



Eine Handvoll Blätter

1

EINE ANTHOLOGIE AUS DEM DĪGHA NIKĀYA

ÜBERSETZT VON ṬHĀNISSARO BHIKKHU (GEOFFREY DEGRAFF)

Übersetzt aus dem Englischen von K. Pavoni  
(Mai, 2019)

## Inhalt

Die Lehrrede über die Große Ursache — Mahā Nidāna Sutta (DN 15) .....	3
Das große Treffen — Mahā Samaya Sutta (DN 20) .....	17
Die Lehrrede über die große Methode des Aufbaus von Sati — Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (DN 22).....	25

### Einführung

*Dies ist eine der tiefgründigsten Lehrreden im Pali-Kanon. Es werden darin im erweiterten Umfang die Themen von Mit-Entstehen in Abhängigkeit (paṭicca samuppāda) und von Nicht-Selbst (anattā) abgehandelt und im Zusammenhang, wie diese Lehren in der Praxis funktionieren, erklärt.*

*Im ersten Teil der Lehrrede sind die Faktoren des Mit-Entstehens in Abhängigkeit der Reihe nach von Wirkung bis zu Ursache aufgeführt und dann auf die wechselseitige Abhängigkeit von Name-und-Form (geistige und körperliche Aktivität) einerseits und von Bewusstsein andererseits zurückgeführt. In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass das Wort ‚groß‘ im Titel der Lehrrede eine doppelte Bedeutung haben kann: Die ‚Lehrrede‘ beschreibend, wäre es ist eine lange Lehrrede; und die ‚Ursachen‘ beschreibend, würde es sich auf die Tatsache beziehen, dass Name-und-Form und Bewusstsein als kausale Faktoren alles, was im Kosmos beschrieben werden kann, ausmachen können.*

*Nach der Ausführung dieses Basisprozess im Kausalmuster werden die Wechselbeziehungen durchgespielt, wobei aufgezeigt wird, wie dadurch Stress und Leid sowohl auf individueller als auch auf sozialer Ebene zu erklären ist.*

*Im zweiten Teil der Lehrrede wird die Lehre von Nicht-Selbst aufgegriffen und gezeigt, ihr durch Mit-Entstehen in Abhängigkeit in der Praxis Fokus verlieht wird. Der zweite Teil beginnt mit einem Abschnitt über Definitionen eines Selbst, in dem die verschiedenen Arten, auf die ein Selbstempfinden in Bezug auf Form definiert werden kann, klassifiziert sind. Das in diesem Abschnitt vorgestellte Analyseschema – welches Ansichten eines Selbst in die folgenden Variablen unterteilt: mit und ohne Form; endlich und unendlich; bereits existierend, sich in der Zukunft natürlich und unvermeidbar entwickelnd und durch menschliche Anstrengung veränderbar – umfasst alle Theorien eines Selbst, die in den klassischen Upaniṣaden zu finden sind, sowie alle Theorien eines Selbst oder einer Seele, die in jüngerer Zeit präsentiert wurden. Die Einbeziehung eines unendlichen Selbst in diesem Schema widerlegt eindeutig die Behauptung, dass die Lehren des Buddha über Nicht-Selbst nur das Gefühl eines ‚getrennten‘ oder ‚begrenzten‘ Selbst verneinen. Aus dieser Lehrrede geht deutlich hervor, dass selbst ein grenzenloses, unendliches, allumfassendes Selbstempfinden auf einer zugrunde liegenden Tendenz im Geist beruht, die aufgegeben werden muss.*

*Im folgenden Abschnitt über Nicht-Definitionen eines Selbst wird aufgezeigt, dass der Geist funktionieren kann, ohne ein ‚Selbst‘ in das Erleben einzuspeichern. In den verbleibenden Abschnitten ist dann die Art und Weise herausgearbeitet, wie das erreicht werden kann, indem das Selbstempfinden in Bezug auf verschiedene Aspekte von Name-und-Form erörtert wird. Der erste dieser Abschnitte – Ansehungsweise eines Selbst – konzentriert sich auf das Selbstempfinden in Bezug auf Gefühl, einen der Namensfaktoren in Name-und-Form. Der nächste Abschnitt – die sieben Stationierungen des Bewusstseins – konzentriert sich auf Form, Formlosigkeit und Wahrnehmung. Wahrnehmung ist ein weiterer Namensfaktor, der es dem Bewusstsein ermöglicht, an einer Stelle zu landen und im Daseinskreislauf von Tod und Wiedergeburt auf der ‚Makroebene‘ zu wachsen. Der letzte Abschnitt –*

*die acht Erlösungen – konzentriert sich auf Form, Formlosigkeit und Wahrnehmung auf der ‚Mikroebene‘ beim Praktizieren der meditativen Vertiefungen (Jhāna).*

*Sobald das Gefühl der Anhaftung und Identifikation mit Name-und-Form gebrochen werden kann, ist jedem dieser Fälle auch die wechselseitige Abhängigkeit zwischen Bewusstsein und Name-und-Form gebrochen. Dies führt zu einer völligen grenzenlosen Freiheit, nicht mehr durch das Ausmaß begrenzt: ‚Insoweit gibt es Mittel zur Bezeichnung, zur Ausdrucksweise und zur Beschreibung. Insoweit erstreckt sich die Dimension der Erkenntnis, insoweit dreht sich der Kreis für das Erscheinen [Erkennbarkeit] dieser irdischen Existenz, nämlich Name-und-Form samt Bewusstsein.‘ Dies ist die Befreiung, auf welche die Lehren des Buddha hinzielen.*

\* \* \*

Ich habe gehört, dass bei einer Gelegenheit sich der Erhabene bei den Kuru aufhielt. Nun gibt es eine Kuru-Stadt namens Kammāsadhama. Dann ging der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen. Beim Eintreffen verbeugte er sich vor ihm und setzte sich zur Seite. Als er da saß, sprach der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen:

„Es ist wunderbar, Herr! Es ist erstaunlich, wie tiefgründig dieses Mit-Entstehen in Abhängigkeit ist und wie tiefgründig es scheint, und doch erscheint es mir so klar, wie klar sein kann.“

(Der Buddha:) „Sag das nicht, Ānanda. Sag das nicht. Tiefgründig ist dieses Mit-Entstehen in Abhängigkeit und tiefgründig ist dessen Schein. Da dieses Dhamma nicht verstanden wird und nicht durchdrungen wird, ist diese Generation wie ein verworrener Strang, wie ein verknoteter Wollknäuel, wie verfilzte Binsen und Schilf und geht nicht über die Ebenen der Entbehrung, die elende Existenz, die schlechten Orte, nicht über das Weiter-Wandern hinaus.“

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Altern-und-Tod?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Altern-und-Tod?‘ wäre zu antworten: ‚Von Geburt als erforderliche Bedingung kommt Altern-und-Tod.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Geburt?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Geburt?‘ wäre zu antworten: ‚Von Werden als erforderliche Bedingung kommt Geburt.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Werden?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Werden?‘ wäre zu antworten: ‚Von Anhaften/Nahrungsstoff als erforderliche Bedingung kommt Werden.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Anhaften/Nahrungsstoff?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Anhaften/Nahrungsstoff?‘ wäre zu antworten: ‚Von Begehren als erforderliche Bedingung kommt Anhaften/Nahrungsstoff.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Begehren?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Begehren?‘ wäre zu antworten: ‚Von Gefühl als erforderliche Bedingung kommt Begehren.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Gefühl?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Gefühl?‘ wäre zu antworten: ‚Von Kontakt als erforderliche Bedingung kommt Gefühl.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Kontakt?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Kontakt?‘ wäre zu antworten: ‚Von Name-und-Form als erforderliche Bedingung kommt Kontakt.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Name-und-Form?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Name-und-Form?‘ wäre zu antworten: ‚Von Bewusstsein als erforderliche Bedingung kommt Name-und-Form.‘

„Wenn man gefragt wird: ‚Gibt es eine gewisse erforderliche Bedingung für Bewusstsein?‘, hätte man zu antworten: ‚Die gibt es.‘ Auf die Frage: ‚Von welcher notwendigen Bedingung kommt Bewusstsein?‘ wäre zu antworten: ‚Von Name-und-Form als erforderliche Bedingung kommt Bewusstsein.‘

„So, Ānanda, kommt von Name-und-Form als erforderliche Bedingung Bewusstsein, von Bewusstsein als erforderliche Bedingung Name-und-Form. Von Name-und-Form als erforderliche Bedingung kommt Kontakt. Von Kontakt als erforderliche Bedingung kommt Gefühl. Von Gefühl als erforderliche Bedingung kommt Begehren. Von Begehren als erforderliche Bedingung kommt Anhaften/Nahrungstoff. Von Anhaften/Nahrungstoff als erforderliche Bedingung kommt Werden. Von Werden als erforderliche Bedingung kommt Geburt. Aus Geburt als erforderliche Bedingung erfolgen Altern, Tod, Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung. So ist die Entstehung dieser ganzen Fülle an Stress und Leid.

- Altern-und-Tod

„‚Von Geburt als erforderliche Bedingung kommt Altern-und-Tod.‘ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Geburt als erforderliche Bedingung Altern-und-Tod kommt. Wenn da keine Geburt wäre, überhaupt keine, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht von irgendetwas – d.h. von Devas in das Sein der Devas, von Gandhabbas [himmlischen Wesen] in das Sein der Gandhabbas, von Yakkhas [Geistern] in das Sein der Yakkhas, von Dämonen in das Sein der Dämonen, von Menschen in das Sein der Menschen, von Vierbeinern in das Sein der Vierbeiner, von Vögeln in das Sein der Vögel, von Schlangen in das Sein der Schlangen oder von irgendeinem Wesen in sein eigenes Sein – bei völligem Nichtdasein der Geburt, bei Beendigung der Geburt, wäre Altern-und-Tod erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für Altern-und-Tod, nämlich Geburt.

- Geburt

„Von Werden als erforderliche Bedingung kommt Geburt.’ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Werden als erforderliche Bedingung Geburt kommt. Wenn da kein Werden wäre, überhaupt keins, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht von irgendetwas – d.h. Sinnlichkeits-Werden, Form-Werden und formloses Werden – bei völligem Nichtdasein des Werdens, bei Beendigung des Werdens, wäre Geburt erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für die Geburt, nämlich Werden.

- Werden

„Von Anhaften/Nahrungsstoff als erforderliche Bedingung kommt Werden.’ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Anhaften/Nahrungsstoff als erforderliche Bedingung Werden kommt. Wenn da kein Anhaften wäre, überhaupt keins, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht an irgendetwas – d.h. Anhaften an Sinnlichkeit, Anhaften an Ansichten, Anhaften an Gewohnheit und Gepflogenheit und Anhaften an der Doktrin (von der Existenz) eines Selbst – bei völligem Nichtdasein des Anhaftens/Nahrungsstoffs, bei Beendigung des Anhaftens/Nahrungsstoffs, wäre Werden erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Werden, nämlich Anhaften/Nahrungsstoff.

- Anhaften

„Von Begehren als erforderliche Bedingung kommt Anhaften/Nahrungsstoff.’ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Begehren als erforderliche Bedingung Anhaften/Nahrungsstoff kommt. Wenn da kein Begehren wäre, überhaupt keins, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht nach irgendetwas – d.h. Begehren nach Formen, Begehren nach Tönen, Begehren nach Gerüchen, Begehren nach Geschmäckern, Begehren nach taktilen Empfindungen und Begehren nach Denkobjekten – bei völligem Nichtdasein des Begehrens, bei Beendigung des Begehrens, wäre Anhaften/Nahrungsstoff erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Anhaften/Nahrungsstoff, nämlich Begehren.

- Begehren

„Von Gefühl als erforderliche Bedingung kommt Begehren.’ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Gefühl als erforderliche Bedingung Begehren kommt. Wenn da kein Gefühl wäre, überhaupt keins, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht aus irgendetwas – d.h. aus Augen-Kontakt geborenes Gefühl, aus Ohren-Kontakt geborenes Gefühl, aus Nasen-Kontakt geborenes Gefühl, aus

Zungen-Kontakt geborenes Gefühl, aus Körper-Kontakt geborenes Gefühl, aus Intellekt-Kontakt geborenes Gefühl – bei völligem Nichtdasein des Gefühls, bei Beendigung des Gefühls, wäre Begehren erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Begehren, nämlich Gefühl.

- Abhängig von Begehren

„Nun, das Begehren ist abhängig von Gefühl;  
das Suchen ist abhängig von Begehren;  
das Finden [Gewinn] ist abhängig von Suchen;  
das Sich-Festlegen [feste Meinung] ist abhängig von Finden;  
Verlangen-und-Leidenschaft ist abhängig von Sich-Festlegen;  
das Hängen (an etwas) ist abhängig von Verlangen-und-Leidenschaft;  
das Besitz-Ergreifen ist abhängig von Hängen (an etwas);  
der Geiz ist abhängig von Besitz-Ergreifen;  
das Schützen ist abhängig von Geiz.

Und wegen dieses Schützens, abhängig von Schützen erfolgen verschiedene schlechte, ungeschickte Phänomene, wie das Ergreifen von Stöcken und Messern; Streit, Zank und Auseinandersetzungen; Anschuldigungen, entzweiende Rede und Lügen.

„Und das ist die Ausführung, wie durch das Schützen verschiedene schlechte, ungeschickte Phänomene erfolgen, wie das Ergreifen von Stöcken und Messern; Streit, Zank und Auseinandersetzungen; Anschuldigungen, entzweiende Rede und Lügen. Wenn da kein Schützen wäre, überhaupt keins, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht von irgendetwas; bei völligem Nichtdasein des Schützens, bei Beendigung des Schützens, würden verschiedene schlechte, ungeschickte Phänomene, wie das Ergreifen von Stöcken und Messern; Streit, Zank und Auseinandersetzungen; Anschuldigungen, entzweiende Rede und Lügen erfolgen?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Erfolgen von verschiedenen schlechten, ungeschickten Phänomenen, wie das Ergreifen von Stöcken und Messern; Streit, Zank und Auseinandersetzungen; Anschuldigungen, entzweiende Rede und Lügen, nämlich Schützen.

„Das Schützen ist abhängig von Geiz.‘ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie das Schützen abhängig von Geiz ist. Wenn da kein Geiz wäre, überhaupt keiner, nicht irgendwie nicht irgendwo, nicht bei irgendetwas; bei völligem Nichtdasein des Geizes, bei Beendigung des Geizes, wäre Schützen erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Schützen, nämlich Geiz.

„Der Geiz ist abhängig von Besitz-Ergreifen.‘... ,Das Besitz-Ergreifen ist abhängig von Hängen (an etwas).‘... ,Das Hängen (an etwas) ist abhängig von Verlangen-und-Leidenschaft.‘... ,Verlangen-und-Leidenschaft ist abhängig von Sich-Festlegen.‘... ,Das Sich-Festlegen ist abhängig von Finden.‘... ,Das Finden ist abhängig von Suchen.‘ Und das ist die Ausführung, wie das Finden abhängig von Suchen ist. Wenn da kein Suchen wäre, überhaupt keins, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht irgendetwas; bei völligem Nichtdasein des Suchens, bei Beendigung des Suchens, wäre Finden erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Finden, nämlich Suchen.

„Das Suchen ist abhängig von Begehren.‘ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie das Suchen abhängig von Begehren ist. Wenn da kein Begehren wäre, überhaupt keins, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht nach irgendetwas – d.h. Begehren nach Formen, Begehren nach Tönen, Begehren nach Gerüchen, Begehren nach Geschmäckern, Begehren nach taktilen Empfindungen und Begehren nach Denkjobjekten – bei völligem Nichtdasein des Begehrens, bei Beendigung des Begehrens, wäre Suchen erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Suchen, nämlich Begehren.

„Also, Ānanda, kommen diese beiden Phänomene [die Reihe der Bedingungen von Begehren bis zu Geburt, Altern und Tod und die Reihe der Bedingungen von Begehren bis zu Streit, Zank usw.] als Dualität beim Gefühl an einen Punkt zurück.

- Gefühl

„Von Kontakt als erforderliche Bedingung kommt Gefühl.‘ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Kontakt als erforderliche Bedingung Begehren kommt. Wenn da kein Kontakt wäre, überhaupt keiner, nicht irgendwie, nicht irgendwo, nicht bei irgendetwas – d.h. Augen-Kontakt, Ohren-Kontakt, Nasen-Kontakt, Zungen-Kontakt, Körper-Kontakt und Intellekt-Kontakt. – bei völligem Nichtdasein des Kontakts, bei Beendigung des Kontakts, wäre Begehren erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für das Begehren, nämlich Kontakt.

- Kontakt

„Von Name-und-Form als erforderliche Bedingung kommt Kontakt.‘ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Name-und-Form als erforderliche Bedingung Kontakt kommt. Wenn die Beschaffenheit, die Kennzeichen, Themen und Indikatoren, durch die es eine Beschreibung der Namensgruppe [geistige Aktivität] gäbe, alle nicht da wären, wäre der Bezeichnungskontakt hinsichtlich der Formgruppe [des physischen Körpers] erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Wenn die Beschaffenheit, die Kennzeichen, Themen und Indikatoren, durch die es eine Beschreibung der Formgruppe gäbe, alle nicht da wären, wäre der Widerstandskontakt hinsichtlich der Namensgruppe erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Wenn die Beschaffenheit, die Kennzeichen, Themen und Indikatoren, durch die es eine Beschreibung der Namensgruppe und der Formgruppe gäbe, alle nicht da wären, wäre der Bezeichnungskontakt und Widerstandskontakt erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für den Kontakt, nämlich Name-und-Form.

- Name-und-Form

„Von Bewusstsein als erforderliche Bedingung kommt Name-und-Form.‘ So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Bewusstsein als erforderliche Bedingung Name-und-Form kommt. Wenn das Bewusstsein nicht in den Mutterleib niederginge, würde Name-und-Form im Mutterleib Gestalt annehmen?“

„Nein, Herr.“

„Wenn das Bewusstsein nach dem Niedergehen in den Mutterleib wegginge, würde Name-und-Form in irdischer Existenz erzeugt?“

„Nein, Herr.“

„Wenn das Bewusstsein des Jungen oder des Mädchens abgetrennt würde, würde Name-und-Form zu Wuchs, Wachstum und Fülle gelangen?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für Name-und-Form, nämlich Bewusstsein.

- Bewusstsein

„Von Name-und-Form als erforderliche Bedingung kommt Bewusstsein.' So wurde es gesagt. Und das ist die Ausführung, wie von Name-und-Form als erforderliche Bedingung Bewusstsein kommt. Wenn Bewusstsein nicht in Name-und-Form auftritt [kein Auftreffen erreicht], wäre ein Erfolgen der Entstehung von zukünftiger Geburt, Altern, Tod und Stress erkennbar?“

„Nein, Herr.“

„Also, das ist der Grund, das ist die Ursache, das ist die Entstehung, das ist erforderliche Bedingung für Bewusstsein, nämlich Name-und-Form.

„Insoweit gibt es Geburt, Altern, Tod, Vergehen und Wiedererstehen. Insoweit gibt es Mittel zur Bezeichnung, zur Ausdrucksweise und zur Beschreibung. Insoweit erstreckt sich die Dimension der Erkenntnis, insoweit dreht sich der Kreis für das Erscheinen [Erkennbarkeit] dieser irdischen Existenz, nämlich Name-und-Form samt Bewusstsein.

- Definitionen eines Selbst

„Inwiefern, Ānanda, wird, wenn man ein Selbst beschreibt, beschrieben? Ein Form besitzendes und begrenztes Selbst wird beschrieben, indem man (es) so beschreibt: ‚Mein Selbst ist Form besitzend und begrenzt.‘ Oder ein Form besitzendes und unbegrenztes Selbst wird beschrieben, indem man (es) so beschreibt: ‚Mein Selbst ist Form besitzend und unbegrenzt.‘ Oder ein formloses und begrenztes Selbst wird beschrieben, indem man (es) so beschreibt: ‚Mein Selbst ist formlos und begrenzt.‘ Oder ein formloses und unbegrenztes Selbst wird beschrieben, indem man (es) so beschreibt: ‚Mein Selbst ist formlos und unbegrenzt.‘

„Nun, wenn ein Form besitzendes und begrenztes Selbst beschrieben wird, wenn man (es) beschreibt, wird es entweder als gegenwärtig Form besitzendes und begrenztes Selbst beschrieben; oder als Form besitzendes und begrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich (in der Zukunft oder nach dem Tod oder beim Einschlafen) so wird; oder es kommt einem der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein Form besitzendes und begrenztes Selbst besessen ist.

„Nun, wenn ein Form besitzendes und unbegrenztes Selbst beschrieben wird, wenn man (es) beschreibt, wird es entweder als gegenwärtig Form besitzendes und unbegrenztes Selbst beschrieben; oder als Form besitzendes und unbegrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich so wird; oder es kommt einem der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein Form besitzendes und unbegrenztes Selbst besessen ist.

„Nun, wenn ein formloses und begrenztes Selbst beschrieben wird, wenn man (es) beschreibt, wird es entweder als gegenwärtig formloses und begrenztes Selbst beschrieben; oder als formloses und begrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich so wird; oder es kommt einem der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein formloses und begrenztes Selbst besessen ist.

„Nun, wenn ein formloses und unbegrenztes Selbst beschrieben wird, wenn man (es) beschreibt, wird es entweder als gegenwärtig formloses und unbegrenztes Selbst beschrieben; oder als formloses und unbegrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich so wird; oder es kommt einem der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein formloses und unbegrenztes Selbst besessen ist.<sup>1</sup>

- Nicht-Definitionen eines Selbst

„Inwiefern, Ānanda, wird, wenn man ein Selbst nicht beschreibt, nicht beschrieben? Ein Form besitzendes und begrenztes wird nicht beschrieben, indem man (es) nicht so beschreibt: ‚Mein Selbst ist Form besitzend und begrenzt.‘ Oder ein Form besitzendes und unbegrenztes wird nicht beschrieben, indem man (es) nicht so beschreibt: ‚Mein Selbst ist Form besitzend und unbegrenzt.‘ Oder ein formloses und begrenztes wird nicht beschrieben, indem man (es) nicht so beschreibt: ‚Mein Selbst ist formlos und begrenzt.‘ Oder ein formloses und unbegrenztes wird nicht beschrieben, indem man (es) nicht so beschreibt: ‚Mein Selbst ist formlos und unbegrenzt.‘

„Nun, wenn ein Form besitzendes und begrenztes Selbst nicht beschrieben wird, da man (es) nicht beschreibt, wird es weder als gegenwärtig Form besitzendes und begrenztes Selbst beschrieben; noch als Form besitzendes und begrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich so wird; und es kommt einem nicht der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein Form besitzendes und begrenztes Selbst nicht besessen ist.

„Nun, wenn ein Form besitzendes und unbegrenztes Selbst nicht beschrieben wird, da man (es) nicht beschreibt, wird es weder als gegenwärtig Form besitzendes und unbegrenztes Selbst beschrieben; noch als Form besitzendes und unbegrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich so wird; und es kommt einem nicht der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein Form besitzendes und unbegrenztes Selbst nicht besessen ist.

„Nun, wenn ein formloses und begrenztes Selbst nicht beschrieben wird, da man (es) nicht beschreibt, wird es weder als gegenwärtig formloses und begrenztes Selbst beschrieben; noch als formloses und begrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich so wird; und es kommt einem nicht der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein formloses und begrenztes Selbst nicht besessen ist.

„Nun, wenn ein formloses und unbegrenztes Selbst nicht beschrieben wird, da man (es) nicht beschreibt, wird es weder als gegenwärtig formloses und unbegrenztes Selbst beschrieben; noch als formloses und unbegrenztes Selbst beschrieben, das unvermeidlich so wird; und es kommt einem nicht der Gedanke: ‚Obwohl es noch nicht so ist, werde ich es zu einem solchem Dasein umwandeln.‘ Wenn dies der Fall ist, dann darf man sagen, dass man von dieser Ansicht über ein formloses und unbegrenztes Selbst nicht besessen ist.

o Ansehungsweise eines Selbst

„Inwiefern, Ānanda, wird, wenn man (etwas als) ein Selbst ansieht, (etwas) angesehen? Indem man Gefühl als das Selbst ansieht, wird angesehen: ‚Das Gefühl ist mein Selbst.‘ (Oder) ‚Gefühl ist nicht mein Selbst, mein Selbst ist (das Gefühl) nicht erlebend.‘ (Oder) ‚Weder ist das Gefühl mein Selbst noch ist mein Selbst (das Gefühl) nicht erlebend; sondern mein Selbst fühlt, dadurch ist mein Selbst dem Gefühl unterworfen.‘

„Nun, derjenige, der sagt: ‚Gefühl ist mein Selbst‘, dem ist zu folgendermaßen zu antworten: ‚Es gibt diese drei Gefühle, mein Freund; das angenehme Gefühl, das schmerzhaftes Gefühl, das weder angenehme noch schmerzhaftes Gefühl. Welches dieser drei Gefühle siehst du als das Selbst an?‘ In dem Augenblick, in dem ein angenehmes Gefühl empfunden wird, wird weder ein schmerzhaftes Gefühl noch ein weder angenehmes noch schmerzhaftes Gefühl empfunden. In diesem Moment wird nur ein angenehmes Gefühl empfunden. In dem Augenblick, in dem ein schmerzhaftes Gefühl empfunden wird, wird weder ein angenehmes Gefühl noch ein weder angenehmes noch schmerzhaftes Gefühl empfunden. In diesem Moment wird nur ein schmerzhaftes Gefühl empfunden. In dem Augenblick, in dem ein weder angenehmes noch schmerzhaftes Gefühl empfunden wird, wird weder ein angenehmes Gefühl noch ein schmerzhaftes Gefühl empfunden. In diesem Moment wird nur ein weder angenehmes noch schmerzhaftes Gefühl empfunden.

„Nun, das angenehme Gefühl ist unbeständig, fabriziert, in Abhängigkeit mit-entstanden, dem Enden unterworfen, dem Vergehen unterworfen, dem Verblässen unterworfen, der Beendigung unterworfen. Das schmerzhaftes Gefühl ist unbeständig, fabriziert, in Abhängigkeit mit-entstanden, dem Enden unterworfen, dem Vergehen unterworfen, dem Verblässen unterworfen, der Beendigung unterworfen. Das weder angenehme noch schmerzhaftes Gefühl ist unbeständig, fabriziert, in Abhängigkeit mit-entstanden, dem Enden unterworfen, dem Vergehen unterworfen, dem Verblässen unterworfen, der Beendigung unterworfen.

Wenn ein angenehmes Gefühl empfunden wird, ist da: ‚Dies ist mein Selbst‘. Mit der Beendigung von genau diesem angenehmen Gefühl, ist da: ‚Mein Selbst ist vergangen.‘ Wenn ein schmerzhaftes Gefühl empfunden wird, ist da: ‚Dies ist mein Selbst‘. Mit der Beendigung von genau diesem schmerzhaften Gefühl, ist da: ‚Mein Selbst ist vergangen.‘ Wenn ein weder angenehmes noch schmerzhaftes Gefühl empfunden wird, ist da: ‚Dies ist mein Selbst‘. Mit der Beendigung von genau diesem weder angenehmen noch schmerzhaften Gefühl, ist da: ‚Mein Selbst ist vergangen.‘

„So wird vom denjenigen, der sagt: ‚Gefühl ist mein Selbst‘, angesehen, indem er das Selbst in der jetzigen Existenz als unbeständig, voll von Vergnügen und Schmerz, dem Erstehen und Vergehen unterworfen ansieht.

Also, Ānanda, ist es nicht geeignet, (es) auf diese Weise anzusehen: ‚Gefühl ist mein Selbst.‘

„Nun, derjenige, der sagt: ‚Gefühl ist nicht mein Selbst, mein Selbst ist (das Gefühl) nicht erlebend‘, dem ist zu folgendermaßen zu antworten: ‚Mein Freund, wo überhaupt nichts empfunden wird, wäre da der Gedanke: ‚Ich bin.‘?‘

„Nein, Herr.“

„Also, Ānanda, ist es nicht geeignet, (es) auf diese Weise anzusehen: ‚Gefühl ist nicht mein Selbst, mein Selbst ist (das Gefühl) nicht erlebend.‘

„Nun, derjenige, der sagt: ‚Weder ist das Gefühl mein Selbst noch ist mein Selbst (das Gefühl) nicht erlebend; sondern mein Selbst fühlt, dadurch ist mein Selbst dem Gefühl unterworfen‘, dem ist zu folgendermaßen zu antworten: ‚Mein Freund, wären Gefühle ganz und gar überall, ausnahmslos und restlos beendet, mit dem Nichtdasein des Gefühls, wegen der Beendigung des Gefühls, wäre da der Gedanke: ‚Ich bin.‘?‘

„Nein, Herr.“

„Also, Ānanda, ist es nicht geeignet, (es) auf diese Weise anzusehen: ‚Weder ist das Gefühl mein Selbst noch ist mein Selbst (das Gefühl) nicht erlebend; sondern mein Selbst fühlt, dadurch ist mein Selbst dem Gefühl unterworfen.‘

„Nun, Ānanda, insofern ein Mönch Gefühl nicht als das Selbst ansieht; noch das Selbst als (das Gefühl) nicht erlebend; noch (es) so ansieht: ‚Weder ist das Gefühl mein Selbst noch ist mein Selbst (das Gefühl) nicht erlebend; sondern mein Selbst fühlt, dadurch ist mein Selbst dem Gefühl unterworfen‘, dann, wenn er (es) nicht so ansieht, wird er durch nichts in der Welt genährt [haftet er an nichts in der Welt an]. Nicht genährt, ist er nicht erregt. Nicht erregt, wird er genau in sich entfesselt. Er erkennt: ‚Die Geburt hat geendet, das heilige Leben ist erfüllt, die Aufgabe erledigt. Es gibt nichts Weiteres um dieser Welt willen.‘

- Befreit

„Wenn jemand in Bezug auf einen Mönch, dessen Geist auf diese Weise befreit ist, sagen würde: ‚Ein Tathāgata existiert nach dem Tod... ein Tathāgata existiert nicht nach dem Tod... ein Tathāgata existiert und existiert nicht nach dem Tod... weder existiert ein Tathāgata nach dem Tod noch existiert er nicht, das ist seine Ansicht‘, dann wäre das nicht richtig. Warum?

Insoweit es Bezeichnung und insoweit es Mittel zur Bezeichnung, insoweit es Ausdrucksweise und insoweit es Mittel zur Ausdrucksweise, insoweit es Beschreibung und insoweit es Mittel zur Beschreibung, insoweit es Erkenntnis und insoweit es Mittel zur Erkenntnis und insoweit der Kreis sich dreht: dies unmittelbar kennend ist der Mönch befreit.<sup>2</sup> Die Ansicht: ‚Der durch unmittelbare Kenntnis befreite Mönch weiß nicht, sieht nicht‘, wäre nicht richtig.<sup>3</sup>

- Sieben Stationierungen des Bewusstseins

„Ānanda, es gibt diese sieben Stationierungen des Bewusstseins und zwei Sphären. Welche sieben?

„Es gibt Wesen mit Vielheit an Körper und Vielheit an Wahrnehmung<sup>4</sup>, wie die Menschen, einige Devas und einige Wesen in den niederen Reichen. Dies ist die erste Stationierung des Bewusstseins.

„Es gibt Wesen mit Vielheit an Körper und Singularität der Wahrnehmung, wie die Devas des Gefolges von Brahma vom ersten (Jhāna) erzeugt und (einige) Wesen in den vier Ebenen der Entbehrung.<sup>5</sup> Dies ist die zweite Stationierung des Bewusstseins.

„Es gibt Wesen mit Singularität des Körpers und Vielheit an Wahrnehmung, wie die Strahlenden Devas. Dies ist die dritte Stationierung des Bewusstseins.

„Es gibt Wesen mit Singularität des Körpers und Singularität der Wahrnehmung, wie die Schön Glänzenden Devas. Dies ist die vierte Stationierung des Bewusstseins.

„Es gibt Wesen, welche mit dem vollständigen Überwinden der Formwahrnehmungen, mit dem Schwinden der Widerstandswahrnehmungen, indem sie Vielheitswahrnehmungen keine Aufmerksamkeit schenken und ‚unendlichen Raum‘ (wahrnehmen), die Dimension der Raumunendlichkeit erlangen. Dies ist die fünfte Stationierung des Bewusstseins.

„Es gibt Wesen, welche mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Raumunendlichkeit, indem sie ‚unendliches Bewusstsein‘ (wahrnehmen), die Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit erlangen. Dies ist die sechste Stationierung des Bewusstseins.

„Es gibt Wesen, welche mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit, indem sie ‚da ist nichts‘ (wahrnehmen), die Dimension des Nichts erlangen. Dies ist die siebte Stationierung des Bewusstseins.

„Die Dimension der nicht-wahrnehmenden Wesen und zweitens die Dimension der weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung. [Diese sind die zwei Sphären.]

„Nun, was die erste Stationierung des Bewusstseins betrifft – Wesen mit Vielheit an Körper und Vielheit an Wahrnehmung, wie die Menschen, einige Devas und einige Wesen in den niederen Reichen. Wenn man diese (Stationierung des Bewusstseins) erkennt, deren Entstehung erkennt, deren Schwinden erkennt, deren Verlockung erkennt, deren Nachteile erkennt und deren Entkommen erkennt, wäre es richtig, dadurch [durch diese Erkenntnis] daran Gefallen zu finden?“

„Nein, Herr.“

„Nun, was die zweite... dritte...vierte... fünfte... sechste... siebte Stationierung des Bewusstseins... die Dimension der nicht-wahrnehmenden Wesen... die Dimension der weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung betrifft. Wenn man diese (Dimension) erkennt, deren Entstehung erkennt, deren Schwinden erkennt, deren Verlockung erkennt, deren Nachteile erkennt und deren Entkommen erkennt, wäre es richtig, dadurch [durch diese Erkenntnis] daran Gefallen zu finden?“

„Nein, Herr.“

„Ānanda, wenn ein Mönch die Entstehung, das Schwinden, die Verlockung, die Nachteile und das Entkommen aus diesen sieben Stationierungen des Bewusstseins und den zwei Sphären, wie es ist geworden ist, erkennt, dann ist er durch Erkenntnis befreit; und er wird ein durch Erkenntnis befreiter Mönch genannt.

- Die acht Erlösungen

„Ānanda, es gibt diese acht Erlösungen. Welche acht?“

„Form besitzend, sieht man Formen. Dies ist die erste Erlösung.

„Form nicht innerlich wahrnehmend, sieht man Formen äußerlich. Dies ist die zweite Erlösung.

„Man ist nur auf das Schöne bedacht. Dies ist die dritte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Wahrnehmungen von (physischer) Form, mit dem Schwinden der Widerstandswahrnehmungen und indem er Vielheitswahrnehmungen keine Aufmerksamkeit schenkt und ‚unendlichen Raum‘ (wahrnimmt), tritt er in die Dimension der Raumunendlichkeit ein und verweilt darin. Dies ist die vierte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Raumunendlichkeit, indem er ‚unendliches Bewusstsein‘ (wahrnimmt), tritt er in die Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit ein und verweilt darin. Dies ist die fünfte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit, indem er ‚da ist nichts‘ (wahrnimmt), tritt er in die Dimension des Nichts ein und verweilt darin. Dies ist die sechste Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension des Nichts tritt er in die Dimension der weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung ein und verweilt darin. Dies ist die siebte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung tritt er in die Beendigung von Wahrnehmung und Gefühl ein und verweilt darin. Dies ist die achte Erlösung.

„Nun, wenn ein Mönch diese acht Erlösungen vorwärts, in umgekehrter Reihenfolge, vorwärts und in umgekehrter Reihenfolge erreicht, wenn er sie, wie er will und wo er will und solange er will, erreichen und daraus austreten kann, wenn er durch das Enden der Ausströmungen in der ausströmungslosen Bewusstheitsbefreiung und Befreiung durch Erkenntnis verweilt, sie genau im Hier und Jetzt unmittelbar erkennend und selbst vergegenwärtigend, wird er ein auf beide Weisen befreiter Mönch genannt. Und eine andere Befreiung auf beide Weisen, eine höhere oder eine erhabenere, gibt es nicht.“

So sprach der Erhabene. Befriedigt, freute sich der Ehrwürdige Ānanda über die Worte des Erhabenen.

1. Beim Versuch die Lehren Buddhas in einen historischen Kontext zu stellen, wurde von einigen Gelehrten behauptet, dass Buddhas Lehre von Nicht-Selbst spezifisch auf die Upaniṣadische Doktrin eines Selbst anzuwenden sei. Mit anderen Worten Buddhas Absicht bestand darin, die Wahrheit der Upaniṣadischen Lehre eines universellen Selbst zu negieren; und nicht andere, gängigere Doktrinen eines Selbst. Dieses Verständnis der Lehre von Nicht-Selbst findet partielle Unterstützung in MN 22, wo die Vorstellung eines universellen Selbst spezifischem Spott ausgesetzt ist.

Andere Gelehrte wenden einen entgegengesetzten Ansatz an und sagen, der Buddha habe die Existenz eines dauerhaften individuellen Selbst widerlegt, nicht aber die Existenz eines universellen oder miteinander verbundenen Selbst.

Keiner der beiden Standpunkte wird der Vielfalt von Doktrinen eines Selbst gerecht, die der Buddha in dieser Textstelle ablehnt, sei es endlich oder unendlich (oder endlos – ananta); sei es Form besitzend oder formlos. Denn das Festhalten an einer dieser Lehren beinhaltet Anhaften und somit Leid und Stress.

Insbesondere der erste Standpunkt berücksichtigt nicht einmal zwei Aspekte des tatsächlichen historischen Kontextes:

- a) Die Upaniṣadische Tradition war zu Buddhas Zeiten nicht die einzige Tradition, welche Doktrinen eines Selbst vertrat. In DN 2 sind die Doktrinen eines Selbst anderer nicht-vedischer Schulen dieser Zeit zitiert und widerlegt.
- b) Keine einzelne Doktrin eines Selbst kann von sich behaupten, die Upaniṣadische Doktrin eines Selbst zu sein. Die Upaniṣaden waren ein Textkorpus, welches eine Vielzahl von Lehren zu diesem Thema beinhaltete. Einige Texte, wie Bṛhad-āraṇyaka Upaniṣad und Kaṭha Upaniṣad, definieren ausdrücklich, dass jeder Mensch zwei Selbst hat, ein endliches und ein unendliches. Und die großen Upaniṣaden sind in der Natur dieser beiden Selbst und darin, wie das unendliche Selbst erreicht werden kann, unterschiedlicher Ansicht.

Es ist in der Tat lehrreich, die verschiedenen Upaniṣadischen Doktrinen eines Selbst anhand der zwölf in dieser Textstelle aufgeführten Kategorien zu klassifizieren. Eine Übersicht über die wichtigsten Upaniṣaden zeigt, dass die Doktrinen eines Selbst in acht, oder vielleicht neun, dieser Kategorien wie folgt fallen: (Die Paragraphnummern sind aus S. Radhakrishnan, *The Principal Upaniṣads*. London: George Allen & Unwin, 1969.)

- (1) Schon Form besitzend und begrenzt: Bṛhad-āraṇyaka II.5.1; Maitrī VI.11
- (2) Wird unvermeidlich Form besitzend und begrenzt: Bṛhad-āraṇyaka IV.3.19-21
- (3) Umwandelbar in Form besitzend und begrenzt: —
- (4) Schon Form besitzend und unbegrenzt: Bṛhad-āraṇyaka I.4.7-10; Bṛhad-āraṇyaka I.5.20; Chāndogya III.14.2-3; Muṇḍaka III.1.7
- (5) Wird unvermeidlich Form besitzend und unbegrenzt: Chāndogya VIII.3.4; Chāndogya VIII.12.2-3
- (6) Umwandelbar in Form besitzend und unbegrenzt: Praśna IV.6-11; Subāla III; Kaivalya VI
- (7) Schon formlos und begrenzt: Kaṭha I.3.1-4 (? Die Beschreibung zwar legt nahe, aber sagt nicht explizit, dass das Selbst formlos ist.)
- (8) Wird unvermeidlich formlos und begrenzt: —
- (9) Umwandelbar in formlos und begrenzt: —
- (10) Schon formlos und unbegrenzt: Bṛhad-āraṇyaka III.8.8-11
- (11) Wird unvermeidlich formlos und unbegrenzt: Praśna IV.6-11
- (12) Umwandelbar in formlos und unbegrenzt: Kaṭha I.3.13-15; Subāla III; Subāla IX.15; Paiṅgala III.6

Es lässt sich nicht feststellen, ob die Upaniṣaden, wie sie uns vorliegen, vor oder nach Buddhas verfasst worden sind. Also ist die Klassifizierung in diesem Text vielleicht als Antwort darauf formuliert worden, vielleicht auch nicht. Die schiefe Vielfalt dieser Lehren zeigt jedoch, dass es nicht nur eine Upaniṣadische Doktrin eines Selbst gab und dass Buddhas Lehre von Nicht-Selbst nicht die Antwort auf nur eine einzige Doktrin ist. Die Lehre von Nicht-Selbst ist so formuliert, dass sie Zeit dem Anhaften an einer Doktrin eines Selbst entgegenwirkt, unabhängig davon, wie das Selbst auch immer definiert sei. Dies geht aus dem erklärenden Rahmenwerk hervor.

2. In SN 23:2 wird auf die Beziehung zwischen der Grenze von sprachlicher Ausdrucksmöglichkeit und der Frage nach der Existenz des Tathāgata nach dem Tod hingewiesen. In diesem Sutta stellt der Buddha fest, dass man durch Leidenschaft und Vergnügen für eines der fünf Aggregate als ein Wesen definiert ist. Wenn es keine Leidenschaft oder Vergnügen für die Aggregate gibt, kann man nicht mehr als Wesen definiert werden. Wenn man nicht mehr definiert ist, ist es unmöglich als existierend, nicht existent oder beides zu beschreiben zu werden, unabhängig davon, ob man lebendig oder tot ist (siehe SN22:85–86).
3. Die unterschiedlichen Lesarten für diesen Satz scheinen fehlerhaft zu sein. Damit dieser Absatz, der im Hinblick auf AN 10:96 zu lesen ist, Sinn macht, ist die im letzten Satz ausgedrückte Ansicht so zu verstehen, dass sie sich auf den befreiten Mönch direkt bezieht. Im Gegensatz dazu werden die vier früheren Ansichten fälschlicherweise dem befreiten Mönch zugeschrieben, also der befreite Mönch hätte diese Ansichten. Aber der befreite Mönch hat keine Meinung zu der Frage, ob der Tathāgata nach dem Tod

existiert oder nicht; was zur Annahme führen könnte, dass seine Meinungslosigkeit auf einen Mangel an Einsicht oder Schauung zurückzuführen sei. Doch die Beschreibung dessen, was er im Verlauf der Befreiung erfährt, zeigt, dass diese Annahme unangemessen ist: Er weiß, er sieht. Und was er über die Grenzen der Sprache und Begriffe hinaus weiß und sieht, zeigt ihm, dass die Frage nach der Existenz des Tathāgata nach dem Tod beiseite zu stellen ist.

Also würde ich das Pali des Satzes in diesem Absatz folgendermaßen rekonstruieren: *Tadabhiññā vimutto bhikkhu na jānāti nā passati iti sā diṭṭhi tadakallaṃ.*

4. MN 137 gibt an, dass Vielheitswahrnehmungen sich auf die sechs Sinne beziehen, während Wahrnehmungen von Singularität die Basis der vier formlosen Erreichungen bilden.
5. Der letztere Satzteil: ‚...und (einige) Wesen in den vier Ebenen der Entbehrung‘, ist in der thailändischen Ausgabe des Kanons enthalten, nicht aber in der PTS oder der burmesischen Ausgabe. Im Kontext scheint er erforderlich zu sein, um die Wesen in den unteren Bereichen abzudecken, die nicht in der ersten Bewusstseinsstationierung enthalten sind.

*Siehe auch: MN 109; MN 148; SN 12:2; SN 12:15; SN 12:20; SN 12:65; SN 12:67; SN 12:70; SN 22:1; SN 22:85–86; AN 2:30; AN 4:199; AN 7:11–12; AN 9:43–45; AN 10:96; Sn 3:12; Sn 4:11*

---

## DAS GROßE TREFFEN — MAHĀ SAMAYA SUTTA (DN 20)

### Einführung

*Diese Lehrrede ist ein interessantes Beispiel für die Folklore im Pali-Kanon. Es zeigt, dass die Tendenz des asiatischen populären Buddhismus, Buddha nicht nur als Lehrer, sondern auch als Schutzfigur zu betrachten, anfänglich schon im ganz frühen Buddhismus verwurzelt ist. Aus der metrischen Analyse dieser Lehrrede geht hervor, dass der lange Abschnitt ‚Verse des Tributs‘ sehr alt ist. Die Verse im einleitenden Abschnitt, die auch im Sauttyutta Nikāya zu finden sind, stammen hingegen aus späterer Zeit. Das würde auch zu einer eher subjektiven Einschätzung, dass die Verse des Tributs eine frühere Dichtung war, die zur Einleitung später hinzugefügt wurde, passen.*

*Diese Einschätzung beruht darauf, dass die beiden Abschnitte nicht so recht zusammenpassen. Aus Einleitung zu den Versen des Tributs ist zu entnehmen, dass der Rezitator der Verse des Tributs der Buddha selbst ist, wohingegen die Erzählung des Tributs selbst auf etwas anderes schließen lässt. Auch der Stil des Tributs, der mit wiederholten Strophen und Verbildlichungen versehen ist, fällt in die alte Dichtungsgattung, welche den Sieg eines Königs über seine Feinde besingt.*

*Im Kommentar ist von der Überzeugung die Rede, dass die Devas stets mit Freude dieser in Pali rezitierten Lehrrede zuhören. Bis vor kurzem war sie Teil des Repertoires vieler Mönche, welches bei Hochzeiten und der Einweihungen neuer Gebäude gechantet wurde. Selbst in der heutigen Zeit, in der es den Anschein hat, dass die Tradition des Auswendiglernens in Asien auf der Strecke geblieben ist, gibt es einige Mönche und Laien, die diese Lehrrede regelmäßig chanten.*

\* \* \*

Ich habe gehört, dass bei einer Gelegenheit sich der Erhabene bei den Sakyern bei Kapilavatthu

im Großen Wald aufhielt, mit einem großen Saṅgha von ungefähr fünfhundert Mönchen, allesamt Arahants. Und die Devatās aus zehn Weltsystemen hatten sich größtenteils versammelt, um den Erhabenen und den Mönchssaṅgha zu sehen.

Dann kam vier Devatas aus den Reinen Gefilden der Gedanke:

„Der Erhabene hält sich bei den Sakyern bei Kapilavatthu im Großen Wald auf, mit einem großen Saṅgha von ungefähr fünfhundert Mönchen, allesamt Arahants. Und die Devatās aus zehn Weltsystemen haben sich größtenteils versammelt, um den Erhabenen und den Mönchssaṅgha zu sehen. Lasst uns auch zum Erhabenen gehen und bei unserer Ankunft jeder einen Vers in seiner Gegenwart sprechen.“

Dann verschwanden diese Devatas – so schnell wie ein starker Mann seinen gebeugten Arm ausstrecken oder den ausgestreckten Arm beugen könnte – von den Devas der Reinen Gefilden und erschienen vor dem Erhabenen wieder. Nachdem sie ihn ehrfurchtsvoll begrüßt hatten, traten sie zur Seite. Als sie dort standen, trug eine Devata in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers vor:

„Ein großes Treffen im Wald:  
Die Deva-Schar hat sich versammelt.  
Wir sind zu diesem Dhamma-Treffen gekommen  
um den unbesiegten Saṅgha zu sehen.“

Dann trug eine andere Devata in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers vor:

„Dort sind die Mönche konzentriert,  
haben ihren Geist begradigt.  
Wie ein Wagenlenker, der die Zügel hält,  
bewachen die Weisen ihre Fähigkeiten.“

Dann trug eine andere Devata in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers vor:

„Den Pfosten zerhauen, den Querbalken zerhauen,  
die Indra-Säule herausgezogen, ungerührt,  
wandern sie herum, rein und makellos,  
junge Nāgas<sup>1</sup>, gut gezähmt von Jenem mit Sicht.“

Dann trug eine andere Devata in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers vor:

„Die zum Buddha als Zuflucht gegangen sind,  
werden nicht in die Ebene der elenden Existenz gehen.  
Beim Abwerfen des menschlichen Körpers  
werden sie die Deva-Schar anfüllen.“

Dann wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Mönche, die Devatās aus zehn Weltsystemen haben sich größtenteils versammelt, um den Erhabenen und den Mönchssaṅgha zu sehen. Diejenigen, die in der Vergangenheit Reine, Recht Selbst-Erwachte waren, hatten ebenso ein Devatā-Treffen gleichwie jetzt meins. Diejenigen, die in der

Zukunft Reine, Recht Selbst-Erwachte sein werden, werden ebenso ein Devatā-Treffen haben gleichwie jetzt meins.

Ich werde euch die Namen der Deva-Schar nennen. Ich werde euch die Namen der Deva-Schar erzählen. Ich werde euch die Namen der Deva-Schar lehren. Hört zu und zeigt Aufmerksamkeit. Ich werde sprechen."

„Ja, Herr“, antworteten die Mönche.

Der Erhabene sprach:

„Ich werde einen Tribut vortragen.  
Die da leben, wo Geister verweilen,  
die in Berghöhlen leben, entschlossen und konzentriert;  
viele, die wie versteckte Löwen das Haarsträuben überwunden haben,  
weißherzig, rein, lauter und ungetrübt.

Wissend, dass mehr als 500 von ihnen  
in den Wald von Kapilavatthu gekommen waren,  
sprach der Lehrer dann zu ihnen,  
den Schülern, die sich über seine Unterweisung freuten:

„Die Deva-Schar ist angekommen. Erkennt sie, Mönche!“  
Nachdem sie die Unterweisung des Erwachten gehört hatten,  
bemühten sie sich eifrig.

Einsicht kam zum Vorschein, Schauung von nichtmenschlichen Wesen.  
Einige sahen 100, einige 1.000, einige 70.000,  
einige hatten Schauung von 100.000 nichtmenschlichen Wesen;  
einige von einer unzähligen Menge,  
alle Richtungen waren von ihnen erfüllt.

Diese unmittelbare Kenntnis  
bewegte Jenen mit Sicht zum Sprechen.

Der Lehrer sagte dann zu ihnen,  
den Schülern, die sich über seine Unterweisung freuten:  
„Die Deva-Schar ist angekommen. Erkennt sie, Mönche!  
Eins nach dem anderen beschreibe ich ihren Ruhm.

7.000 Yakkhas, die das Land Kāpilavatthu bewohnen,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

6.000 Yakkhas aus den Himālayas, von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

3.000 Yakkhas vom Berg Sāta, von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Also 16.000 Yakkhas von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

500 Yakkhas aus Vessāmitta, von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Kumbhīra aus Rājagaha,  
dessen Heim auf dem Berg Vepulla ist,  
von mehr als 100.000 Yakkhas verehrt;  
Kumbhīra von Rājagaha,  
auch er ist zum Treffen im Wald gekommen.

Und Dhataratṭha, der als König der östlichen Richtung regiert,  
als Herr der Gandhabbas: er ist ein herrlicher, großer König;  
und hat viele Söhne namens Inda, von großer Stärke;  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Und Virūḷha, der als König der südlichen Richtung regiert,  
als Herr der Kumbaṇḍas: er ist ein herrlicher, großer König;  
und hat viele Söhne namens Inda, von großer Stärke;  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

And Virūpakka, der als König der westlichen Richtung regiert,  
als Herr der Nāgas: er ist ein herrlicher, großer König;  
und hat viele Söhne namens Inda, von großer Stärke;  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

And Kuvera, der als König der nördlichen Richtung regiert,  
als Herr der Yakkhas: Er ist ein herrlicher, großer König;  
und hat viele Söhne namens Inda, von großer Stärke;  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Dhataratṭha aus der östlichen Richtung,  
Virūḷhaka vom Süden,  
Virūpakka vom Westen,  
Kuvera aus der nördlichen Richtung:  
Strahlend stehend vier großen Könige,  
die vier Richtungen erfüllend, im Kāpilavatthu-Wald.

Ihre betrügerischen Vasallen sind auch gekommen,  
trügerisch, verräterisch.

Māyā, Kuṭeṇḍu, Veṭeṇḍu, Viṭu samt Viṭuṭa;  
Candana, das Oberhaupt der Sinnlichkeit,  
Kinnughaṇḍu und Nighaṇḍu;  
Panāda, der Imitator, und Mātali, der Devas Wagenlenker;  
Cittasena, der Gandhabba, King Naḷa, der Menschen-Bulle;  
Pañcasikha ist gekommen  
samt Timbaru (und seiner Tochter) Suriyavacchasā [Sonnen-Schillern].<sup>2</sup>  
Diese Könige und andere, Gandhabbas samt ihren Königen,

frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Die Nāgas sind ebenfalls gekommen  
von den Seen Nābhasa, Vesālī und Tacchaka.  
Kambalas, Assataras, Pāyāgas und ihre Verwandtschaft.  
Und vom Fluss Yāmuna  
kommt der ruhmvolle Nāga, Dhatarat̥ṭha.  
Der große Nāga Erāvaṇṇa,  
auch er ist zum Treffen im Wald gekommen.

Die sich rasch auf die Nāga-Könige stürzen,  
himmlische, zweimal geborene, geflügelte, deren Augen klar;  
vom Himmel kamen (die Garuḍas) in die Mitte des Waldes.  
Citra und Supaṇṇa sind ihre Namen.  
Doch sicher machte der Buddha die Nāga-Könige,  
gewährte ihnen Sicherheit vor Supaṇṇa.  
Liebevollen Worten einander zurend  
machten die Nāgas und Supaṇṇas den Buddha zur Zuflucht.

Besiegt von der Donnerkeil-Hand [Sakka]  
sind die im Ozean lebenden Asuras;  
Vāsavas Brüder – (übernatürliche) Kräfte besitzend und ruhmvoll.  
Die furchterregenden Kālakañjas, die Dānaveghasa Asuras,  
Vepacitti und Sucitti, Pahārāda samt Namucī;  
und Balis hundert Söhne, alle Veroca genannt,  
gewappnet mit mächtigen Heeren,  
haben sich dem verehrten Rāhu genähert  
(und sprachen:) ‚Nun ist die Gelegenheit, Herr,  
zum Treffen der Mönche im Wald.‘

Die Wasser-, Erde-, Feuer-, Wind-Devas sind auch hierher gekommen.  
Die Varuṇas, Vāruṇas und Soma samt Yasa;  
Scharen der ruhmvollen Deva  
von Wohlwollen und Mitgefühl sind gekommen.  
Diese zehn zehnfachen Scharen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Veṇḍu [Viṣṇu] und Sahalī,  
Asama und das Yama-Paar;  
die vom Mond bestimmten Devas,  
dem Mond voran, sind gekommen.  
Die von der Sonne bestimmten Devas  
der Sonne voran, sind gekommen.  
Devas der Gestirne, voran,  
und die Wolkenelfen sind gekommen.  
Sakka, das Oberhaupt der Vasu, der Festungszerstörer, ist gekommen.  
Diese zehn zehnfachen Scharen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;

frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Dann sind die Sahabhu Devas gekommen,  
leuchtend wie eine Feuerflamme.

Die Ariṭṭakas und die Rojas, kornblumenblau.

Die Varuṇas und Sahadhammas, Accutas und Anejakas,  
die Sūleyyas und Ruciras samt Vāsavanesis sind gekommen.

Diese zehn zehnfachen Scharen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Samānas, große Samānas, Mānusas, höchste Mānusas,  
die durch Spiel zerrütteten Devas sind gekommen  
sowie die durch den Geist zerrütteten.<sup>3</sup>

Diese zehn zehnfachen Scharen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Dann sind die grün-goldenen Devas gekommen und die Rot-Tragenden.  
Pāragas, große Pāragas, ruhmvolle Devas sind gekommen.

Diese zehn zehnfachen Scharen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Die weißen Devas, rötlich-grünen Devas und die Devas der Dämmerung  
sind mit den Veghanas gekommen,  
angeführt von den Devas ganz in Weiß.

Die Vicakkhaṇas sind gekommen.

Sadāmatta, Hāragajas und die Farbenfrohen;  
Pajunna, der Donnerer, der es in alle Richtungen regnen lässt.

Diese zehn zehnfachen Scharen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Die Khemiyas, Tusitas und Yāmas; und die ruhmvollen Kaṭṭhakas,  
die Oberhäupter der Lambitakas und Lāmas, die Jotināmas und Āsavas;  
die Nimmānaratis sind gekommen sowie die Paranimmitas.

Diese zehn zehnfachen Scharen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
(übernatürliche) Kräfte besitzend, schillernd, anmutig, ruhmvoll;  
frohlockend sind sie zum Treffen der Mönche im Wald gekommen.

Diese 60 Devagruppen, alle von unterschiedlicher Farbe,  
sind dem Namen nach gekommen

zusammen mit anderen in ähnlicher Weise (denkend:)

‚Wir werden den sehen, der Geburt transzendiert hat,

den Schrankenlosen, der die Flut überquert hat,

den ohne Ausströmungen,

den Mächtigen, der die Flut überquert

wie der aus der dunklen Phase hervortretende Mond.‘

Subrahmā und Paramatta Brahmā  
samt den Söhnen des (übernatürliche) Kräfte Besitzenden,  
Sanañkumāra und Tissa,  
auch sie sind zum Treffen im Wald gekommen.

Der Große Brahmā, der über tausend Brahmā-Welten steht,  
dort spontan erstanden, schillernd:  
ruhmvoll ist er, mit furchterregendem Körper.<sup>4</sup>  
Und zehn Brahmā-Herrscher, jeder der Herr seines eigenen Reichs;  
und inmitten jener ist der Hārita Brahmā gekommen,  
umgeben von seinem Gefolge.

Als all diese Devas samt Indras und Brahmās gekommen waren,  
kam ebenso Māras Heer.

Nun schau dir die Dummheit des Dunklen an!  
(Er sprach:) ‚Kommt! Knotet sie und bindet sie!  
Fesselt sie mit Leidenschaft!  
Umzingelt sie von allen Seiten!  
Keinen lasst entkommen!‘  
So drängte der große Kriegsherr sein dunkles Heer;  
schlug die Hand auf den Boden  
und machte dabei einen schrecklichen Lärm,  
als würde eine Gewitterwolke in Donner  
Blitze und Regenströme zerreißen.  
Doch dann wich er zurück, voll Wut;  
keiner war in seiner Gewalt.

Diese unmittelbare Kenntnis  
bewegte Jenen mit Sicht zum Sprechen.  
Der Lehrer sagte dann zu ihnen,  
den Schülern, die sich über seine Unterweisung freuten:  
‚Māras Heer ist angekommen. Erkennt sie, Mönche!‘  
Nachdem sie die Unterweisung des Erwachten gehört hatten,  
bemühten sie sich eifrig.

Die Armee zog sich vor den Leidenschaftlosen zurück,  
kein Körperhaar wurde ihnen gekrümmt.

Ein jeder hatte die Schlacht gewonnen, ruhmvoll, der Frucht entronnen;  
Und sie frohlockten mit allen Wesen,  
die Schüler, unter der Menschheit berühmt.

1. Nāga bedeutet an dieser Stelle ‚großes Wesen‘. In diesem Sinne wird häufig als ein Beinamen für Arahants verwendet. Der Vers, in dem diese Zeile steht, ist in einem der komplexesten Versmaße des Pali-Kanons verfasst.
2. Siehe DN 21.
3. In DN 1 steht geschrieben, dass die durch Spiel oder Geist zerrütteten Devas, wenn sie als Mensch wiederkommen und sich dann an ihr früheres Leben erinnern, Ansichten eines partiellen Ewigkeitsglaubens vertreten. In den Erzählungen, warum sie diese Ansichten vertreten, ist beiläufig auch beschrieben, was ‚durch Spiel zerrüttet‘ und ‚durch den Geist zerrüttet‘ bedeutet:

„Diese ehrenhaften Devas, die nicht durch Spiel zerrüttet sind, verbringen nicht übermäßig viel Zeit damit, sich den Vergnügungen des Lachens und Spiels hinzugeben. Da sie nicht übermäßig viel Zeit damit verbringen, sich den Vergnügungen des Lachens und Spiels hinzugeben, wird Sati [Geistesgegenwart/Gewahrsein] nicht vergessen. Aufgrund nichtvergessener Sati fallen sie nicht von dieser Gesellschaft ab. Sie sind beständig, unvergänglich, ewig, nicht der Veränderung unterworfen und bleiben so lange wie die Ewigkeit. Aber diejenigen unter uns, die durch Spiel zerrüttet sind, verbringen übermäßig viel Zeit damit, sich den Vergnügungen des Lachens und Spiels hinzugeben. Da wir übermäßig viel Zeit damit verbringen, uns den Vergnügungen des Lachens und Spiels hinzugeben, wurde Sati vergessen. Aufgrund vergessener Sati sind wir von dieser Gesellschaft abgefallen und sind – unbeständig, vergänglich, kurzlebig, dem Abfallen unterworfen – in diese Welt gekommen.“ — DN 1

„Diese ehrenhaften Devas, die nicht durch den Geist zerrüttet sind, verbringen nicht übermäßig viel Zeit damit, einander anzustarren. Da sie nicht übermäßig viel Zeit damit verbringen, einander anzustarren, wird ihr Geist nicht gegenseitig zerrüttet. Weil sie unzerrüttet im Geist sind, ermüden sie nicht im Körper, ermüden sie nicht im Geist. Sie fallen nicht von dieser Gesellschaft ab. Sie sind beständig, unvergänglich, ewig, nicht der Veränderung unterworfen und bleiben so lange wie die Ewigkeit. Aber diejenigen unter uns, die durch den Geist zerrüttet sind, verbringen übermäßig viel Zeit damit, einander anzustarren. Da wir übermäßig viel Zeit damit verbringen, einander anzustarren, wurde unser Geist gegenseitig zerrüttet. Weil wir im Geist gegenseitig zerrüttet waren, ermüdeten wir im Körper, ermüdeten wir im Geist. Wir sind von dieser Gesellschaft abgefallen und – unbeständig, vergänglich, kurzlebig, dem Abfallen unterworfen – in diese Welt gekommen.“ — DN 1

4. In DN 1 wird erzählt, wie der Große Brahmā zu Beginn eines Äons spontan erscheint und wie er und sein Gefolge einer Illusion über seinen schöpferischen Kräfte unterliegen:

„Letztendlich kommt eine Zeit, in der diese Welt im Laufe einer langen Zeit kontrahiert [untergeht]. Wenn dieser Kosmos kontrahiert, werden die meisten Wesen in den (Himmel der) Strahlenden (Brahmās) geleitet. Dort bleiben sie eine lange, lange Zeit – vom Geist erschaffen, sich von Verzückung ernährend, selbst-strahlend, am Himmel wandelnd und in Pracht weilend. Dann kommt letztendlich eine Zeit, in der dieser Kosmos im Laufe einer langen Zeit expandiert [wieder entsteht]. Wenn die Welt expandiert, erscheint ein leerer Brahmā-Palast. Dann fällt ein gewisses Wesen mit dem Enden seiner Lebenszeit oder Enden seines Verdienstes aus der Gesellschaft der Strahlenden ab und ersteht im leeren Brahmā-Palast wieder. Dort bleibt es eine lange, lange Zeit – vom Geist erschaffen, sich von Verzückung ernährend, selbst-strahlend, am Himmel wandelnd und in Pracht weilend. „Nachdem er dort eine lange Zeit alleine gelebt hat, tritt Unmut und Aufregung ein: ‚Ach, wenn doch nur andere Wesen auf diese Welt kommen würden!‘

„Dann fallen andere Wesen mit dem Enden ihrer Lebenszeit oder Enden ihres Verdienstes aus der Gesellschaft der Strahlenden ab und er stehen im leeren Brahmā-Palast wieder, in der Gesellschaft dieses Wesens. Dort bleiben sie eine lange, lange Zeit – vom Geist erschaffen, sich von Verzückung ernährend, selbst-strahlend, am Himmel wandelnd und in Pracht weilend.

„Dann kam dem Wesen, welches zuerst wiedererstanden war, der Gedanke: ‚Ich bin Brahmā, der Große Brahmā, der Besieger, der Unbesiegte, der Allsehende, der Allmächtige, der Gebieter, der Erschaffer, der Schöpfer, der Herrlichste, der Bestimmer, der Herrscher, der Vater von allem, was gewesen ist und sein wird. Diese Wesen wurden von mir erschaffen. Warum ist das so? Zuerst kam mir der Gedanke: ‚Ach, wenn doch nur andere Wesen auf diese Welt kommen würden!‘ Und so brachte meine Geistesbestrebung diese Wesen in diese Welt.‘

„Und den Wesen, welche danach wiedererstanden waren, kam der Gedanke: ‚Dies ist Brahmā, der Große Brahmā, der Besieger, der Unbesiegte, der Allsehende, der Allmächtige, der Gebieter, der Erschaffer, der Schöpfer, der Herrlichste, der Bestimmer, der Herrscher, der Vater von allem, was gewesen ist und sein wird. Wir wurden von diesem Brahmā erschaffen. Warum ist das so? Wir haben gesehen, dass er zuvor erstanden ist und wir danach erstanden sind.‘ Das zuerst erstandene Wesen hatte ein längeres Leben, war schöner und einflussreicher; die später erstandenen Wesen hingegen hatten ein kürzeres Leben, waren weniger schön und weniger einflussreich.“ — DN 1

*Siehe auch: DN 11; DN 21; SN 1:20; SN 4; SN 5; SN 6:1–2; SN 6:15; SN 9; SN 10:12; SN 11:3; SN 11:5; SN 56:11*

### Einführung

*Satipaṭṭhāna – das Aufbauen (Upaṭṭhāna) der Geistesgegenwart/Gewahrsein (Sati) - ist eine meditative Technik, mit der der Geist trainiert wird, Geistesgegenwart/Gewahrsein in einem bestimmten Bezugsrahmen in all seinen Aktivitäten aufzubauen. Der Begriff sati bezieht sich auf das Verb sarati, was ‚sich erinnern‘ oder ‚im Gedächtnis behalten‘ bedeutet. Manchmal wird der Begriff als nicht-reaktives Bewusstsein, das bei allem, was entsteht, ohne irgendeine Strategie einfach nur präsent ist, wiedergegeben. Die Formulierung für satipaṭṭhāna unterstützt diese Übersetzung jedoch nicht. Tatsächlich ist nicht-reaktives Bewusstsein ein Aspekt von Gleichmut, eine der geistigen Qualitäten, die im Verlauf von satipaṭṭhāna gefördert werden. Die Tätigkeit von satipaṭṭhāna hingegen hat definitiv ein motivierendes Ziel: das Verlangen nach Erwachen, das nicht als Ursache des Leidens betrachtet wird, sondern als Teil des Pfads zu dessen Ende (siehe SN 51:15). Die Rolle von Sati besteht darin, den Geist mittels Bezugsrahmen zu betrachten, an denen er sich orientieren kann. So sieht er, welche gegenwärtigen Ereignisse zu entwickeln und welche aufzugeben sind, um nicht vom Pfad abzukommen. Um eine Analogie herzustellen: Erwachen ist wie ein Berg am Horizont, den man zum Ziel hat, und auf dieses Ziel fährt man im Auto zu. Sati erinnert einem daran, die Aufmerksamkeit auf die Straße zum Berg zu richten und zu halten, anstatt sich darauf zu konzentrieren, flüchtige Blicke des Bergs zu erhaschen, oder sich von einem anderen Weg, der von der Straße wegführt, ablenken zu lassen.*

*Satipaṭṭhāna spielt eine Rolle bei vielen Formulierungen, die den Pfad zum Erwachen betreffen. Beim edlen achtfachen Pfad ist es der siebte Faktor, welcher rechtem Bemühen folgt und zur rechten Konzentration führt. Bei den fünf Kräften und den fünf Fähigkeiten ist es der dritte Faktor, welcher Beharrlichkeit folgt und zur Konzentration führt. Bei den sieben Faktoren zum Erwachen ist es der erste Faktor, welcher eine Grundlage für die verbleibenden sechs Faktoren bildet: Analyse von Qualitäten, Beharrlichkeit, Verzückung, Stille, Konzentration und Gleichmut.*

*Die wohl längste Abhandlung von satipaṭṭhāna im ganzen Kanon ist im diesem Sutta zu finden. Aber trotz der Länge der Abhandlung ist das Thema noch lange nicht abgeschlossen. Dies hat zum Teil mit dem Thema selbst zu tun. So stellt der Buddha in MN 12 fest:*

„Sāriputta, angenommen ich hätte vier Schüler mit einer hundertjährigen Lebensdauer, hundertjährigen Lebensspanne und sie wären mit außerordentlicher Sati, Beibehaltung, Wiederaufruf und mit Schärfe von Erkenntnis versehen. Gleich wie ein kampfstarker Bogenschütze, ein gut ausgebildeter, mit geübter Hand, ein geübter Scharfschütze, einen leichten Pfeil über den Schatten einer Palme hinausschießen würde; gleich so würden sie – mit einem so großen Maß an Sati, einem so großen Maß an Beibehaltung, einem so großen Maß an Wiederaufruf und dieser Schärfe von Erkenntnis – mir eine Frage nach der anderen zu den vier Methoden des Aufbaus von Sati stellen. Und ich, wieder und wieder befragt, würde antworten. (Die Frage) beantwortet, würden sie sich daran erinnern, was ich geantwortet hätte, und mir kein weiteres Mal eine Frage stellen. Abgesehen von der Zeit für Essen, Trinken, Kauen und Schmecken, Urinieren und Defäkieren und für Schlaf zur Bekämpfung von Müdigkeit, wäre die Dhamma-Lehre des Tathāgata nicht zur Erschöpfung gegangen, die vom Tathāgata formulierten Dhamma-Aussagen nicht zur Erschöpfung gegangen, die Fragebeantwortung nicht zur Erschöpfung gegangen. Aber meine vier Schüler mit ihrer

hundertjährigen Lebensdauer, hundertjährigen Lebensspanne würden nach Ablauf dieser hundert Jahre sterben.“

*Obwohl der Schwerpunkt dieser Textstelle hauptsächlich auf Buddhas Wissensumfang liegt, ergibt sich doch eine wesentliche Aussage, wie umfangreich das Thema von satipaṭṭhāna ist: Selbst nach hundert Jahren der Befragung wäre es nicht erschöpft.*

*Auch aus der Anordnung dieser Lehrrede ist ersichtlich, dass die Abhandlung von satipaṭṭhāna unvollständig ist: Gleich zu Anfang erwähnt der Buddha die Standard-Kurzformel für satipaṭṭhāna:*

*„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch verweilt, indem er den Körper an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt; verweilt, indem er Gefühle an und für sich... den Geist an und für sich... geistige Qualitäten an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt.“*

*Allerdings erstrecken sich die im Verlauf der Lehrrede gestellten und beantworteten Fragen nur auf einen Teil der Formulierung, nämlich auf die Bedeutung ‚zu verweilen, indem man den Körper an und für sich betrachtet‘. Es wird zum Beispiel nicht erwähnt, wie Eifer bei der Meditationspraxis funktionieren muss; oder was es bedeutet, Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt zu bändigen; oder wie die verschiedenen Bezugsrahmen bei der Meditationspraxis zusammenwirken; oder was die Stufen der Meditationspraxis sind. Über diese Themen geben anderweitige Abhandlungen, die an anderer Stelle im Kanon zu finden sind, Aufschluss.*

*Zum Beispiel wird in MN 118 darauf hingewiesen, dass die Fokussierung auf den Atem alle vier Bezugsrahmen gleichzeitig ins Spiel bringen kann. Mit anderen Worten, der Körper an und für sich ist der Hauptbezugsrahmen und die restlichen drei bauen darauf auf. In SN 47:40 werden zwei Stufen der Meditationspraxis erwähnt, das Aufbauen von Sati und die Entfaltung des Aufbaus von Sati. Hinzufügend wird gesagt, dass die zweite Stufe durch die Entwicklung aller acht Faktoren des achtfachen edlen Pfades zu erreichen ist. Dies bedeutet unter anderem, dass das Aufbauen von Sati nicht nur eine Grundlage für richtige Konzentration, also die vier Jhānas, liefert, sondern auch dass die Meisterung der vier Jhānas hilft, das Aufbauen von Sati weiter zu entwickeln.*

*Vergleicht man SN 47:40 mit einem der Absätze in DN 22, sind drei Stufen in der Ausübung von satipaṭṭhāna zu finden.*

*Die erste Stufe, die auf den Körper angewendet ist, ist folgende:*

*„Der Mönch verweilt, indem er den Körper an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt.“*

*Die drei Eigenschaften – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – sind für die Ausübung von satipaṭṭhāna von zentraler Bedeutung. Aus SN 16:2 geht hervor, dass Eifer direkt mit der Ausübung von rechtem Bemühen zusammenhängt. Sati hält sich also an den richtigen Bezugsrahmen, Klarbewusstheit überschaut die Ereignisse, die sich auf diesen Bezugsrahmen beziehen, und beide Eigenschaften zusammen geben dem Eifer die Richtlinie vor, so dass er im Einklang mit rechtem*

*Bemühen die Dinge, die aufzugeben sind, aufgeben und die Dinge, die zu entwickeln sind, entwickeln kann.*

*Obwohl es von der Ausübung von satipaṭṭhāna oft heißt, dass sie sich von der Ausübung von Jhana definitiv unterscheidet, setzen eine Reihe von Suttas, zum Beispiel MN 125 und AN 8:63 (AN 8:70), die erfolgreiche Vollendung der ersten Stufe mit dem Erreichen der ersten Jhana-Stufe gleich. Dieser Aspekt wird durch viele andere Suttas, darunter MN 118, bestätigt, in denen beschrieben wird, wie die Ausübung von satipaṭṭhāna die Faktoren für das Erwachen, welche sich mit den Jhāna-Faktoren überschneiden, zur Vollendung bringt.*

*Die zweite Stufe der Ausübung von satipaṭṭhāna, also die Entfaltung von satipaṭṭhāna, ist folgende:*

*„Man verweilt, indem man das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet...“*

*Der Begriff ‚Entstehung‘, im Deutschen auch als ‚Ursprung‘ übersetzt, bedeutet nicht, nur passiv zu beobachten, wie die Phänomene kommen und gehen. Es bedeutet vielmehr, sich darauf zu konzentrieren, wie Phänomene im Zusammenhang mit Ursachen auftreten. Das ‚Phänomen der Entstehung und des Vergehens‘ umfasst Geschehnisse, die direkt oder indirekt mit dem Bezugsrahmen, den man sich ausgewählt hat, zusammenhängen. ‚Direkt‘ bedeutet Veränderung innerhalb des Bezugsrahmens selbst. Wenn man beispielsweise den Körper betrachtet, kann man feststellen, was dazu führt, dass beim Körper Atemempfindungen entstehen und vergehen. ‚Indirekt‘ bedeutet hier, wie sich Geschehnisse in einem der drei anderen Bezugsrahmen auf den Körper beziehen. Man könnte zum Beispiel wahrnehmen, was Lustgefühle oder Verärgerung verursacht und in Verbindung mit Geschehnissen im Körper verschwindet. Oder man ist sich vielleicht mangelnden Gewahrseins bei der Körperbetrachtung bewusst.*

*Um kausale Zusammenhänge zu sehen, muss der Meditierende natürlich bewusst versuchen, Veränderungen bei den Geschehnissen vorzunehmen, um zu sehen, welche Geschehnisse tatsächlich eine kausale Beziehung zueinander haben und welche nicht. Auch hier ist es der Eifer, wenn man rechtes Bemühen und rechte Konzentration praktiziert, der diese Art von Verständnis entstehen lässt.*

*In jedem Fall, wenn geschickte oder ungeschickte geistige Qualitäten aufkommen und vergehen, seien es die Faktoren für das Erwachen oder die Hindernisse, ist man aufgefordert, die Faktoren, welche Jhāna stärken, zu pflegen und diejenigen, welche Jhāna schwächen, zu beseitigen. Das heißt, man muss sich aktiv bemühen, geschickte geistige Qualitäten zu maximieren und ungeschickte zu minimieren. Also indem man eine aktive und sensible Rolle in dem Prozess von Entstehung und Vergehen einnimmt, entwickelt man Klarsicht dabei. Genauso wie man etwas über Eier lernt, indem man versucht, mit ihnen zu kochen, und dann Erfahrungen aus den Erfolgen und Misserfolgen sammelt, wobei man immer schwieriger werdenden Gerichten in Angriff nimmt.*

*Dieser Prozess führt zu immer stärkeren und verfeinerten Konzentrationszuständen und somit wird man für die Tatsache empfindsam, dass je grober die Teilnahme im Geist am Prozess der Entstehung und dem Vergehen ist, umso grober dann der daraus resultierende Stress ist. Dies führt dazu, dass man*

*erst einmal den gröberen Grad an Teilnahme loslässt und dann zunehmend die verfeinerten, die man nun erkennen kann, was dann zur dritten und letzten Stufe in der Ausübung von satipaṭṭhāna führt:*

„Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt [haftet an nichts in der Welt].“

*Diese Stufe entspricht einem Wahrnehmungsmodus, welchen der Buddha in MN 121 als ‚Eintritt in die Leere‘ bezeichnet:*

„Daher betrachtet er ihn [diesen Wahrnehmungsmodus] als leer von allem, was nicht da ist. Was übrig bleibt, erkennt er als gegenwärtig: ‚Es ist da.‘“

*Dies ist das kulminierende Gleichgewicht, in dem sich der Ausübungspfad zu einem Zustand des Nicht-Verdinglichen (atammayatā - siehe MN 137) öffnet und von dort zur Frucht des Erwachens und der Befreiung.*

*Aus diesen wenigen Beispiele ist ersichtlich, wie wichtig es beim Lesen dieser Lehrrede ist, nicht zu vergessen, dass die Abhandlung von satipaṭṭhāna, obwohl umfangreich, dennoch nicht vollständig ist und dass sie in einem umfassenderen Kontext der im Kanon gebotenen Lehren über all die anderen Faktoren des Pfads zu verstehen ist.*

*Die Anmerkungen zu dieser Lehrrede sowie die empfohlenen Lehrreden, die am Ende aufgelistet sind, weisen darauf hin, wo weitere Angaben diesbezüglich zu finden sind.*

\* \* \*

Ich habe gehört, dass sich bei einer Gelegenheit der Erhabene bei den Kuru aufhielt. Nun gibt es eine Kuru-Stadt names Kammāsadhamma. Dort sprach er die Mönche an: „Mönche!“

„Ja, Herr“, antworteten die Mönche.

Der Erhabene sprach:

„Dies ist der direkte Pfad<sup>1</sup> zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsinn, zur Erreichung der richtigen Methode und zur Verwirklichung der Entfesselung – nämlich die vier Methoden des Aufbaus von Sati [Geistesgegenwart/Gewahrsein]. Welche vier?“

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch verweilt, indem er den Körper an und für sich betrachtet – eifrig,<sup>2</sup> klarbewusst<sup>3</sup> und geistesgegenwärtig<sup>4</sup> – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt; verweilt, indem er Gefühle an und für sich... den Geist an und für sich... geistige Qualitäten an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt.“

- Der Körper

„Und wie verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet?

(1) „Es gibt den Fall, in dem ein Mönch, der sich in die Wildnis, in den Schatten eines Baumes oder in ein leeres Haus begeben hat, sich niedersetzt, seine Beine kreuzt, seinen Körper aufrecht hält und Sati vor sich [in den Vordergrund] bringt.<sup>6</sup> Stets geistesgegenwärtig atmet er ein, geistesgegenwärtig atmet er aus.

„Wenn er lang einatmet, erkennt er: ‚Ich atme lang ein‘, oder wenn er lang ausatmet, erkennt er: ‚Ich atme lang aus.‘ Oder wenn er kurz einatmet, erkennt er: ‚Ich atme kurz ein‘, oder wenn er kurz ausatmet, erkennt er: ‚Ich atme kurz aus.‘ Er bildet sich aus: ‚Ich werde einatmen und dabei den gesamten Körper erleben.‘<sup>7</sup> [Ich werde den ganzen Körper fühlend einatmen.] Er bildet sich aus: ‚Ich werde ausatmen und dabei den gesamten Körper erleben.‘ Er bildet sich aus: ‚Ich werde einatmen und dabei körperliche Fabrikationen<sup>8</sup> still werden lassen.‘ Er bildet sich aus: ‚Ich werde ausatmen und dabei körperliche Fabrikationen still werden lassen.‘

Gleich wie ein geschickter Dreher oder sein Lehrling, wenn er langes Drehen macht, erkennt: ‚Ich mache langes Drehen‘, oder wenn kurzes Drehen macht, erkennt: ‚Ich mache kurzes Drehen.‘ Gleich so erkennt der Mönch, wenn er lang einatmet: ‚Ich atme lang ein‘, oder wenn er lang ausatmet, erkennt er: ‚Ich atme lang aus.‘... Er bildet sich aus: ‚Ich werde ausatmen und dabei körperliche Fabrikationen still werden lassen.‘

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Körper an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt [haftet an nichts in der Welt].

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet.

(2) „Und weiterhin erkennt der Mönch, wenn er geht: ‚Ich gehe.‘ Wenn er steht, erkennt er: ‚Ich stehe.‘ Wenn er sitzt, erkennt er: ‚Ich sitze.‘ Wenn er liegt, erkennt er: ‚Ich liege.‘ Oder wie auch immer sein Körper gerichtet ist, genauso erkennt er es.

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Körper an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet.

(3) „Und weiterhin beim Auf- und Abgehen ist er [macht er sich] klarbewusst. Beim Hin- und Wegsehen ist er klarbewusst. Beim Beugen und Strecken seiner Glieder ist er klarbewusst. Beim Tragen seines Umhangs, seines Obergewands und seiner Schale ist er klarbewusst. Beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er klarbewusst. Beim Wasserlassen und Stuhlgang ist er

klarbewusst. Beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Reden und Schweigen ist er klarbewusst.

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Körper an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet.

(4) „Und weiterhin reflektiert der Mönch eben über diesen Körper, den von Haut umhüllten, mit allerlei unreinen Dingen gefüllten, von den Fußsohlen aufwärts, von der Schädeldecke abwärts, so: ‚Es gibt in diesem Körper Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Milz, Herz, Leber, Brustfell, Nieren, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Speiseröhre, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Haut-Öl, Speichel, Rotz, Gelenkflüssigkeit, Urin.‘ Gleich wie wenn ein Sack mit Öffnungen an beiden Enden voll mit verschiedenen Getreidesorten wäre – Weizen, Reis, Mungbohnen, Kidneybohnen, Sesamsamen, geschältem Reis – und ein Mann mit guter Sehkraft würde sie ausschütten und reflektieren: ‚Das ist Weizen. Das ist Reis. Dies sind Mungbohnen. Dies sind Kidneybohnen. Dies sind Sesamsamen. Dies ist geschälter Reis.‘ Gleich so reflektiert der Mönch eben über diesen Körper, den von Haut umhüllten, mit allerlei unreinen Dingen gefüllten, von den Fußsohlen aufwärts, von der Schädeldecke abwärts, so: ‚Es gibt in diesem Körper Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Milz, Herz, Leber, Brustfell, Nieren, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Speiseröhre, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Haut-Öl, Speichel, Rotz, Gelenkflüssigkeit, Urin.‘

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Körper an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet.

(5) „Und weiterhin reflektiert der Mönch bei diesem Körper – wie auch immer er steht, wie auch immer er gerichtet ist – mittels der Eigenschaften: ‚In diesem Körper ist die Erdeigenschaft, die Flüssigeigenschaft, die Feuereigenschaft und die Windeigenschaft.‘<sup>9</sup>

Gleich wie ein geschickter Schlächter oder sein Lehrling, nachdem er eine Kuh getötet hätte, sich an einer Kreuzung niedersetzen und sie in Stücke zu zerlegen würde; gleich so reflektiert der Mönch bei diesem Körper – wie auch immer er steht, wie auch immer er gerichtet ist – mittels der Eigenschaften: ‚In diesem Körper ist die Erdeigenschaft, die Flüssigeigenschaft, die Feuereigenschaft und die Windeigenschaft.‘

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Körper an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet.

(6) „Und weiterhin, wie wenn er eine auf ein Leichenfeld geworfene Leiche sähe, die einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgebläht, schwarzblau und verwest wäre, er dies mit diesem Körper vergleichen würde: ‚Ebenso dieser Körper – so ist seine Natur, so ist seine Zukunft, so ist sein unvermeidliches Schicksal.‘

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Körper an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet.

„Oder, wie wenn er eine auf ein Leichenfeld geworfene Leiche sähe, die von Krähen gefressen, von Geier gefressen, von Falken gefressen, von Hunden gefressen, von Hyänen gefressen, von mancherlei anderen Kreaturen gefressen würde, er dies mit diesem Körper vergleichen würde: ‚Ebenso dieser Körper – so ist seine Natur, so ist seine Zukunft, so ist sein unvermeidliches Schicksal.‘

„Auf diese Weise verweilt er... indem er den Körper an und für sich betrachtet.

„Oder, wie wenn er eine auf ein Leichenfeld geworfene Leiche sähe, ein mit Fleisch und Blut verschmiertes Skelett, von Sehnen zusammengehalten... ein mit Blut verschmiertes, fleischloses Skelett, von Sehnen zusammengehalten... ein blut- und fleischloses Skelett, von Sehnen zusammengehalten... von Sehnen gelöste Knochen, in alle Richtungen zerstreut, hier ein Handknochen, dort ein Fußknochen, hier ein Schienbein, dort ein Oberschenkelknochen, hier ein Hüftknochen, dort ein Rückenwirbel, hier ein Rippenknochen, dort ein Brustbein, hier ein Schulterbein, dort ein Halsbein, hier ein Kieferknochen, dort ein Zahn, hier ein Schädel, er dies mit diesem Körper vergleichen würde: ‚Ebenso dieser Körper – so ist seine Natur, so ist seine Zukunft, so ist sein unvermeidliches Schicksal.‘

„Auf diese Weise verweilt er... indem er den Körper an und für sich betrachtet.

„Oder, wie wenn er eine auf ein Leichenfeld geworfene Leiche sähe, weiß gewordene, etwa muschelfarbene Knochen... angehäuften, mehr als ein Jahr alte Knochen... zu Pulver verfallene Knochen, er dies mit diesem Körper vergleichen würde: ‚Ebenso dieser Körper – so ist seine Natur, so ist seine Zukunft, so ist sein unvermeidliches Schicksal.‘

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Körper an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Körper an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Körper betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Körper betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Körper betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Körper‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Körper an und für sich betrachtet.

- Gefühle

„Und wie verweilt ein Mönch, indem er Gefühle an und für sich betrachtet?

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch, wenn er ein schmerzhaftes Gefühl empfindet, erkennt: ‚Ich empfinde ein schmerzhaftes Gefühl.‘ Wenn er ein angenehmes Gefühl empfindet, erkennt er: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl.‘ Wenn er ein weder angenehmes noch schmerzhaftes Gefühl empfindet, erkennt: ‚Ich empfinde ein weder angenehmes noch schmerzhaftes Gefühl.‘

„Wenn er ein schmerzhaftes fleischliches Gefühl empfindet, erkennt er: ‚Ich empfinde ein schmerzhaftes fleischliches Gefühl.‘ Wenn er ein schmerzhaftes fleischloses Gefühl empfindet, erkennt er: ‚Ich empfinde ein schmerzhaftes fleischloses Gefühl.‘ Wenn er ein angenehmes fleischliches Gefühl empfindet, erkennt er: ‚Ich empfinde ein angenehmes fleischliches Gefühl.‘ Wenn er ein angenehmes fleischloses Gefühl empfindet, erkennt er: ‚Ich empfinde ein angenehmes fleischloses Gefühl.‘ Wenn er ein weder angenehmes noch schmerzhaftes fleischliches Gefühl empfindet, erkennt: ‚Ich empfinde ein weder angenehmes noch schmerzhaftes fleischliches Gefühl.‘ Wenn er ein weder angenehmes noch schmerzhaftes fleischloses Gefühl empfindet, erkennt: ‚Ich empfinde ein weder angenehmes noch schmerzhaftes fleischloses Gefühl.‘<sup>10</sup>

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich Gefühle an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich Gefühle an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich Gefühle an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung bei Gefühlen betrachtet, das Phänomen des Vergehens bei Gefühlen betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens bei Gefühlen betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da sind Gefühle‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er Gefühle an und für sich betrachtet.

- Der Geist

„Und wie verweilt ein Mönch, indem er den Geist an und für sich betrachtet?

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch, wenn der Geist voll Leidenschaft ist, erkennt: ‚Der Geist ist voll Leidenschaft‘, wenn der Geist ohne Leidenschaft ist erkennt: ‚Der Geist ist ohne Leidenschaft.‘ Wenn der Geist voll Abneigung ist, erkennt er: ‚Der Geist ist voll Abneigung‘, und wenn der Geist ohne Abneigung ist, erkennt er: ‚Der Geist ist ohne Abneigung.‘ Wenn der Geist voll Verblendung ist,

erkennt er: ‚Der Geist ist voll Verblendung‘, und wenn der Geist ohne Verblendung ist, erkennt er: ‚Der Geist ist ohne Verblendung.‘<sup>11</sup>

„Wenn der Geist eingeschränkt ist, erkennt er: ‚Der Geist ist eingeschränkt‘, und wenn der Geist nicht eingeschränkt ist, erkennt er: ‚Der Geist ist nicht eingeschränkt.‘ Wenn der Geist zerstreut<sup>12</sup> ist, erkennt er: ‚Der Geist ist zerstreut‘, und wenn der Geist nicht zerstreut ist, erkennt er: ‚Der Geist ist nicht zerstreut.‘ Wenn der Geist ausgeweitet<sup>13</sup> ist, erkennt er: ‚Der Geist ist ausgeweitet‘, und wenn der Geist nicht ausgeweitet ist, erkennt er: ‚Der Geist ist nicht ausgeweitet.‘ Wenn der Geist übertreffbar ist, erkennt er: ‚Der Geist ist übertreffbar‘, und wenn der Geist unübertroffen ist, erkennt er: ‚Der Geist ist unübertroffen.‘ Wenn der Geist konzentriert ist, erkennt er: ‚Der Geist ist konzentriert‘, und wenn der Geist nicht konzentriert ist, erkennt er: ‚Der Geist ist nicht konzentriert.‘ Wenn der Geist befreit<sup>14</sup> ist, erkennt er: ‚Der Geist ist befreit‘, und wenn der Geist nicht befreit ist, erkennt er: ‚Der Geist ist nicht befreit.‘

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich den Geist an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich den Geist an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich den Geist an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Geist betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Geist betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Geist betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da ist ein Geist‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er den Geist an und für sich betrachtet.

- Geistige Qualitäten

„Und wie verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet?

(1) „Es gibt den Fall, in dem ein Mönch verweilt, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die fünf Hemmnisse. Und wie verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die fünf Hemmnisse?

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch, wenn sinnliches Verlangen in ihm gegenwärtig ist, erkennt: ‚Sinnliches Verlangen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn kein sinnliches Verlangen in ihm gegenwärtig ist, erkennt: ‚Sinnliches Verlangen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommenes sinnliches Verlangen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommenes sinnliches Verlangen aufgegeben wird;<sup>15</sup> und er erkennt, wie aufgegebenes sinnliches Verlangen zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Wenn Übelwollen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Übelwollen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn kein Übelwollen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Übelwollen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommenes Übelwollen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommenes Übelwollen aufgegeben wird; und er erkennt, wie aufgegebenes Übelwollen zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Wenn Trägheit und Schläfrigkeit in ihm gegenwärtig sind, erkennt er: ‚Trägheit und Schläfrigkeit sind in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Trägheit und Schläfrigkeit in ihm gegenwärtig sind, erkennt er: ‚Trägheit und Schläfrigkeit sind nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene

Trägheit und Schläfrigkeit aufkommen; er erkennt, wie aufgekommene Trägheit und Schläfrigkeit aufgegeben werden; und er erkennt, wie aufgegebene Trägheit und Schläfrigkeit zukünftig nicht mehr aufkommen.

„Wenn Ruhelosigkeit und Besorgnis in ihm gegenwärtig sind, erkennt er: ‚Ruhelosigkeit und Besorgnis sind in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Ruhelosigkeit und Besorgnis in ihm gegenwärtig sind, erkennt er: ‚Ruhelosigkeit und Besorgnis sind nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Ruhelosigkeit und Besorgnis aufkommen; er erkennt, wie aufgekommene Ruhelosigkeit und Besorgnis aufgegeben werden; und er erkennt, wie aufgegebene Ruhelosigkeit und Besorgnis zukünftig nicht mehr aufkommen.

„Wenn Ungewissheit in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Ungewissheit ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Ungewissheit in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Ungewissheit ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Ungewissheit aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Ungewissheit aufgegeben wird; und er erkennt, wie aufgegebene Ungewissheit zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Geist betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Geist betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Geist betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da sind geistige Qualitäten‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt. Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die fünf Hemmnisse.

(2) „Und weiterhin verweilt der Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die fünf Anhaftensaggregate. Und wie verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die fünf Anhaftensaggregate?

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch (erkennt): ‚So ist Form, so ist ihre Entstehung, so ist ihr Schwinden. So ist Gefühl, so ist seine Entstehung, so ist sein Schwinden. So ist Wahrnehmung, so ist ihre Entstehung, so ist ihr Schwinden. So sind Fabrikationen, so ist ihre Entstehung, so ist ihr Schwinden. So ist Bewusstsein, so ist seine Entstehung, so ist sein Schwinden.‘<sup>16</sup>

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Geist betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Geist betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Geist betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da sind geistige Qualitäten‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt. Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die fünf Anhaftensaggregate.

(3) „Und weiterhin verweilt der Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Sinnesträger. Und wie verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Sinnesträger?

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch das Auge erkennt, Formen erkennt und die Fessel, die in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt<sup>17</sup>, erkennt. Er erkennt, wie die nicht aufgekommene Fessel aufkommt; er erkennt, wie die aufgekommene Fessel aufgegeben wird; und er erkennt, wie die aufgegebenene Fessel zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Er erkennt das Ohr, erkennt Töne und erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt. Er erkennt, wie die nicht aufgekommene Fessel aufkommt; er erkennt, wie die aufgekommene Fessel aufgegeben wird; und er erkennt, wie die aufgegebenene Fessel zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Er erkennt die Nase, erkennt Gerüche und erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt. Er erkennt, wie die nicht aufgekommene Fessel aufkommt; er erkennt, wie die aufgekommene Fessel aufgegeben wird; und er erkennt, wie die aufgegebenene Fessel zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Er erkennt die Zunge, erkennt Geschmäcker und erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt. Er erkennt, wie die nicht aufgekommene Fessel aufkommt; er erkennt, wie die aufgekommene Fessel aufgegeben wird; und er erkennt, wie die aufgegebenene Fessel zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Er erkennt den Körper, erkennt taktile Empfindungen und erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt. Er erkennt, wie die nicht aufgekommene Fessel aufkommt; er erkennt, wie die aufgekommene Fessel aufgegeben wird; und er erkennt, wie die aufgegebenene Fessel zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Er erkennt der Intellekt, erkennt Denkobjekte und erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt. Er erkennt, wie die nicht aufgekommene Fessel aufkommt; er erkennt, wie die aufgekommene Fessel aufgegeben wird; und er erkennt, wie die aufgegebenene Fessel zukünftig nicht mehr aufkommt.

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Geist betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Geist betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Geist betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da sind geistige Qualitäten‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet sechs inneren und äußeren Sinnesträger.

(4) „Und weiterhin verweilt der Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die sieben Faktoren für das Erwachen. Und wie verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die sieben Faktoren für das Erwachen?

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch, wenn Sati als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt: ‚Sati als ein Faktor für das Erwachen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Sati als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt: ‚Sati als ein Faktor für das Erwachen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Sati als ein Faktor für das Erwachen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Sati als ein Faktor für das Erwachen zum Höhepunkt entfaltet wird.<sup>18</sup>

„Wenn Analyse von Qualitäten als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Analyse von Qualitäten als ein Faktor für das Erwachen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Analyse von Qualitäten als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Analyse von Qualitäten als ein Faktor für das Erwachen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Analyse von Qualitäten als ein Faktor für das Erwachen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Analyse von Qualitäten als ein Faktor für das Erwachen zum Höhepunkt entfaltet wird.

„Wenn Beharrlichkeit als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Beharrlichkeit als ein Faktor für das Erwachen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Beharrlichkeit als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Beharrlichkeit als ein Faktor für das Erwachen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Beharrlichkeit als ein Faktor für das Erwachen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Beharrlichkeit als ein Faktor für das Erwachen zum Höhepunkt entfaltet wird.

„Wenn Verzückung als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Verzückung als ein Faktor für das Erwachen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Verzückung als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Verzückung als ein Faktor für das Erwachen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Verzückung als ein Faktor für das Erwachen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Verzückung als ein Faktor für das Erwachen zum Höhepunkt entfaltet wird.

„Wenn Stille als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Stille als ein Faktor für das Erwachen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Stille als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Stille als ein Faktor für das Erwachen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Stille als ein Faktor für das Erwachen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Stille als ein Faktor für das Erwachen zum Höhepunkt entfaltet wird.

„Wenn Konzentration als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Konzentration als ein Faktor für das Erwachen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Konzentration als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Konzentration als ein Faktor für das Erwachen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Konzentration als ein Faktor für das Erwachen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Konzentration als ein Faktor für das Erwachen zum Höhepunkt entfaltet wird.

„Wenn Gleichmut als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Gleichmut als ein Faktor für das Erwachen ist in mir gegenwärtig‘, oder wenn keine Gleichmut als ein Faktor für das Erwachen in ihm gegenwärtig ist, erkennt er: ‚Gleichmut als ein Faktor für das Erwachen ist nicht in mir gegenwärtig.‘ Er erkennt, wie nicht aufgekommene Gleichmut als ein Faktor für das Erwachen aufkommt; er erkennt, wie aufgekommene Gleichmut als ein Faktor für das Erwachen zum Höhepunkt entfaltet wird.

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Geist betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Geist betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Geist betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da sind geistige Qualitäten‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet die sieben Faktoren für das Erwachen.

(5) „Und weiterhin verweilt der Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten. Und wie verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten?

„Es gibt den Fall, in dem ein Mönch erkennt, wie es geworden ist: ‚Dies ist Stress‘... ‚Dies ist die Entstehung von Stress‘... ‚Dies ist die Beendigung von Stress‘... ‚Dies ist der Weg der Praxis, der zur Beendigung von Stress führt.‘<sup>19</sup>

(a) „Und was ist die edle Wahrheit von Stress?

Geburt ist Stress, Altern ist Stress, Tod ist Stress; Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Stress; Verbindung mit dem, was man nicht liebt, ist Stress; Trennung von dem, was man liebt, ist Stress; nicht erhalten, was man begehrt, ist Stress. Kurz gesagt, die fünf Anhaftensaggregate sind Stress.

„Und was ist Geburt?

Jede beliebige Geburt, Geborenwerden, Zur-Welt-Kommen, Werden im Mutterschoß, Wiedererscheinen, Auftreten von Aggregaten und Erwerb von (Sinnes-)Trägern der verschiedenen Wesen in dieser oder jener Wesensklasse nennt man Geburt.

„Und was ist Altern?

Jede beliebige Alterung, Altersschwäche, Gebrechlichkeit, Ergrauen, Faltenbildung, Nachlassen der Lebenskraft, Schwächung der Fähigkeiten der verschiedenen Wesen in dieser oder jener Wesensklasse nennt man Altern.

„Und was ist Tod?

Jedes beliebige Ableben, Verscheiden, Zerfall, Entschwinden, Sterben, Tod, Ablauf der Lebenszeit, Verfall der Aggregate, Abwerfen des Körpers, Vernichtung des Lebenselements der verschiedenen Wesen in dieser oder jener Wesensklasse nennt man Tod.

„Und was ist Kummer?

Jeder beliebige Kummer, Trauer, Betrübnis, innerer Kummer, innere Traurigkeit eines jeden, der ein Missgeschick erleidet oder von einem schmerzlichen Ding berührt wird, nennt man Kummer.

„Und was ist Wehklage?

Jedes beliebige Jammern, Wehklagen, Klagen, Weinen, Heulen, Wimmern eines jeden, der ein Missgeschick erleidet oder von einem schmerzlichen Ding berührt wird, nennt man Wehklage.

„Und was ist Schmerz?

Was auch immer als körperlicher Schmerz, körperliches Unbehagen, aus körperlichem Kontakt geborener Schmerz oder Unbehagen, erlebt wird, nennt man Schmerz.

„Und was ist Trübsinn?

Was auch immer als geistiger Schmerz, geistiges Unbehagen, aus geistigem Kontakt geborener Schmerz oder Unbehagen, erlebt wird, nennt man Trübsinn.

„Und was ist Verzweiflung?

Jede beliebige Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit eines jeden, der ein Missgeschick erleidet oder von einem schmerzlichen Ding berührt wird, nennt man Verzweiflung.

„Und was ist der Stress der Verbindung mit dem, was man nicht liebt?

Es gibt den Fall, in dem bei einem unerwünschte, ungefällige, unerfreuliche Anblicke [Formen), Töne, Gerüche, Geschmäcker, taktile Empfindungen oder Denkbjekte sind; oder Beziehung, Berührung, Begegnung, Verbindung, Interaktion mit denen, die einem Unwohl wünschen, Unheil wünschen, Unbequemlichkeit wünschen, keine Sicherheit vor dem Joch wünschen. Dies nennt man Stress der Verbindung mit dem, was man nicht liebt.

„Und was ist der Stress der Trennung von dem, was man liebt?

Es gibt den Fall, in dem bei jemanden keine erwünschten, gefälligen, erfreuliche Anblicke [Formen), Töne, Gerüche, Geschmäcker, taktile Empfindungen oder Denkbjekte sind; oder keine Beziehung, Berührung, Begegnung, Verbindung, Interaktion mit denen, die einem Wohl wünschen, Heil wünschen, Bequemlichkeit wünschen, Sicherheit vor dem Joch wünschen; mit Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freunde, Gefährten, Verwandte. Dies nennt man Stress der Trennung von dem, was man liebt.

„Und was ist der Stress, nicht zu erhalten, was man begehrt?

In Wesen, die der Geburt unterliegen, kommt die Begehrlichkeit auf: ‚Ach, mögen wir nicht der Geburt unterliegen und möge die Geburt nicht zu uns kommen.‘ Aber dies ist durch Begehrlichkeit nicht zu erlangen. Dies ist der Stress, nicht zu erhalten, was man begehrt.

In Wesen, die dem Altern... Krankheit... Tod... Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung unterliegen, kommt die Begehrlichkeit auf: ‚Ach, mögen wir nicht Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung unterliegen und möge Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung nicht zu uns kommen.‘ Aber dies ist durch Begehrlichkeit nicht zu erlangen. Dies ist der Stress, nicht zu erhalten, was man begehrt.

„Und was sind die fünf Anhaftensaggregate, die kurz gesagt Stress sind.

Form als ein Anhaftensaggregat, Gefühl als ein Anhaftensaggregat, Wahrnehmung als ein Anhaftensaggregat, Fabrikationen als ein Anhaftensaggregat, Bewusstsein als ein Anhaftensaggregat. Dies nennt man die fünf Anhaftensaggregate, die kurz gesagt Stress sind.

„Dies nennt man die edle Wahrheit von Stress.

(b) „Und was ist die edle Wahrheit von der Entstehung von Stress?

Das Begehren, das weiteres Werden bewirkt, von Vergnügen-und-Leidenschaft begleitet ist und mal dies hier, mal das dort genießt, nämlich Begehren nach Sinnlichkeit, Begehren nach Werden, Begehren nach Nicht-Werden.

„Und wo kommt dieses Begehren auf, wenn es aufkommt? Und wo lagert es sich, wenn es sich lagert? Was auch immer liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt scheint: Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Und was scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt? Das Auge scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Das Ohr... Die Nase.... Die Zunge... Der Körper... Der Intellekt scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Formen... Töne... Gerüche... Geschmäcker... taktile Empfindungen... Denköbekte scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Augen-Bewusstsein... Ohr-Bewusstsein... Nasen-Bewusstsein... Zungen-Bewusstsein... Körper-Bewusstsein... Intellekt-Bewusstsein scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Augen-Kontakt... Ohren-Kontakt... Nasen-Kontakt... Zungen-Kontakt... Körper-Kontakt... und Intellekt-Kontakt scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Aus Augen-Kontakt geborenes Gefühl... aus Ohren-Kontakt geborenes Gefühl... aus Nasen-Kontakt geborenes Gefühl... aus Zungen-Kontakt geborenes Gefühl... aus Körper-Kontakt geborenes Gefühl... aus Intellekt-Kontakt geborenes Gefühl scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Wahrnehmung von Formen... Wahrnehmung von Tönen ... Wahrnehmung von Gerüchen... Wahrnehmung von Geschmäckern ... Wahrnehmung von taktilen Empfindungen... Wahrnehmung von Denköbekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Absicht nach Formen... Absicht nach Tönen ... Absicht nach Gerüchen... Absicht nach Geschmäckern ... Absicht nach taktilen Empfindungen... Absicht nach Denkobjekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Begehren nach Formen... Begehren nach Tönen ... Begehren nach Gerüchen... Begehren nach Geschmäckern ... Begehren nach taktilen Empfindungen... Begehren nach Denkobjekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Auf Formen... Töne... Gerüche... Geschmäcker... taktile Empfindungen... Denkobjekte gerichtetes Denken scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Bewertung von Formen... Tönen... Gerüchen... Geschmäckern... taktilen Empfindungen... Denkobjekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier kommt Begehren auf, wenn es aufkommt. Genau hier lagert es sich, wenn es sich lagert.

„Dies ist die die edle Wahrheit von der Entstehung von Stress.

(c) „Und was ist die edle Wahrheit von der Beendigung von Stress?

Das restlose Verblassen und die Beendigung, das Entsagen, der Verzicht, die Befreiung und Loslösung genau dieses Begehrens.

„Und wo ist dieses Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird? Und wo ist es beendet, wenn es beendet wird? Was auch immer liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt scheint: Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Und was scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt? Das Auge scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Und was scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt? Das Auge scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Das Ohr... Die Nase... Die Zunge... Der Körper... Der Intellekt scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Formen... Töne... Gerüche... Geschmäcker... taktile Empfindungen... Denkobjekte scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Augen-Bewusstsein... Ohr-Bewusstsein... Nasen-Bewusstsein... Zungen-Bewusstsein... Körper-Bewusstsein... Intellekt-Bewusstsein scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau

hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Augen-Kontakt... Ohren-Kontakt... Nasen-Kontakt... Zungen-Kontakt... Körper-Kontakt... und Intellekt-Kontakt scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Aus Augen-Kontakt geborenes Gefühl... aus Ohren-Kontakt geborenes Gefühl... aus Nasen-Kontakt geborenes Gefühl... aus Zungen-Kontakt geborenes Gefühl... aus Körper-Kontakt geborenes Gefühl... aus Intellekt-Kontakt geborenes Gefühl scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Wahrnehmung von Formen... Wahrnehmung von Tönen ... Wahrnehmung von Gerüchen... Wahrnehmung von Geschmäckern ... Wahrnehmung von taktilen Empfindungen... Wahrnehmung von Denkobjekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Absicht nach Formen... Absicht nach Tönen ... Absicht nach Gerüchen... Absicht nach Geschmäckern ... Absicht nach taktilen Empfindungen... Absicht nach Denkobjekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Begehren nach Formen... Begehren nach Tönen ... Begehren nach Gerüchen... Begehren nach Geschmäckern ... Begehren nach taktilen Empfindungen... Begehren nach Denkobjekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Auf Formen... Töne... Gerüche... Geschmäcker... taktile Empfindungen... Denkobjekte gerichtetes Denken scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

Bewertung von Formen... Tönen... Gerüchen... Geschmäckern... taktilen Empfindungen... Denkobjekten scheint liebenswert und verlockend in Bezug auf die Welt. Genau hier ist Begehren aufgegeben, wenn es aufgegeben wird. Genau hier ist es beendet, wenn es beendet wird.

„Dies ist die edle Wahrheit von der Beendigung von Stress.

(d) „Und ist die edle Wahrheit vom Weg der Praxis, der zur Beendigung von Stress führt? Eben dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich rechte Ansicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bemühen, rechte Sati, rechte Konzentration.

„Und was, Mönche, ist rechte Ansicht?

Einsicht in [hinsichtlich/betreffend] Stress, Einsicht in die Entstehung von Stress, Einsicht in die Beendigung von Stress, Einsicht in den Weg der Praxis, der zur Beendigung von Stress führt. Dies, Mönche, nennt man rechte Ansicht.

„Und was, Mönche, ist rechter Entschluss?

Entschluss zu Entsagung, Entschluss zu Nicht-Übelwollen, Entschluss zu Nicht-Verletzung. Dies, Mönche, nennt man rechten Entschluss.

„Und was, Mönche, ist rechte Rede?

Enthaltung vom Lügen, Enthaltung von entzweiender Rede, Enthaltung von grober Rede, Enthaltung von leichtfertigem Geschwätz. Dies, Mönche, nennt man rechte Rede.

„Und was, Mönche, ist rechtes Handeln?

Enthaltung vom Leben-Nehmen, Enthaltung vom Stehlen [Nehmen des Nichtgegebenen], Enthaltung vom Geschlechtsverkehr [Unkeuschheit]. Dies, Mönche, nennt man rechtes Handeln.

„Und was, Mönche, ist rechter Lebensunterhalt?

Es gibt den Fall, in dem ein Schüler der Edlen einen unehrlichen Lebensunterhalt aufgibt und sein Leben durch rechten Lebensunterhalt führt. Dies, Mönche, nennt man rechten Lebensunterhalt.

„Und was, Mönche, ist rechtes Bemühen?

(i) Es gibt den Fall, in dem ein Mönch Verlangen hervorbringt, sich bemüht, Beharrlichkeit aktiviert, seinen Willen hochhält und ausübt zum Nicht-Aufkommen schlechter, ungeschickter Qualitäten, die noch nicht aufgekommen sind;

(ii) Verlangen hervorbringt, sich bemüht, Beharrlichkeit aktiviert, seinen Willen hochhält und ausübt zum Aufgeben schlechter, ungeschickter Qualitäten, die aufgekommen sind;

(iii) Verlangen hervorbringt, sich bemüht, Beharrlichkeit aktiviert, seinen Willen hochhält und ausübt zum Aufkommen geschickter Qualitäten, die noch nicht aufgekommen sind;

(iv) Verlangen hervorbringt, sich bemüht, Beharrlichkeit aktiviert, seinen Willen hochhält und ausübt zur Erhaltung, Nicht-Verwirrung, Zunahme, Fülle, Entfaltung und zum Höhepunkt geschickter Qualitäten, die aufgekommen sind. Dies, Mönche, nennt man rechtes Bemühen.

„Und was, Mönche, ist rechte Sati?

(i) Es gibt den Fall, in dem ein Mönch verweilt, indem er den Körper an und für sich [als Körper] betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt;

(ii) verweilt, indem er Gefühle an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt;

(iii) verweilt, indem er den Geist an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt;

(iv) verweilt, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt. Dies, Mönche, nennt man rechte Sati.

„Und was, Mönche, ist rechte Konzentration?

(i) Es gibt den Fall, in dem ein Mönch, ganz von Sinnlichkeit zurückgezogen, von ungeschickten Qualitäten zurückgezogen, in das erste Jhāna eintritt und darin verweilt: Verzückung und angenehmes Gefühl, die aus Zurückgezogenheit geboren sind und von gerichteten Gedanken und Bewertung begleitet werden.

(ii) Mit der Stillung der gerichteten Gedanken und Bewertung tritt er in das zweite Jhāna ein und verweilt darin: Verzückung und angenehmes Gefühl, die aus Konzentration geboren sind, Einheitlichkeit der Bewusstheit frei von gerichteten Gedanken und Bewertung, innere Beruhigung.

(iii) Mit dem Verblassen der Verzückung verweilt er in Gleichmut, geistesgegenwärtig und klarbewusst, und empfindet angenehmes Gefühl mit dem Körper. Er tritt in das dritte Jhāna ein, von dem die Edlen sagen: ‚Gleichmütig und geistesgegenwärtig hat er ein angenehmes Verweilen‘, und verweilt darin.

(iv) Mit dem Aufgeben des angenehmen Gefühls und Schmerzes, wie schon mit dem früheren Schwinden von Freude und Trübsinn, tritt er in das vierte Jhāna ein und verweilt darin: Reinheit des Gleichmuts und der Sati

[Geistesgegenwart/Gewahrsein] und weder angenehmes Gefühl noch Schmerz. Dies, Mönche, nennt man rechte Konzentration."

„Dies ist die edle Wahrheit vom Weg der Praxis, der zur Beendigung von Stress führt.

„Auf diese Weise verweilt er, indem er innerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet oder indem er innerlich und äußerlich geistige Qualitäten an und für sich betrachtet. Oder er verweilt, indem er das Phänomen der Entstehung beim Geist betrachtet, das Phänomen des Vergehens beim Geist betrachtet, das Phänomen der Entstehung und des Vergehens beim Geist betrachtet. Oder seine Sati: ‚Da sind geistige Qualitäten‘, wird gegenwärtig gehalten, insoweit (sie) zur Einsicht und Erinnerung (notwendig ist). Er verweilt ohne Stütze, von nichts in der Welt genährt.

Auf diese Weise verweilt ein Mönch, indem er geistige Qualitäten an und für sich betrachtet in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten.

o Fazit

„Nun, wenn jemand diese vier Methoden des Aufbaus von Sati auf diese Weise für sieben Jahre entfalten würde, dann ist bei ihm eine der beiden Früchte zu erwarten, entweder endgültige Gewissheit genau im Hier und Jetzt oder Nichtwiederkehr, wenn da noch ein Rest von Anhaften/Nahrungstoff ist.

„Geschweige denn sieben Jahre. Wenn jemand diese vier Methoden des Aufbaus von Sati auf diese Weise für sechs Jahre... fünf Jahre... vier Jahre... drei Jahre... zwei Jahre...ein Jahr entfalten würde, dann ist bei ihm eine der beiden Früchte zu erwarten, entweder endgültige Gewissheit genau im Hier und Jetzt oder Nichtwiederkehr, wenn da noch ein Rest von Anhaften/Nahrungstoff ist.

„Geschweige denn ein Jahr. Wenn jemand diese vier Methoden des Aufbaus von Sati auf diese Weise für sieben Monate... sechs Monate... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate... einen Monat... einen halben Monat entfalten würde, dann ist bei ihm eine der beiden Früchte zu erwarten, entweder endgültige Gewissheit genau im Hier und Jetzt oder Nichtwiederkehr, wenn da noch ein Rest von Anhaften/Nahrungstoff ist.

„Geschweige denn einen halben Monat. Wenn jemand diese vier Methoden des Aufbaus von Sati auf diese Weise für sieben Tage entfalten würde, dann ist bei ihm eine der beiden Früchte zu erwarten, entweder endgültige Gewissheit genau im Hier und Jetzt oder Nichtwiederkehr, wenn da noch ein Rest von Anhaften/Nahrungstoff ist.

„Dies ist der direkte Pfad zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsinn, zur Erreichung der richtigen Methode und zur Verwirklichung der Entfesselung - nämlich die vier Methoden des Aufbaus von Sati.‘ So wurde es gesagt. Und in Bezug hierauf wurde es gesagt.“

So sprach der Erhabene. Befriedigt, freuten sich die Mönche über die Worte des Erhabenen.

1. *Ekāyana-Magga*. Jahrzehntlang wurde dieser Begriff als ‚der einzige Weg‘ übersetzt. In jüngerer Zeit jedoch, seit dem Ehrwürdigen Nānamoli, ist es Übersetzern aufgefallen, dass der Ausdruck ‚*ekāyana magga*‘ in einer Reihe von Vergleichen in MN 12 vorkommt, in denen er einen idiomatischen Sinn enthüllt. In jedem der Vergleiche beschreibt der Buddha sein Wissen über das Ziel eines Individuums auf einem bestimmten Übungspfad. Er sieht, dass die Art und Weise, wie sich jeder Einzelne verhält, zwangsläufig zu einem bestimmten Ziel führt. Er vergleicht dann sein Wissen mit dem einer Person, welche ein Individuum einem *ekāyana magga* zu einem bestimmten Ziel folgen sieht und weiß, dass das Individuum mit Sicherheit dort ankommen wird. Damit die Vergleiche Sinn machen, kann *ekāyana magga* nicht ‚ein einziger Weg‘ bedeuten, sondern muss die Bedeutung eines Weges,

der nur zu einem Ziel führen kann, haben. Mit anderen Worten, ein *ekāyana magga* ist ein Pfad, der sich nicht verzweigt; ein Pfad, auf dem, wenn man ihm folgt, zu einem einzigen, unvermeidlichen Ziel kommt.

Einer der Vergleiche in MN 12 handelt von einem *ekāyana magga* zur Entfesselung. Das träfe natürlich auf die Ausübung von rechter Sati zu:

„Gleichwie wenn da ein Lotusteich mit klarem Wasser wäre, süß, kalt und wasserklar, an sanft abfallenden Ufern, die auf allen Seiten von einem Waldhain beschattet wären; und ein Mann, der von Hitze ausgedörrt, von Hitze heimgesucht, ermüdet, dehydriert und durstig wäre, ginge einen Pfad entlang, der nur in eine Richtung [*ekāyana magga*], nämlich in Richtung Lotusteich, führte. Ein Mann mit guter Sehkraft würde, wenn er ihn erblicken würde, sagen: ‚So wie diese Person praktiziert hat, wie sie sich verhält und wie sie den Pfad betreten hat, auf die Weise wird sie zu diesem Lotusteich kommen.‘ Dann zu einem späteren Zeitpunkt sähe er sie, nachdem sie in den Teich eingetaucht wäre, gebadet, getrunken und all ihre Pein, Ermüdung und Fieber gemildert hätte und wieder herausgekommen wäre, im Waldhain sitzen oder liegen und ausschließlich angenehme Gefühle empfinden.

Gleich so, Sāriputta, gibt es den Fall, in dem ich, nachdem ich Bewusstsein mit Bewusstsein erfasst habe, über eine gewisse Person weiß: ‚So wie diese Person praktiziert hat, wie sie sich verhält und wie den Pfad betreten hat, auf die Weise wird sie durch das Enden der Ausströmungen in die ausströmungslose Bewusstseitsbefreiung und Befreiung durch Erkenntnis eintreten und verweilen, sie genau im Hier und Jetzt unmittelbar erkennend und selbst vergegenwärtigend.‘ Dann zu einem späteren Zeitpunkt sehe ich sie, nachdem sie in die ausströmungslose Bewusstseitsbefreiung und Befreiung durch Erkenntnis eintreten ist und darin verweilt, sie genau im Hier und Jetzt unmittelbar erkennend und selbst vergegenwärtigend, durch das Enden der Ausströmungen ausschließlich angenehme Gefühle empfinden.“ — MN 12

2. Der Ehrwürdige Mahā Kassapa: „Und wie ist man jemand mit Eifer? Es gibt den Fall, in dem ein Mönch, (wenn der denkt:) ‚Nicht-aufgekommene schlechte, ungeschickte Qualitäten, die bei mir aufkommen, würden zu dem, was nicht nutzbringend ist, führen‘, Eifer entfacht; (wenn der denkt:) ‚Aufgekommene schlechte, ungeschickte Qualitäten, die in mir nicht aufgegeben sind... Nicht-aufgekommene geschickte Qualitäten, die bei mir nicht aufkommen... Aufgekommene geschickte Qualitäten, die in mir beendet werden, würden zu dem, was nicht nutzbringend ist, führen‘, Eifer entfacht. So ist man jemand mit Eifer.“ — SN 16:2

„Und in welcher Weise ist Sati das herrschende Prinzip? Die Sati: ‚Ich werde jede Ausbildung bei den Grundbegriffen für gutes Benehmen, die noch nicht vollständig ist, vervollständigen‘, oder: ‚Ich werde jede Ausbildung bei den Grundbegriffen für gutes Benehmen, die vollständig ist, mit Erkenntnis behüten‘, ist innerlich gut aufgebaut. Die Sati: ‚Ich werde jede Ausbildung bei den Grundregeln des heiligen Lebens, die noch nicht vollständig ist, vervollständigen‘, oder: ‚Ich werde jede Ausbildung bei den Grundregeln des heiligen Lebens, die vollständig ist, mit Erkenntnis behüten‘, ist innerlich gut aufgebaut. Die Sati: ‚Ich werde alle Dhammas, die noch nicht überprüft sind, mit Erkenntnis überprüfen‘, oder: ‚Ich werde alle Dhammas, die überprüft sind, mit Erkenntnis behüten‘, ist innerlich gut aufgebaut. Die Sati: ‚Ich werde alle Dhammas, die noch nicht durch Befreiung berührt sind, berühren‘, oder: ‚Ich werde alle Dhammas, die berührt sind, mit Erkenntnis behüten‘, ist innerlich gut aufgebaut. In dieser Weise ist Sati das herrschende Prinzip.“ — AN 4:245

3. „Und wie ist ein Mönch klarbewusst? Es gibt den Fall, in dem Gefühle von einem Mönch gekannt erstehen, gekannt bestehen und gekannt vergehen; Wahrnehmungen gekannt erstehen, gekannt bestehen und gekannt vergehen; Gedanken gekannt erstehen, gekannt bestehen und gekannt vergehen. Auf diese Weise ist ein Mönch klarbewusst.“ — SN 47:35

„Und wie ist ein Mönch klarbewusst? Beim Auf- und Abgehen ist er [macht er sich] klarbewusst. Beim Hin- und Wegsehen ist er klarbewusst. Beim Beugen und Strecken seiner Glieder ist er klarbewusst. Beim Tragen seines Umhangs, seines Obergewands und seiner Schale ist er klarbewusst. Beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er klarbewusst. Beim Wasserlassen und Stuhlgang ist er klarbewusst. Beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Reden und Schweigen ist er klarbewusst. Auf diese Weise ist ein Mönch klarbewusst.“ — SN 36:7

4. „Und was ist die Fähigkeit der Sati? Es gibt den Fall, in dem ein Mönch verweilt, indem er den Körper an und für sich [als Körper] betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt; verweilt, indem er Gefühle an und für sich... den Geist an und für sich... geistige Qualitäten an und für sich betrachtet – eifrig, klarbewusst und geistesgegenwärtig – und dabei Begierde und Trübsinn in Bezug auf die Welt bändigt. Dies nennt man die Fähigkeit der Sati.“ — SN 48:10
5. In den Lehrreden ist die ‚Welt‘ auf zweierlei Weise definiert, welche beide an dieser Stelle relevant sind:

„Die Welt, die Welt [loka]‘, heißt es. Inwiefern spricht man von der Welt?“

„Insofern es sich auflöst [lujjati], Mönch, spricht man von der Welt. Nun was löst sich auf?

Das Auge löst sich auf. Formen lösen sich auf. Augen-Bewusstsein löst sich auf. Augen-Kontakt löst sich auf. Und was auch immer durch Augen-Kontakt bedingt entsteht – erlebt als angenehmes Gefühl, Schmerz oder weder angenehmes Gefühl noch Schmerz – das löst sich ebenso auf. Das Ohr löst sich auf... Töne lösen sich auf... Die Nase löst sich auf... Gerüche lösen sich auf... Die Zunge löst sich auf... Geschmäcker lösen sich auf... Der Körper löst sich auf. Taktile Empfindungen lösen sich auf... Der Intellekt löst sich auf. Denkbjekte lösen sich auf. Intellekt-Bewusstsein löst sich auf. Intellekt-Kontakt löst sich auf. Und was auch immer durch Intellekt-Kontakt bedingt entsteht – erlebt als angenehmes Gefühl, Schmerz oder weder angenehmes Gefühl noch Schmerz – das löst sich ebenso auf. Insofern es sich auflöst, Mönch, spricht man von der Welt.“ — SN 35:82

„Diese fünf Saiten der Sinnlichkeit werden in der Disziplin der Edlen die Welt genannt. Welche fünf?

Mit dem Auge erkennbare Formen, die erwünscht, gefällig, erfreulich, liebenswert, mit sinnlicher Lust verknüpft, verlockend sind; mit dem Ohr erkennbare Töne... mit der Nase erkennbare Gerüche... mit der Zunge erkennbare Geschmäcker... mit dem Körper erkennbare taktile Empfindungen, die erwünscht, gefällig, erfreulich, liebenswert, mit sinnlicher Lust verknüpft, verlockend sind. Diese sind die fünf Saiten der Sinnlichkeit, die in der Disziplin der Edlen die Welt genannt werden.“ — AN 9:38

6. *Parimukham*. Im Abhidhamma wird etymologisch vorgegangen und dieser Begriff als ‚um den Mund herum‘ (pari + *mukham*) definiert. Im Vinaya wird er jedoch in einem Zusammenhang (Cv.V.27.4), in dem er zweifellos die Brustvorderseite bezeichnet, verwendet. Man kann den Begriff ebenfalls als einen idiomatischen Ausdruck ansehen und mit ‚nach vorne/in den Vordergrund‘ wiedergeben.
7. Im Kommentar wird darauf beharrt, dass an dieser Stelle mit dem Körper der Atem gemeint ist. Doch ist das in diesem Kontext eher unwahrscheinlich, denn im nächsten Schritt bezieht sich der Atem, ohne weitere Erklärung, auf ‚körperliche Fabrikationen‘. Wenn der Buddha zwei verschiedene Begriffe in unmittelbarer Nähe verwendet hätte, um auf den Atem zu verweisen, hätte er bedachter Weise darauf hingewiesen, dass er die Begriffe neu definiert. (Siehe MN 118; denn dort erklärt der Buddha nach der Anleitung zu Sati beim Atmen, dass die ersten vier Schritte der Atemmeditation, als eine Methode des Aufbaus von Sati, der Betrachtung des Körpers an und für sich entsprechen.) Der Schritt ‚ein- und auszuatmen und dabei den gesamten Körper zu erleben‘ bezieht sich auf einige Gleichnisse in den Suttas, die Jhāna als einen Zustand von Ganz-Körper-Bewusstsein darstellen (siehe DN 2).
8. „Der in- und exhalierete Atem sind körperlich; dies sind Dinge, die mit dem Körper verbunden sind. Deshalb sind der in- und exhalierete Atem körperliche Fabrikationen.“ —MN 44  
„Und wie ist ein Mönch bei seinen körperlichen Fabrikationen still geworden? Es gibt den Fall, in dem ein Mönch dem Aufgeben des angenehmen Gefühls und Schmerzes, wie schon mit dem früheren Schwinden von Freude und Trübsinn, in das vierte Jhāna eintritt und darin verweilt: Reinheit des Gleichmuts und der Sati und weder angenehmes Gefühl noch Schmerz. In dieser Weise ist ein Mönch bei seinen körperlichen Fabrikationen still geworden.“ — AN 10:20
9. Siehe MN 28 und MN 140.
10. In SN 36:31 wird fleischloses Behagen als das angenehme Gefühl, das man in den ersten drei Jhānas erlebt, definiert. In ähnlicher Weise entspricht das fleischlose weder schmerzhaftes noch angenehme Gefühl dem im vierten Jhana erlebten Gefühl des fleischlosen Gleichmuts (SN 48:38). Gefühle dieser Art kommen nicht von alleine. Sie müssen herbeiführt werden und sind somit das Ergebnis von Fabrikationen. Aus dem Standard-Gleichnis der Jhāna-Praxis geht hervor, dass das fleischlose angenehme Gefühl, das man in den ersten drei Jhānas erlebt, nicht einfach nur herbeizuführen ist; sondern dass es auszubreiten und zu durchfluten ist, bis er gesamte Körper damit durchdrungen und gefüllt ist.  
‚Fleischloses, schmerzhaftes Gefühl‘ ist an keiner Stelle im Kanon definiert. Aus den Lehrreden kann man zwei mögliche Auffassungen ableiten. Einerseits könnte es das geistige Missbehagen sein, das bei der Betrachtung des Unschönen beim Körper oder der Wahrnehmung des Todes erlebt wird. Beide sind schmerzhaftes Methoden des Erwachens (AN 4: 163). Andererseits wird an einer Textstelle in MN 44 darauf hingedeutet, dass ein fleischloses, schmerzhaftes Gefühl der vom folgenden Gedanken begleitete Trübsinn sei: ‚Ach, wann werde ich in die Dimension eintreten und darin verweilen, in die die Edlen jetzt eintreten und verweilen?‘ Mit anderen Worten es ist das unangenehme Gefühl, das aufkommt, wenn man darüber nachdenkt, wie sehr man das Ziel erreichen möchte und es dennoch nicht erreicht hat. In MN 28 ist ein weiteres Beispiel für diese Art von Trübsinn zu

finden: ‚Es ist ein Verlust für mich, kein Gewinn; es ist schlecht erworben, nicht gut erworben, dass, wenn ich mich auf diese Weise auf Buddha, Dhamma und Saṅgha besinne, Gleichmut, der auf dem Geschickten beruht, bei mir nicht aufgebaut wird.‘

Aus MN 137 geht hervor, dass solche schmerzhaften Gefühle nicht zu vermeiden sind. Stattdessen sollte man sie als Gegenmittel gegen fleischliche schmerzhaftige Gefühle pflegen als einen Anstoß zum Praktizieren, bis man bei den fleischlosen Gefühlen des Behagens und Gleichmuts ankommt.

11. „Und was sind die Ausströmungen, die durch Zerstören aufzugeben sind?

Es gibt den Fall, in dem ein Mönch angemessen nachdenkend auch nicht irgendeinen aufgetretenen Gedanken voll Sinnlichkeit duldet und ihn aufgibt, zerstört, beseitigt und vernichtet; angemessen nachdenkend auch nicht irgendeinen aufgetretenen Gedanken voll Übelwollen... auch nicht irgendeinen aufgetretenen Gedanken voll Verletzung... auch nicht irgendwelche aufgetretenen schlechten, ungeschickten geistigen Qualitäten duldet und sie aufgibt, zerstört, beseitigt und vernichtet. Die Ausströmungen, Qualen und Fieber, die aufträten, wenn er diese Dinge nicht zerstören würde, treten bei ihm nicht auf, wenn er sie zerstört. Diese nennt man Ausströmungen, die durch Zerstören aufzugeben sind.“

„Und wie ist ein Mönch bei seinem Geistesablauf geschickt [geschickt, seinen eigenen Geist zu lesen]?

Gleichwie eine junge, jugendliche, Frau, die sich gerne schmückt, oder auch ein Mann, das Bild ihres eigenen Antlitzes in einem hellen, reinen Spiegel oder einer Schüssel mit klarem Wasser betrachten würde: wenn sie darin irgendwelchen Schmutz oder Makel sähe, würde sie versuchen, ihn zu entfernen; und wenn sie darin keinen Schmutz oder Makel sähe, wäre sie zufrieden und ihre Entschlüsse wären erfüllt: ‚Wie begünstigt bin ich! Wie rein bin ich!‘

Gleich so ist die Selbstprüfung eines Mönches sehr fruchtbar in Bezug auf geschickte Qualitäten (wenn er sie auf diese Weise ausführt): ‚Verweile ich meistens begierig oder nicht begierig? ...mit übelwollenden Gedanken oder mit nicht-übelwollenden Gedanken?... von Trägheit und Schläfrigkeit überwältigt oder ohne Trägheit und Schläfrigkeit?... ruhelos oder nicht ruhelos?... in Ungewissheit oder mit Ungewissheit hinter mir gelassen?... zornig oder nicht zornig?... beschmutzten Gedanken oder unbeschmutzten Gedanken?... mit einem erregten [entfachten] Körper oder mit einem unerregten [nicht-entfachten] Körper?... faul oder mit entfachter Beharrlichkeit?... unkonzentriert oder konzentriert?‘

Wenn ein Mönch bei der Selbstprüfung erkennt: ‚Meistens verweile ich begierig, mit übelwollenden Gedanken, von Trägheit und Schläfrigkeit überwältigt, ruhelos, in Ungewissheit, zornig, mit beschmutzten Gedanken, mit einem erregten Körper, faul oder unkonzentriert, dann sollte er zusätzliches Verlangen, Bemühen, Streben, Bestrebung, Unnachgiebigkeit, Sati [Geistesgegenwart/Gewahrsein] und Klarbewusstheit hervorbringen, um eben jene schlechten, ungeschickten Qualitäten aufzugeben. Gleichwie eine Person, deren Turban oder Kopf in Flammen stände, zusätzliches Verlangen, Bemühen, Streben, Bestrebung, Unnachgiebigkeit, Sati und Klarbewusstheit hervorbringen würde, um die Flammen an ihrem Turban oder Kopf zu löschen, gleich so sollte der Mönch zusätzliches Verlangen, Bemühen, Streben, Bestrebung, Unnachgiebigkeit, Sati und Klarbewusstheit hervorbringen, um eben jene schlechten, ungeschickten Qualitäten aufzugeben.

Aber wenn ein Mönch bei der Selbstprüfung erkennt: ‚Meistens verweile ich nicht begierig, mit nicht-übelwollenden Gedanken, ohne Trägheit und Schläfrigkeit, nicht ruhelos, mit Ungewissheit hinter mir gelassen, nicht zornig, mit unbeschmutzten Gedanken, mit einem unerregten Körper, mit entfachter Beharrlichkeit und konzentriert‘, dann ist es seine Aufgabe, sich zu bemühen, eben diese geschickten Qualitäten zum Enden der Ausströmungen auf einer höheren Stufe zu bewahren.“ — AN 10:51

12. „Es gibt den Fall, in dem ein Mönch die Machtbasis, die mit auf Verlangen und Fabrikationen der Anstrengung gestützte Konzentration versehen ist, entfaltet, indem er denkt: ‚Mein Verlangen wird weder allzu lasch noch allzu aktiv, weder nach innen hin eng noch nach außen hin zerstreut sein.‘...

Und wie ist Verlangen allzu lasch? Welcherlei Verlangen von Faulheit begleitet ist, mit Faulheit verbunden ist, dies nennt man allzu lasches Verlangen.

Und wie ist Verlangen allzu aktiv? Welcherlei Verlangen von Ruhelosigkeit begleitet ist, mit Ruhelosigkeit verbunden ist, dies nennt man allzu aktives Verlangen.

Und wie ist Verlangen nach innen hin eng? Welcherlei Verlangen von Trägheit und Schläfrigkeit begleitet ist, mit Trägheit und Schläfrigkeit verbunden ist, dies nennt man nach innen hin enges Verlangen.

Und wie ist Verlangen nach außen hin zerstreut? Welcherlei Verlangen durch die fünf Saiten der Sinnlichkeit entfacht wird, nach außen hin verstreut und ausgebreitet ist, dies nennt man nach außen hin zerstreutes Verlangen. [Auf ähnliche Weise dann die anderen Machtbasen: Konzentration gestützt auf Beharrlichkeit, Willen, Prüfen].“ — SN 51:20

13. *Mahaggatam*. Dieser Begriff wird zusammen mit ‚unermesslich/unbegrenzt‘ in der Standardbeschreibung der Bewusstheit, die bei der Brahmavihāra-Praxis entwickelt wird, verwendet (SN 42:8). In MN 127 steht jedoch, dass gemäß dem Ehrwürdigen Anuruddha ein ausgeweiteter Geist noch messbar sei. Seine Bewusstheitsreichweite ist größer als der Körper, dennoch messbar, und reicht der Länge nach vom Schatten eines Baumes bis hin zur Größe der vom Ozean begrenzten Erde.
14. Die verschiedenen Befreiungsstufen betreffend siehe MN 43 und AN 9:43–45.
15. „Und was ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen des nicht-aufgekommenen sinnlichen Verlangens und für die Zunahme und Fülle des aufgekommenen sinnlichen Verlangens? Da ist das Thema des Unschönen. Ihm angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen des nicht-aufgekommenen sinnlichen Verlangens und für die Zunahme und Fülle des aufgekommenen sinnlichen Verlangens.
- Und was ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen des nicht-aufgekommenen Übelwollens und für die Zunahme und Fülle des aufgekommenen Übelwollens? Da ist Bewusstheitsbefreiung [durch Wohlwollen, Mitgefühl, empathische Freude oder Gleichmut]. Ihr angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen des nicht-aufgekommenen Übelwollens und für die Zunahme und Fülle des aufgekommenen Übelwollens.
- Und was ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Trägheit und Schläfrigkeit und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Trägheit und Schläfrigkeit? Da ist das Potenzial für Inangriffnahme, das Potenzial für Bestrebung, das Potenzial für Bemühung. Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Trägheit und Schläfrigkeit und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Trägheit und Schläfrigkeit.
- Und was ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Ruhelosigkeit und Besorgnis und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Ruhelosigkeit und Besorgnis? Da ist die Stillung der Bewusstheit. Ihr angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Ruhelosigkeit und Besorgnis und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Ruhelosigkeit und Besorgnis.
- Und was ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Ungewissheit und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Ungewissheit? Da sind geistige Qualitäten, die geschickt und ungeschickt, tadelswert und untadelig, grob und fein sind, Dunkelheit und Licht gleichen. Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist der Nahrungsmangel für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Ungewissheit und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Ungewissheit.“ — SN 46:51
16. Der Erhabene sprach: „Entwickelt Konzentration, Mönche. Ein konzentrierter Mönch erkennt entsprechend, wie es geworden ist. Und was erkennt er entsprechend, wie es geworden ist? Entstehung und Schwinden der Form. Entstehung und Schwinden des Gefühls. Entstehung und Schwinden der Wahrnehmung. Entstehung und Schwinden der Fabrikationen. Entstehung und Schwinden des Bewusstseins.
- Und was ist die Entstehung der Form, die Entstehung des Gefühls, die Entstehung der Wahrnehmung, die Entstehung der Fabrikationen und die Entstehung des Bewusstseins?
- Es gibt den Fall, in dem man etwas begrüßt, sich daran erfreut und hängen bleibt. Und was begrüßt man, woran erfreut man sich, woran bleibt man hängen? Man begrüßt Form, erfreut sich daran und bleibt daran hängen. Wenn man Form begrüßt, sich daran erfreut und hängen bleibt, stellt sich Vergnügen ein. Jedes Vergnügen an Form ist Anhaften. Von Anhaften/Nahrungsstoff als erforderliche Bedingung kommt Werden. Von Werden als erforderliche Bedingung kommt Geburt. Aus Geburt als erforderliche Bedingung erfolgen Altern, Tod, Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung. So ist die Entstehung dieser ganzen Fülle an Stress und Leid. Man begrüßt Gefühl... Wahrnehmung... Fabrikationen... Bewusstsein, erfreut sich daran und bleibt daran hängen. Wenn man Bewusstsein begrüßt, sich daran erfreut und hängen bleibt, stellt sich Vergnügen ein. Jedes Vergnügen an Bewusstsein ist Anhaften. Von Anhaften/Nahrungsstoff als erforderliche Bedingung kommt Werden. Von Werden als erforderliche Bedingung kommt Geburt. Aus Geburt als erforderliche Bedingung erfolgen Altern, Tod, Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung. So ist die Entstehung dieser ganzen Fülle an Stress und Leid.
- Dies, Mönche, ist die Entstehung der Form, die Entstehung des Gefühls, die Entstehung der Wahrnehmung, die Entstehung der Fabrikationen und die Entstehung des Bewusstseins.
- Und was ist das Schwinden der Form, Schwinden des Gefühls, das Schwinden der Wahrnehmung, das Schwinden der Fabrikationen und das Schwinden des Bewusstseins?

Es gibt den Fall, in dem man etwas nicht begrüßt, sich nicht daran erfreut und hängen bleibt. Und was begrüßt man nicht, woran erfreut man sich nicht, woran bleibt man nicht hängen? Man begrüßt Form nicht, erfreut sich nicht daran und bleibt nicht daran hängen. Wenn man Form nicht begrüßt, sich nicht daran erfreut und hängen bleibt, ist jedes Vergnügen an Form beendet. Von der Beendigung des Vergnügens kommt die Beendigung des Anhaftens/Nahrungsstoffs. Von der Beendigung des Anhaftens/Nahrungsstoffs kommt die Beendigung des Werdens. Von der Beendigung des Werdens kommt die Beendigung der Geburt. Durch die Beendigung der Geburt sind Altern, Tod, Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung beendet. So ist die Beendigung dieser ganzen Fülle an Stress und Leid. Man begrüßt Gefühl... Wahrnehmung... Fabrikationen... Bewusstsein nicht, erfreut sich nicht daran und bleibt nicht daran hängen. Wenn man Bewusstsein nicht begrüßt, sich nicht daran erfreut und hängen bleibt, ist jedes Vergnügen an Bewusstsein beendet. Von der Beendigung des Vergnügens kommt die Beendigung des Anhaftens/Nahrungsstoffs. Von der Beendigung des Anhaftens/Nahrungsstoffs kommt die Beendigung des Werdens. Von der Beendigung des Werdens kommt die Beendigung der Geburt. Durch die Beendigung der Geburt sind Altern, Tod, Kummer, Wehklage, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung beendet. So ist die Beendigung dieser ganzen Fülle an Stress und Leid. Dies, Mönche, ist das Schwinden der Form, Schwinden des Gefühls, das Schwinden der Wahrnehmung, das Schwinden der Fabrikationen und das Schwinden des Bewusstseins." — SN 22:5

17. „Angenommen ein schwarzer und ein weißer Ochse wären mit einem einzigen Halsband oder Joch verbunden. Wenn jemand sagen würde: ‚Der schwarze Ochse ist die Fessel des weißen Ochsen oder der weiße Ochse ist die Fessel des schwarzen Ochsen‘, würde der, wenn er so spricht, richtig sprechen?“
- „Nein, mein Freund. Der schwarze Ochse ist nicht die Fessel des weißen Ochsen und der weiße Ochse ist nicht die Fessel des schwarzen Ochsen. Das Halsband oder Joch, mit dem sie verbunden sind, ist dabei die Fessel.“
- „Gleich so, ist das Auge nicht die Fessel der Formen und die Formen sind nicht die Fessel des Auges, sondern welcherlei Verlangen-und-Leidenschaft in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt, ist dabei die Fessel; ist das Ohr nicht die Fessel der Töne... die Nase nicht die Fessel der Gerüche... die Zunge nicht die Fessel der Geschmäcker... der Körper nicht die Fessel der taktilen Empfindungen... der Intellekt nicht die Fessel der Denkjunkte und die Denkjunkte sind nicht die Fessel des Intellekts, sondern welcherlei Verlangen-und-Leidenschaft in Abhängigkeit von diesen beiden auftritt, ist dabei die Fessel.“ — SN 35:191
18. „Und was ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Sati als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Sati als Faktor für das Erwachen? Da sind geistige Qualitäten, die als eine Stelle für Sati als einen Faktor für das Erwachen fungieren. [Laut SN 47:16 wären diese gut geläuterte Tugend und berichtigte Ansichten; laut MN 118 wären die Qualitäten, welche durch die 16 Stufen der Atemmeditation gehegt werden, miteinbezogen.] Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Sati als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Sati ein Faktor für das Erwachen.
- Und was ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Analyse von Qualitäten als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Analyse von Qualitäten als Faktor für das Erwachen? Da sind geistige Qualitäten, welche geschickt und ungeschickt, tadelswert und untadelig, grob und fein sind, Dunkelheit und Licht gleichen. Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Analyse von Qualitäten als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Analyse von Qualitäten als Faktor für das Erwachen.
- Und was ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Beharrlichkeit als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Beharrlichkeit als Faktor für das Erwachen? Da ist das Potenzial für Inangriffnahme, das Potenzial für Bestrebung, das Potenzial für Bemühung. Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Beharrlichkeit als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Beharrlichkeit als Faktor für das Erwachen.
- Und was ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Verzückung als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Verzückung als Faktor für das Erwachen? Da sind geistige Qualitäten, die als eine Stelle für Verzückung als einen Faktor für das Erwachen fungieren. Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Verzückung als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Verzückung als Faktor für das Erwachen.
- Und was ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Stille als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Stille als Faktor für das Erwachen? Da sind körperliche Stille und geistige Stille. Ihnen angemessene

Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Stille als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Stille als Faktor für das Erwachen.

Und was ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Konzentration als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Konzentration als Faktor für das Erwachen? Da sind Themen für Ruhe, Themen für Nicht-Zerstreuung. [Die vier Methoden des Aufbaus von Sati. Siehe MN 44.] Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen:

Das ist die Nahrung für das Aufkommen der nicht-aufgekommenen Konzentration als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle der aufgekommenen Konzentration als Faktor für das Erwachen.

Und was ist die Nahrung für das Aufkommen des nicht-aufgekommenen Gleichmuts als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle des aufgekommenen Gleichmuts als Faktor für das Erwachen? Da sind geistige Qualitäten, die als eine Stelle für Gleichmut als einen Faktor für das Erwachen fungieren. Ihnen angemessene Aufmerksamkeit zu widmen: Das ist die Nahrung für das Aufkommen des nicht-aufgekommenen Gleichmuts als Faktor für das Erwachen und für die Zunahme und Fülle des aufgekommenen Gleichmuts als Faktor für das Erwachen.“ — SN 46:51

19. „Diese edle Wahrheit von Stress ist zu begreifen’... ‚Diese edle Wahrheit von der Entstehung von Stress ist aufzugeben’... ‚Diese edle Wahrheit von der Beendigung von Stress ist selbst zu verwirklichen’... ‚Diese edle Wahrheit vom Weg der Praxis, der zur Beendigung von Stress führt, ist zu entfalten’...“ — SN 56:11

*Siehe auch: MN 117; MN 118; MN 119; MN 125; SN 12:66; SN 47:8; SN 47:20; SN 47:40; AN 4:194; AN 4:245; AN 7:63; AN 8:70; AN 10:51*

„...Während einige Kontemplative und Brahmanen, die von Essen leben, das aus Überzeugung gegeben wurde, süchtig nach Vorstellungen verweilen – so wie Tanzen, Singen, Musik, Theaterstücke, Balladen, Handmusik, Zimbeln und Trommeln, Zauberlaternenstücke, Akrobatik und Jonglieren; Elefantenkämpfe, Pferdekämpfe, Büffelkämpfe, Stierkämpfe, Ziegenkämpfe, Widderkämpfe, Hahnenkämpfe, Wachtelkämpfe; Fechten, Boxen, Ringen; Kriegsspiele, Appelle, Schlachtordnungen und Regimentsprüfungen – verzichtet (der Mönch) auf solche Vorstellungen. Auch das ist ein Teil seiner Tugend...“ (DN2 und DN11)

„Eine Nonne, in Tugend vollendet,  
deren Fähigkeiten gut-beherrscht,  
wird den Ort des Friedens erreichen,  
Nahrhaftigkeit  
unverfälschte.“ (Thig 8 Sīsūpacālā)

Dr. med. Sylvia Pallas, the donor

“Master Gotama, I am generous, a master of giving, magnanimous, responsive to requests. I search for wealth righteously. Having searched for wealth righteously, then—with wealth righteously gained, righteously acquired—I give to one, I give to two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten, twenty, thirty, forty, fifty, one hundred, and to more. Thus giving, thus sacrificing, do I produce much merit?”

“Certainly, young man, thus giving, thus sacrificing, you produce much merit. Anyone who is generous, a master of giving, magnanimous, responsive to requests, who searches for wealth righteously and, having searched for wealth righteously, then—with wealth righteously gained, righteously acquired—gives to one, to two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten, twenty, thirty, forty, fifty, one hundred, and to more, produces much merit.”

Dr. med. Sylvia Pallas, die Stifterin

„Meister Gotama, ich bin großzügig, ein Meister im Schenken, großzügig und komme Bitten nach. Rechtmäßig suche ich nach Reichtum. Nachdem ich nach Reichtum rechtmäßig gesucht habe, dann – mit rechtmäßig erworbenem, rechtmäßig erlangtem Reichtum – gebe ich einem, ich gebe zweien, dreien, an vier, fünf, sechs,

sieben, acht, neun, zehn, zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig, einhundert und an mehr. Wenn ich so gebe, so opfere, schaffe ich viel Verdienst?“

„Sicherlich junger Mann, wenn du so gibst, so opferst, schaffst du viel Verdienst. Jeder, der großzügig ist, ein Meister im Schenken, großherzig, Bitten nachkommt, der rechtmäßig nach Reichtum sucht und nachdem er rechtmäßig nach Reichtum gesucht hat, dann – mit rechtmäßig erworbenem, rechtmäßig erlangtem Reichtum – einem, zweien, dreien, an vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn, zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig, einhundert und an mehr gibt, schafft viel Verdienst.“

„...Gleich wie ein fähiger Schreiner oder Schreinerlehrling einen kleinen Pflug benutzen würde, um einen großen herauszuschlagen, herauszutreiben und herauszuziehen; gleich so sollte der Mönch, wenn schlechte, ungeschickte Gedanken, die mit Verlangen, Abneigung oder Verblendung verbunden sind, in ihm aufkommen, während er sich auf ein bestimmtes Thema bezieht, einem bestimmten Thema Aufmerksamkeit schenkt, die Aufmerksamkeit auf ein anderes Thema richten, das mit, was geschickt ist, verbunden ist. Wenn er die Aufmerksamkeit auf ein anderes Thema richtet, das mit, was geschickt ist, verbunden ist, dann werden diese schlechten, ungeschickten Gedanken, die mit Verlangen, Abneigung oder Verblendung verbunden sind, aufgegeben und verschwinden...“ (MN 20)