähnliche Art von Ertragenmüssen ergibt sich auch aufgrund eigener sinnlicher

Begierden.

[249]. Boshaftigkeit und Übelwollen (*vyāpāda*) sind wie eine Krankheit. Wer an einer Störung des Gallenflusses leidet, kann keine Bonbons schmecken; er würde sich übergeben, da Süßes für ihn bitter schmeckt. Auf ähnliche Weise würde jemand, der *vyāpāda* unterliegt, den Rat von wohlmeinenden Ordensälteren nicht beachten. Er würde sich beschweren, dass die Älteren ihn schlecht behandeln, und könnte schließlich die Robe ablegen. Genauso wie jemand, der an einer Gallenkrankheit leidet, den Geschmack von Honig oder Palmzucker nicht wahrnehmen kann, ist jemand, der an *vyāpāda* leidet, durch Übelwollen behindert und kann daher nicht die vielen Geschmacksmöglichkeiten der edlen Praxis - wie *jhāna* - genießen.

[250]. Müdigkeit und Mattigkeit (*thīna-middha*) sind wie ein Gefängnis. Wer an einem Festtag im Gefängnis sitzt, kann sich nicht an der festlichen Stimmung erfreuen. In ähnlicher Weise kann derjenige, der *thīna-middha* unterliegt, die Essenz von Dhamma nicht in sich aufnehmen.

[251]. Zweifel ist dem Sklavendasein ähnlich.

[252]. Zwei Phänomene unterstützen das Entstehen der Rechten Ansicht (*samma-dit̐thi*). Welche sind das? Die Worte eines edlen Ordensälteren oder eines erleuchteten Lehrers zu hören (*Parathogoso*) und weises Reflektieren (*yoniso-manasikāro*) sind die beiden. (*Mahā Vedalla Sutta, Majjhima Nikāya 43*)

[253]. *Mahā Vedalla Sutta, Cūlayamakavagga, Majjhima Nikāya 43*

“Freund, was bewirkt die Fortsetzung zukünftiger Wiedergeburt?”

“Freund, Weltlinge sind durch Unwissenheit (*avijā-nivaraṇa*) gehemmt und in die Fesseln von Begehren (*taṇhā saṃyojana*) verwickelt, und daher lassen sie sich verschlingen in alle möglichen Formen von Begierde [der Bereiche *kama, rūpa, and arūpa*]; dadurch werden sie wieder und wieder geboren.”<sup>29</sup>

(eigene Übersetzung)

[254]. Mahā Vedalla Sutta, Cūlayamakavagga, Majjhima Nikāya 43

“Freund, was bewirkt das Aufhören von zukünftiger Wiedergeburt?”

“Freund, mit dem Verschwinden der Unwissenheit (*avijā*), mit dem Hervortreten von wahren Wissen, das dem Ende des Begehrens folgt, damit hört man auf, wiedergeboren zu werden.”

(eigene Übersetzung)

[255]. Die fünf Sinne, wie z.B. das Auge, unterscheiden sich voneinander hinsichtlich ihres Wahrnehmungskontextes (*gochara*), des Beobachtungsfeldes (*vishaya*). Folglich resultieren daraus entsprechende erfahrungsmäßige Repräsentationen (*gochara vishayanubhāva*). Sie münden in ein und demselben *javana citta*<sup>30</sup>, das seinen Ursprung hat in geistigen oder sensorischen Eindrücken. Das Erkennen über das Auge (*cakkhu-viññāṇa*) usw. erfüllt nur den entsprechenden Zweck der jeweiligen Sinnesmodalität. Es ist das *javana citta*, das erlebt und auf das Objekt unheilsam reagiert (*rajjana*) oder die beschreibende Aufgabe des Sehens (*dassana*) erfüllt.

[256]. Der Zweck von Weisheit (*pañña*) ist dreifach: gründlich zu wissen aus Erfahrung (*abhijānāti*), genau zu verstehen in

allen verschiedenen Bedeutungen (*parijānāti*) und als Ergebnis dieser beiden Genannten das Loslassen (*pajahati*).

[257]. Wer eine süße Mango essen will, hält aufmerksam das Beet um den Setzling in gutem Zustand; wässert es regelmäßig, um sicherzustellen, dass es feucht bleibt; entfernt Schlingpflanzen in der Nähe, Zweige, Ameisennester und Spinnweben; lockert die Erde um die Wurzeln herum mit einer Grabegabel. Wenn man sich fleißig mit den obengenannten fünf Praktiken darum kümmert, wird man sehen, wie der Setzling zu einem starken Baum wird, der schließlich Mangofrüchte tragen wird.

Genauso ist es mit demjenigen, der auf fünf unterstützende Faktoren setzt: *sīla*, regelmäßiges Hören von Dhamma, Entwicklung von Sammlung, Teilnahme an Dhammagesprächen und die Praxis von sieben Kontemplationen. Er wird schließlich mit rechter Anschauung (*sammā-ditṭhi*) hervorgehen, die am Ende die Frucht der Arahantschaft trägt.<sup>31</sup>

[258]. Wenn jemand die vierfache Tugend erfüllt, auf das entsprechende Dhamma hört, Unterbrechungen und Hindernisse bezüglich des Meditationsobjekts (*kammaṭṭhāna*) überwindet, an der achtfachen Sammlung (*aṭṭha samāpatti*) arbeitet – gestützt auf Einsicht, die sieben Typen von Kontemplationen (*sattavidha anupassanā*) entwickelt, dann mag er die Arahantschaft erlangen.

- Kommentar zur Mahā Vedalla Sutta, Majjhima Nikāya 43

[259]. Wenn man sich in *Nirodha* befindet, sind die fünf Fähigkeiten durch *arūpa dhammas* (geistige Qualitäten) gut unterstützt.

Wenn man in *Nirodha Samāpatti* eintritt, endet die obengenannte Unterstützung, und die Fähigkeiten werden durch die Vitalität (*jīvitindriya*) aufrechterhalten. Die Vitalität wird vom Wärmeelement (*kammaja tejo dhātu*) unterstützt. Da die Wärme nicht ohne Lebenskraft bestehen kann, sind sie voneinander abhängig. Es ist einer erleuchteten Lampe ähnlich, wo die Flamme und der Lichtschein sich gegenseitig bedingen.

[260]. Das karmische Wärmeelement (*kammaja tejo dhātu*) ist der Flamme einer Lampe ähnlich; die Lebenskraft (*jīvitindriya*) hat Ähnlichkeit mit ihrem Lichtglanz. Das Licht in der Lampe tritt in Verbindung mit der Flamme hervor.

[261]. Folgende Unterschiede bestehen zwischen einem Toten und einem Menschen, der *nirodha samāpatti* erreicht hat (Verwirklichung des Aufhörens):

Eine tote Person hat keine körperlichen Gestaltungen (*kāya saṅkhāra*) mehr wie Einatmung und Ausatmung,

hat keine verbalen Gestaltungen (*vacī saṅkhāra*),

hat keine geistigen Gestaltungen (*citta saṅkhāra*),

hat kein Leben bzw. keine Lebensfähigkeit (*rupa jīvitindriya*),

hat kein karmisches Wärmeelement (*kammaja tejo dhātu, usmāya*).

Alle sensorischen Fähigkeiten (*indriya*) haben aufgehört.

Für einen Menschen in *nirodha samāpatti* gelten ebenfalls [1], [2] und [3], nicht jedoch die übrigen Aspekte:

[4] die Lebensfähigkeit ist nicht beendet; [5] das karmische Wärmeelement besteht weiterhin und

[6] die geistigen Fähigkeiten (*indriya*) sind besonders rein und geschärft.

[262]. Wenn die fünf Empfindsamkeiten (*pāsāda*) aktiv sind und in Kontakt stehen mit externen Objekten, werden die Sinnesorgane (*indriya*) belastet. Sie werden getrübt, so wie ein Spiegel, der auf einer Kreuzung steht, mit Staub bedeckt wäre. Wenn sich dagegen jemand im Zustand von *nirodha samāpatti* befindet, werden die Sinnesorgane glänzen wie ein Spiegel, der in einer Hülle geschützt wurde.

[263]. Die Wesen wollen keine Dinge besitzen, die unerwünscht sind, kläglich und unangenehm; sie wollen Dinge besitzen, die begehrt sind, beliebt und angenehm. Dennoch geschieht es immer wieder, dass dieser Wunsch unerfüllt bleibt. Die Gründe für den Misserfolg bestehen darin, dass es keine Bekanntschaft gibt mit tugendhaften Menschen (*sappurisa*), keine Kenntnis des tugendhaften Dhamma (*sappurisa Dhamma*) und keine Fähigkeit, zwischen Phänomenen zu unterscheiden, mit denen man sich verbinden sollte oder nicht.

[264]. Kosambiya Sutta, Cūlayamakavagga, Majjhima Nikāya 48,

deutsche Übersetzung von Ajahn Mettiko, S. 507ff

[265]. Brahmanimantaṇika Sutta, Cūlayamakavagga, Majjhima Nikāya 49,

deutsche Übersetzung von Ajahn Mettiko, S. 512ff

[266]. Māratajjanīya Sutta, Cūlayamakavagga, Majjhima Nikāya 50,

deutsche Übersetzung von Ajahn Mettiko, S. 522

[267]. Eine grasbedeckte Pfütze am Fuß eines Hügels mag auf den ersten Blick tief erscheinen. Wer jedoch einen Stock hineintaucht, würde merken, dass sie zu flach ist, um seine Fußsohlen wirklich nass zu bekommen. Ebenso wenig kann eine Person genau eingeschätzt werden, solange Lust, Hass und Verblendung nicht manifest geworden sind; sie könnte wirken wie einer, der in den Strom eingetreten ist (*sotāpanna*), ein Einmal-Wiederkehrer (*sakadāgāmī*), ein Nicht-Wiederkehrer (*anāgāmī*) oder ein vollkommen Erleuchteter (*arahat*). Wenn sich jedoch Befleckungen zeigen, dann wird die wahre Natur der Person offenbar als die eines Menschen, der von Lust durchtränkt ist, von Rachsucht vergiftet oder der verblendeter Dummheit unterliegt. Solche Befleckungen sind bekannt als die Manifesten (*pamāṇakaraṇa Dhamma*), da sie die wahre Natur von Leuten offenbar werden lassen.

[268]. Da Lust von einer Person Besitz ergreift, wird sie ein 'Ding' (*kiñcana*) genannt

## Fußnoten:

<sup>1</sup> *Māra*: Das himmlische Wesen ist oft ein Symbol für die entgegengesetzte Kraft, die den Yogi dazu bringt, den Weg des Buddha zu verlassen, und ihn stattdessen zu korrumpiertem Verhalten verleitet.

<sup>2</sup> *Samvega vatthu*: Acht Grundlagen für spirituelle Dringlichkeit: Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Leiden in den schmerzhaften Welten, Leiden an der Vergangenheit, Leiden an der Zukunft, Leiden, das in der Unterstützung für die Gegenwart wurzelt.

<sup>3</sup> *Arañña* (wörtlich übersetzt "Wildnis"): Die Praxis eines Yogi, im Wald zu leben und Frieden und Ruhe in natürlichen Umgebungen zu finden. *Arañña-gatha* - ein Mensch, der einen solchen Lebensstil in einer Waldbehausung verwirklicht.

<sup>4</sup> *Pañca Nivaraṇa*: Sinnliche Begierde (*kamachanda*), Ärger und Übelwollen (*vyapada*), Mattheit und Müdigkeit (*thina middha*), Unruhe und Reue (*uddacca kukkucca*) und skeptischer Zweifel (*vicikicchā*).

<sup>5</sup> *Upakkilesa*: Unvollkommenheiten, die den Geist beflecken: Habsucht und maßlose Gier (*abhijjāvisamalobho*), Übelwollen (*byāpādo*), Ärger (*khodo*), Ressentiment (*upanāho*), Verachtung (*makkho*), Unverschämtheit (*paḷāso*), Neid (*issā*), Habsucht (*machariyaṃ*), Täuschung (*māyā*), Betrug (*sātheyyaṃ*), Eigensinn (*thambo*), Rivalität (*sārambho*), Einbildung (*māno*), Arroganz (*atimāno*), Eitelkeit (*mado*), Nachlässigkeit (*pamādo*) – (Vatthūpama Sutta – Majjhima Nikāya 7)

<sup>6</sup> *Sīla*: Tugendhafter Lebensstil. Dies ist auch die erste Stufe von sieben Reinigungen, die notwendig sind, wenn man dem Weg des Buddha folgt.

<sup>7</sup> Sieben Faktoren der Erleuchtung (*bojjhaṅga*)

1. *Sati* (Achtsamkeit)
2. *Dhamma Vicaya* (Untersuchung von Phänomenen)
3. *Viriya* (Bemühung)
4. *Piti* (Freude)
5. *Passaddhi* (Ruhe)
6. *Samādhi* (Konzentration)
7. *Upekkhā* (Gleichmut)

<sup>8</sup> *Attukkaṃsana*: Selbstlob oder Hervorhebung des Selbst

<sup>9</sup> Die genannten schlechten Eigenschaften sind beschrieben in der *Anumāna Sutta*, Majjhima Nikāya 15.

<sup>10</sup> *Iddhipāda*: Vier Grundlagen für spirituelle Kräfte: Rechter Wille (*chanda*), Bemühung und Energie (*virīya*), Bewusstsein und der Geist (*citta*) sowie Untersuchung (*vīmaṃsā*).

<sup>11</sup> Fünfzehn Qualitäten von gutem Verhalten: Zurückhaltung durch Tugend oder Moral (*sīla saṃvara*); Zurückhaltung der Sinnesfähigkeiten (*indriyesu guttadvarata*), Mäßigung beim Essen (*bhojane mattaññuta*); Wachsamkeit (*jāgariyānuyoga*); Vertrauen (*saddha*); Scham, etwas Unrechtes zu tun (*hiri*); Furcht, etwas Unrechtes zu tun (*ottapa*); großes Wissen (*bahussuttā*); Energie (*virīya*); Achtsamkeit (*sati*); Weisheit (*paññā*); vier feinkörperliche meditative Vertiefungen (*rupa jhānas*).

<sup>12</sup> Begehrliche Gedanken, achtfach: Im Abhidhamma sind achtfache Gedanken beschrieben, die in Gier wurzeln (*lobha*-

*mūla-citta*)

1. Ein Bewusstsein, von Freude begleitet, mit falscher Ansicht verknüpft, aus eigenem Antrieb,
2. Ein Bewusstsein, von Freude begleitet, mit falscher Ansicht verknüpft, aufgefordert,
3. Ein Bewusstsein, von Freude begleitet, ohne falsche Ansicht, aus eigenem Antrieb,
4. Ein Bewusstsein, von Freude begleitet, ohne falsche Ansicht, aufgefordert,
5. Ein Bewusstsein, von Gleichmut begleitet, mit falscher Ansicht, aus eigenem Antrieb,
6. Ein Bewusstsein, von Gleichmut begleitet, mit falscher Ansicht, aufgefordert,
7. Ein Bewusstsein, von Gleichmut begleitet, ohne falsche Ansicht, aus eigenem Antrieb,
8. Ein Bewusstsein, von Gleichmut begleitet, ohne falsche Ansicht, aufgefordert.

(nach Bhikkhu Bodhi "A Comprehensive Manual of Abhidhamma")

<sup>13</sup> *Kalyāna Mitta*: Der Buddha erwähnt den *kalyāna mitta* bei vielen Gelegenheiten. In einem Zusammenhang bezieht sich dies auf die edle spirituelle Beziehung zwischen einem Meister und seinem Schüler, die gegründet ist auf der spirituellen Einsicht des Lehrers sowie auf dem Potenzial des Schülers hinsichtlich spiritueller Verwirklichung. Im *Visuddhimagga* identifiziert der ehrwürdige Buddhaghosa *kalyāna mitta* als

denjenigen, der das *kammaṭṭhāna* (Meditationsobjekt) vergibt.

In der *Sambodhipakiya Sutta* (Anguttara Nikaya Navakanipatha – IX:1) beschreibt

der Buddha die Qualitäten eines *yogāvacara* in Begleitung des *kalyāna mitta*

im Detail:

“Er ist sittenrein. Er lebt im Einklang mit den Ordensregeln in Zurückhaltung, ist

vollkommen in seinem Verhalten und Umgang ... Nach Wunsch bekommt er leicht

und ohne Schwierigkeit Gespräche zu hören, die wahrhaft für Asketen angemessen

sind und förderlich, um den Geist für Erkenntnis zu öffnen ...Er setzt seine

beständige Energie ein, um unheilsame geistige Qualitäten aufzugeben und um

heilsame geistige Qualitäten hervorzubringen ... Er ist weise, ausgerüstet mit

jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen erkennt ...”

<sup>14</sup> Die obengenannten Strategien folgen der Lehrrede “Die Stillung störender Gedanken” (*Vitakkasanthāna Sutta, Sihanāda Vagga, Majjhima Nikāya* 20).

<sup>15</sup> *Brahma-vihāra*: Die vier erhabenen Verweilungen der Edlen:

Liebende Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

<sup>16</sup> *Niyata micchā-ditṭhi*: Zehn Arten des Glaubens, die nach den Lehren des Buddha eindeutig falsche Ansichten darstellen.

1. *natthi dīnnaṃ*: Die Almosengabe bringt keinen Vorteil,
2. *natthi yitṭhaṃ*: Große Spenden oder Almosen sind nutzlos,
3. *natthi huttaṃ*: Gaben an tugendhafte Menschen bringen nichts,
4. *natthi sukata dukkaṭānaṃ kammānaṃ phalaṃ vipāka*: Es gibt keine karmischen Folgen von Taten, wie Verdienst oder Schaden,
5. *natthi ayaṃ loko*: Es werden keine Lebewesen von anderen Existenzebenen (z.B. aus himmlischen Bereichen, dem Bereich der Brahma-Götter usw.) in die Menschenwelt hineingeboren,
6. *Natthi paro loko*: Lebewesen gehen nicht von einer Existenz zur anderen (von einem Bereich in andere Bereiche),
7. *Natthi mātā*: Es ist nutzlos, für seine Mutter zu sorgen,
8. *Natthi pitā*: Es ist nutzlos, für seinen Vater zu sorgen,
9. *Natthi satta opapātikā*: Es gibt kein spontanes Werden wie z.B. das Werden von himmlischen Wesen (*devas*, *brahmas*) und hungrigen Geistern (*petas*) usw.
10. *Natthi loke samaṇabrahmaṇā sammaggatā sammāpaṭipannā, ye imaṅca lokaṃ sayama abhiññā sacchikatvā pavedenti*: Es

gibt keine heiligen Asketen, die das Dhamma verkünden, das zum Erwachen führt und der von gewöhnlichen Laien nicht von allein gesehen werden kann.

<sup>17</sup> Als ein Mensch ohne Geschlecht (*paṇḍaka*), als Tier (*tiracchāna*) oder Hermaphrodit (*ubhatobyañjanaka*) geboren zu sein, behindert ebenfalls den Pfad.

<sup>18</sup> Āpatti khandha: Der Vinaya Piṭaka beschreibt sieben Formen von Regel-Übertretungen (*āpatti*) nach dem Schweregrad: Pārājikā, Saṅghādisesa, Thullaccaya, Pacittiya, Paṭidesanīya, Dukkaṭa, Dubbhāsita.

*Pārājikā* ist der schwerwiegendste der Verstöße, für die es keine Wiedergutmachung gibt (*garukāpatti*), mit der Folge, dass der Täter das Mönchsleben verlassen muss. Obwohl es sich dabei auch um einen schweren Regelbruch handelt, kann die zweite Kategorie *Saṅghādisesa* gesühnt werden, indem der Täter sich als Strafmaßnahme einer Probe-Zeit unterstellt, während der er sich verschiedenen Praktiken unterziehen muss. Weitere Kategorien sind fortschreitend leichtere Regel-Übertretungen (*lahukāpatti*), von denen man sich befreien kann, indem man sie einem anderen Bhikkhu bekennt.

<sup>19</sup> Dies ist ein Auszug aus der *Alagaddūpama Sutta*, *Opammavagga*, *Mulapaṇṇāsa-pali*, *Majjhima Nikāya* 22. Er bezieht sich auf das Überqueren (*nittharaṇa*) der vier Arten von "Fluten" (*Chaturogha*): Die Flut der sinnlichen Begierde (*kāma ogha*), die Flut des Werdens (*bhava ogha*), die Flut der falschen Ansichten (*ditṭhi ogha*), die Flut der Unwissenheit (*avijjā ogha*).

<sup>20</sup> *Khīṇāsava*: Eine weitere Bezeichnung für den Arahant mit der

Bedeutung: “einer, der alle Einflüsse (*āsavas*) aufgegeben hat”.

<sup>21</sup> *Pubba-ditṭhi* und *Pacchima-ditṭhi*: Wenn man *sassata ditṭhi* (den Glauben an ewige Existenz) aufgibt, hält man sich an *uccheda ditṭhi* (die Ansicht des Anihilismus) und umgekehrt; damit lässt man eine Anschauung hinter sich und übernimmt die andere.

Arahants stehen jenseits von allen Anschauungen, da sie weder erregt noch von Furcht ergriffen sind, wenn sie die Auflösung der fünf Aggregate sehen.

<sup>22</sup> *Dasa kathā vatthu*:

1. Nur wenig Wünsche haben & Gespräche über das Reduzieren von Wünschen (*appicchakathā*)
2. Sich zufrieden geben & Gespräche über Zufriedenheit (*santutṭhikathā*)
3. Selbst abgeschieden sein & Gespräche über Abgeschiedenheit (*pavivekakathā*)
4. Sich von der Gesellschaft fernhalten & Gespräche über Distanz zur Gesellschaft (*asaṃsaggakathā*)
5. Selbst Energie haben & Gespräche über das Hervorbringen von Energie (*vīriyārambhakathā*)
6. Selbst Tugend erworben haben & Gespräche über den Erwerb von Tugend (*sīlākathā*)
7. Selbst Sammlung gewonnen haben & Gespräche über das Erreichen von Sammlung (*samādhikathā*)
8. Selbst Weisheit erlangt haben & Gespräche über das Erlangen von Weisheit (*paññākathā*)

9. Selbst befreit sein & Gespräche über das Verwirklichen der Befreiung (*vimuttikathā*)
10. Selbst das Wissen und Erfahren der Befreiung gewonnen haben & Gespräche über den Gewinn von Wissen und Erfahrung der Befreiung (*vimuttiññāḍassanakathā*)

<sup>23</sup> *Santosa* (Glück)

*Yathā lābha santosa* – Wenn man etwas erhält, damit zufrieden zu sein, ohne etwas anderes zu erwarten.

*Yathā bala santosa* – Falls der Mönch beim Erhalt von Gegenständen (Robe, Essen usw.) gemerkt hat, dass die betreffende Requisite für ihn nicht tragbar ist, dann tauscht er sie mit etwas anderem aus. Wenn er z.B. eine schwere Robe erhalten hat, er aber schwach ist, dann tauscht er sie um in eine leichtere.

*Yathā sāruppa santosa* – Falls ein Mönch beim Erhalt von guten Requisiten einsieht, dass es andere Mönche gibt, die es mehr wert sein könnten, solche Dinge zu erhalten, dann gibt er diese Requisiten einem anderen. Er mag dann etwas von minderer Qualität nutzen.

<sup>24</sup> Beim Ausmerzen von Befleckungen geht es um verschiedene Arten von *upadhi* (Güter zum Anhaften) in geistiger und materieller Form (z.B. Familie, Kinder, Ausbildungs-Abschlüsse, Positionen & Titel, Häuser, Land usw.). *Kilesa upadhi* sind verschiedene Befleckungen und die Identifikation mit solchen Befleckungen.

<sup>25</sup> Die genannten Qualitäten werden die “fünf [spirituellen] Fähigkeiten” (*pañca indriya*) & “fünf [spirituellen] Kräfte” (*pañca*

*bala*) unter den *bodhipakhīya Dhamma* [Faktoren des Erwachens] genannt.

<sup>26</sup> *Paccaya*: Die vier Requisiten für einen Mönch, um sein Leben erhalten zu können: Roben (*chīvara*), Speisen (*piṇḍapāta*), Unterkunft (*senāsana*) und Medizin (*gilāna paccaya*).

<sup>27</sup> Acht persönliche Requisiten, die ein Bhikkhu mit sich trägt: Almosenschale, Robe [zum Umhängen - *sanghati*], äußere Robe, innere Robe (*andana*), ein Gürtel, um die innere Robe zusammenzuhalten, ein Tuch als Wasserfilter, Nadel und Faden, eine Rasierklinge.

<sup>28</sup> Wenn die Sinnesfähigkeiten gut unter Kontrolle sind, werden keine Befleckungen geweckt. So ist der Geist nicht verunreinigt. Dank dieser Disziplin entstehen Ruhe und Zufriedenheit, da über längere Zeit keine Verbindung mit Befleckungen mehr auftritt.

<sup>29</sup> Die zehn Fesseln (*dasa saṃyojana*)

1. Glaube an ein Selbst (*sakkāya-diṭṭhi*)
2. Zweifel oder Ungewissheit, vor allem hinsichtlich der Erleuchtung des Buddha und bezüglich der neun Arten von überweltlichem Bewusstsein (*vicikicchā*)
3. Anhaftung an Riten und Rituale (*sīlabbata-parāmāsa*)
4. Sinnliche Begierde (*kāmarāga*)
5. Übelwollen (*paṭhiga*)
6. Begehren nach feinstofflicher Existenz, Begehren nach feinstofflicher Wiedergeburt (*rūparāgo*)
7. Begehren nach immaterieller Existenz, Begehren nach

Wiedergeburt in einem formlosen Bereich (*arūparāgo*)

8. Einbildung (*māna*)
9. Unruhe (*uddhaccha*)
10. Unwissenheit (*avijā*)

<sup>30</sup> *“Javana”* ist ein Fachbegriff, der im Abhidhamma verwendet wird und am besten unübersetzt bleibt. Die wörtliche Bedeutung des Wortes ist ”schnell laufend”. Als eine Funktion des Bewusstseins bezieht es sich auf das Stadium des kognitiven Prozesses, das dem Augenblick des Festlegens unmittelbar folgt, und es besteht aus einer Serie von geistigen Momenten (normalerweise sieben, alle identisch in ihrer Art), die in der Aktion des Begreifens “schnell über das Objekt laufen”. Das Javana-Stadium ist vom ethischen Standpunkt aus das bedeutendste, denn genau an diesem Punkt entsteht heilsames oder unheilsames Bewusstsein.

Mehr dazu siehe Venerable Bhikkhu Bodhi

<https://buddhism.stackexchange.com/questions/5135/what-are-bhavanga-and-javana>

<sup>31</sup> Die fünf unterstützenden Faktoren sind beschrieben in der Anuggahita Sutta (Aṅguttara Nikāya V.25 ). Die sieben Kontemplationen sind Aniccānupassanā, Dukkhānupassanā, Anattānupassanā, Nibbidānupassanā, Virāgānupassanā und Nirodhānupassanā. Siehe “Die sieben Kontemplationen der Einsicht” von dem Höchst Erwürdigen Matara Srī Ñāṇārāma Mahā thero.

A photograph of a Buddhist monk in a red robe standing in a temple hallway, reading a book. The hallway is lined with wooden pillars, and two golden Buddha statues are visible in the background. The lighting is warm and natural, coming from the left side.

Andere mögen sich auf unheilsame Art dem Vergnügen hingeben, nachlässig werden bezüglich Achtsamkeit; solches Handeln führt zum Schaden für den Pfad. Der Yogi sollte beschließen: "Wir sollten all dies vermeiden, um Tugend aufrechtzuerhalten, Achtsamkeit zu unterstützen und den Pfad zu schützen."

ISBN 978-624-5512-32-4



9 786245 512324