

# In den Strom

## Ein Studienführer über die erste Stufe des Erwachens

vom

**Ehrwürdigen Thanissaro Bhikkhu**

Übersetzung ins Deutsche von:  
Andreas Hubig

[© 2012-2013](#)

Um eine gedruckte Version dieses Buches zu erbitten, schreiben sie bitte an: [Buddhistischen  
Gemeinschaft München](#) oder direkt per email: [Email an BGM e.V.](#)

*Buddhistische Gesellschaft München*  
Amalienstraße 71  
80799 München  
[BGM@buddhismus-muenchen.de](mailto:BGM@buddhismus-muenchen.de)

*Dies ist die „Zugang zur Einsicht“ Ausgabe vom 26. Juli 2013*

*Der ersten Frucht kommt sonst nichts gleich,  
Kein Erden-,  
Welten-Königreich;  
Selbst Himmels-Seligkeit ist klein,  
Gemessen am  
„Im-Strome-Sein“.*

— Dhp 178

## Inhalt

	Seite
<b>I: Der Weg zum Stromeintritt</b>	<b>3</b>
• Einleitung	3
• Der Umgang mit integren Menschen	6
• Den Wahren Dhamma hören	15
• Das gründliche Betrachten	22
• Die Praxis im Einklang mit dem Dhamma	27
•	
<b>II: Der Stromeintritt und seine Früchte</b>	<b>42</b>
• Einleitung	42
• Das Öffnen des Dhamma-Auges	45
• Die drei Fesseln	50
• Die Eigenschaften eines Stromeingetretenen	56
• Die Früchte des Stromeintritts	66
• Rat	74
Glossar	78
Abkürzungen	78

# I: Der Weg zum Stromeintritt

## Einleitung

Der Pali-Kanon beschreibt vier Stufen des Erwachens, deren erste Stromeintritt genannt wird. Seinen Namen hat der Stromeintritt der Tatsache zu verdanken, dass eine Person, die diese Stufe erreicht hat, den „Strom“ betreten hat, der unumkehrbar in Richtung nibbāna fließt. Er oder Sie hat die Gewissheit, das vollständige Erwachen innerhalb von höchstens sieben Lebenszeiten zu verwirklichen, ohne in der Zwischenzeit in einem der niederen Bereiche wiedergeboren zu werden.

Dieser Studienführer über den Stromeintritt ist in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil handelt von den Übungen, die zum Stromeintritt führen; der zweite handelt von der Erfahrung des Stromeintritts und seinen Früchten.

Die Praktiken, die zum Stromeintritt führen, sind in vier Faktoren eingeschlossen:

Der Umgang mit integren Menschen ist ein Faktor für den Stromeintritt. Das Hören des wahren Dhamma ist ein Faktor für den Stromeintritt. Das gründliche Betrachten ist ein Faktor für den Stromeintritt. Das Praktizieren im Einklang mit dem Dhamma ist ein Faktor für den Stromeintritt.

— SN 55.5

Diese Faktoren bilden den Rahmen für den ersten Teil dieses Studienführers.

Diese vom Kanon behandelten Faktoren berühren Fragen, die für alle Meditierenden von Interesse sind, ob sie ihre Praxis auf den gesamten Weg zum Erwachen ausrichten oder nicht: Wie kann man einen vertrauenswürdigen Lehrer erkennen? Wie kann man den wahren Dhamma von einem falschen Dhamma unterscheiden? Worin besteht der Lohn, den man vom Hören des Dhamma gewinnt? Welche Fragen sollte man sich im Laufe seiner Praxis stellen? Welche Art der Praxis stellt die richtige dar, um sich im Einklang mit dem Dhamma zu befinden? Welche Eigenschaften muss man entwickeln, um den größten Nutzen aus seiner Praxis zu ziehen?

Anweisungen an den jungen Brahmanenschüler Kāpadika Bhāradvāja bietet der Buddha einige grundlegende Hilfestellungen zur Entwicklung dieser Standards.

[Kāpadika Bhāradvāja:] „Auf welche Weise gibt es ein Erwachen zur Wahrheit? Auf welche Weise erwacht man zur Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem Erwachen zur Wahrheit.“

[Der Buddha:] „Da lebt, Bhāradvāja, ein Mönch in Abhängigkeit von einem gewissen Dorf oder einer gewissen Stadt. Dann begibt sich ein Haushälter oder

der Sohn eines Haushälters zu ihm und beobachtet ihn in Hinblick auf drei Geisteszustände – Zustände, die auf Gier beruhen, Zustände, die auf Widerwillen beruhen, Zustände, die auf Verblendung beruhen: ‚Gibt es in diesem Ehrwürdigen irgendwelche Geisteszustände, die auf Gier beruhen, so dass er mit einem Geist, der sich unter dem Einfluss dieser Zustände befindet, sagen könnte: »Ich weiß«, während er nicht weiß, oder sagen könnte: »Ich sehe«, während er nicht sieht; oder dass er andere dazu drängen könnte, auf eine Weise zu handeln, die auf lange Zeit zu ihrem/seinem Schaden und Leid gereichen würde?‘ Während er ihn beobachtet, erkennt er: ‚In diesem Ehrwürdigen gibt es keine derartigen Geisteszustände, die auf Gier beruhen ... Sein körperliches und sein sprachliches Verhalten ist nicht das von jemandem, der unter dem Einfluss von Gier steht. Und der Dhamma, den er lehrt, ist tiefgründig, schwer zu erkennen, schwer zu verwirklichen, friedvoll und vorzüglich, außerhalb des Bereichs von Vermutungen, er ist subtil und von den Weisen erfahrbar. Dieser Dhamma kann schwerlich von einem gelehrt werden, der unter dem Einfluss von Gier steht.‘“

„Wenn er durch das Beobachten erkannt hat, dass dieser Mönch von Geisteszuständen geläutert ist, die auf Gier beruhen, dann beobachtet er ihn als nächstes in Hinblick auf Geisteszustände, die auf Widerwillen beruhen ... die auf Verblendung beruhen: ‚Gibt es in diesem Ehrwürdigen irgendwelche Geisteszustände, die auf Verblendung beruhen, so dass er mit einem Geist, der sich unter dem Einfluss dieser Zustände befindet, sagen könnte: »Ich weiß«, während er nicht weiß, oder sagen könnte: »Ich sehe«, während er nicht sieht; oder dass er andere dazu drängen könnte, auf eine Weise zu handeln, die auf lange Zeit zu ihrem/seinem Schaden und Leid gereichen würde?‘ Während er ihn beobachtet, erkennt er: ‚In diesem Ehrwürdigen gibt es keine derartigen Geisteszustände, die auf Verblendung beruhen ... Sein körperliches und sein sprachliches Verhalten ist nicht das von jemandem, der unter dem Einfluss von Verblendung steht. Und der Dhamma, den er lehrt, ist tiefgründig, schwer zu erkennen, schwer zu verwirklichen, friedvoll und vorzüglich, außerhalb des Bereichs der Vermutungen; er ist subtil und von den Weisen erfahrbar. Und dieser Dhamma kann schwerlich von jemandem gelehrt werden, der unter dem Einfluss von Verblendung steht.‘“

„Wenn er durch das Beobachten erkannt hat, dass dieser Mönch von Geisteszuständen geläutert ist, dann setzt er Vertrauen in ihn. Mit dem Entstehen von Vertrauen beginnt er ihn regelmäßig aufzusuchen, kommt ihm näher. Indem er ihm näher kommt, beginnt er, ihm zuzuhören. Indem er ihm zuhört, beginnt er, den Dhamma zu hören. Indem er den Dhamma hört, beginnt er, sich dessen zu erinnern. Indem er sich an den Dhamma erinnert, beginnt er, die Bedeutung jener dhammas zu durchdringen. Indem er ihre Bedeutung durchdringt, kommt er durch das Erwägen dieser dhammas zu einer Übereinstimmung. Weil durch das Erwägen jener dhammas eine

Übereinstimmung erlangt wurde, beginnt er, einen Wunsch zu entwickeln. Mit dem Entstehen des Wunsches beginnt er, Hingabe zu entwickeln. Indem er Hingabe entwickelt, beginnt er zu betrachten (wtl. „abwägen“, „vergleichen“). Indem er betrachtet, beginnt er, sich entschlossen zu bemühen. Indem er sich entschlossen bemüht, beginnt er, mit seinem Körper die letztendliche Bedeutung der Wahrheit zu verwirklichen und er betrachtet sie, indem er sie mit Weisheit durchdringt.“

„Auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es ein Erwachen zur Wahrheit. Auf diese Weise erwacht man zur Wahrheit. Dies beschreibe ich als ein Erwachen zur Wahrheit. Aber noch gibt es da kein endgültiges Erwachen zur Wahrheit.“

[Kāpadika Bhāradvāja:] „So ist es, Meister Gotama, auf diese Weise gibt es ein Erwachen zur Wahrheit. Auf diese Weise erwacht man zur Wahrheit. Wir betrachten dies als ein Erwachen zur Wahrheit. Aber auf welche Weise gibt es da ein endgültiges Erlangen der Wahrheit? Auf welche Weise erlangt man endgültig die Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem endgültigen Erlangen der Wahrheit.“

[Der Buddha] „Es ist das Kultivieren, Entfalten und Pflegen eben jener Eigenschaften: Auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es ein Erwachen zur Wahrheit. Auf diese Weise erwacht man zur Wahrheit. Dies beschreibe ich als ein Erwachen zur Wahrheit.“

— MN 95

## Der Umgang mit integren Menschen

„Für einen sich übenden Mönch, der das Ziel noch nicht erreicht hat und noch nach der unübertroffenen Sicherheit vor Gefangenschaft sucht, kenne ich keinen einzigen äußeren Faktor, der so hilfreich wäre, wie die Freundschaft mit bewundernswerten Menschen. Ein Mönch, der mit bewundernswerten Menschen befreundet ist, überwindet das Nicht-Geschickte und entfaltet das Geschickte.“

Ein Mönch, der Freund  
von bewundernswerten Menschen ist  
– der, mit Ehrfurcht und Respekt,  
dem Rat seines Freundes folgt –  
der achtsam ist und klarbewusst,  
erreicht nach und nach  
das Lösen aller Fesseln.

— Iti 17

Zur Seite sitzend, sprach der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: „Die Freundschaft, Ehrwürdiger, macht die Hälfte des heiligen Lebens aus: nämlich die Freundschaft, die Kameradschaft, die Gemeinschaft mit bewundernswerten Menschen.“

„Sage dies nicht, Ānanda. Sage dies nicht. Die Freundschaft, die Kameradschaft, die Gemeinschaft mit bewundernswerten Menschen machen tatsächlich das ganze heilige Leben aus. Wenn ein Mönch bewundernswerte Menschen als Freunde, Kameraden und Gefährten hat, ist zu erwarten, dass er den edlen achtfachen Pfad entfalten und diesem folgen wird.“

„Und wie entfaltet ein Mönch, der bewundernswerte Menschen als Freunde, Kameraden und Gefährten hat, den edlen achtfachen Pfad und folgt diesem? Da entfaltet ein Mönch die rechte Ansicht, die durch Abgeschiedenheit, durch Leidenschaftslosigkeit, durch Auflösung entstanden ist und in Loslassen mündet. Er entfaltet die rechte Absicht ... die rechte Rede ... das rechte Tun ... den rechten Lebenswandel ... das rechte Bemühen ... die rechte Achtsamkeit ... die rechte Sammlung, die durch Abgeschiedenheit, durch Leidenschaftslosigkeit, durch Auflösung entstanden ist und in Loslassen mündet. So entfaltet ein Mönch, der bewundernswerte Menschen als Freunde, Kameraden und Gefährten hat, den edlen achtfachen Pfad und folgt diesem.“

„Aufgrund dieses Gedankenganges kann man erkennen, inwiefern die Freundschaft, die Kameradschaft und die Gemeinschaft mit bewundernswerten

Menschen das ganze heilige Leben ausmachen: Weil sie von mir als bewundernswerten Freund abhängen, erlangen die der Geburt unterworfenen Wesen die Befreiung von Geburt, erlangen die dem Altern unterworfenen Wesen die Befreiung vom Altern, erlangen die dem Tode unterworfenen Wesen die Befreiung vom Tod, erlangen die dem Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung unterworfenen Wesen die Befreiung von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung.“

— SN 45.2

„Und was bedeutet es, bewundernswerte Menschen als Freunde zu haben? Indem da ein Laiennachfolger, in welcher Stadt oder welchem Dorf er auch immer leben mag, die Zeit mit Haushältern oder deren Söhnen verbringt – jungen oder alten – die in ethischer Hinsicht fortschrittlich sind. Er spricht mit ihnen, diskutiert mit ihnen. Und jene, die in Vertrauen vollendet sind, eifert er in Vertrauen nach, jenen, die in Tugend vollendet sind, eifert er in Tugend nach, jenen, die in Freigiebigkeit vollendet sind, eifert er in Freigiebigkeit nach, jenen, die in Weisheit vollendet sind, eifert er in Weisheit nach. Dies bedeutet es, wenn man bewundernswerte Menschen als Freunde hat.“

„Und was bedeutet es, in Vertrauen vollendet zu sein? Da ist ein edler Schüler vom Erwachen des Tathāgata überzeugt: ‚Wirklich, der Erhabene ist rein und ein zu Recht vollkommen Erwachter, vollendet in Wissen und Handeln, gut gegangen, ein Kenner hinsichtlich der Welt, ein unübertroffener Lehrer jener Menschen, die sich zum Zähmen eignen, Lehrer von göttlichen und menschlichen Wesen, erwacht, erhaben.‘ Dies bedeutet es, in Vertrauen vollendet zu sein.“

„Und was bedeutet es, in Tugend vollendet zu sein? Da vermeidet der edle Schüler, Leben zu nehmen, vermeidet das Stehlen, vermeidet unzulässiges sexuelles Verhalten, vermeidet das Lügen, vermeidet die Einnahme von Rauschmitteln, die zu Unbesonnenheit führt. Dies bedeutet es, in Tugend vollendet zu sein.“

„Und was bedeutet es, in Freigiebigkeit vollendet zu sein? Da lebt ein edler Schüler mit einer vom Makel des Geizes geläuterten Achtsamkeit im Hause, ist großzügig, gibt mit offenen Händen, erfreut sich an Großherzigkeit; gegenüber Bitten ist er aufmerksam und er hat Freude am Verteilen von Almosen. Dies bedeutet es, in Freigiebigkeit vollendet zu sein.“

„Und was bedeutet es, in Weisheit vollendet zu sein? Da ist ein edler Schüler weise; mit der edlen, durchdringenden und zur vollkommenen Beendigung des Leidens führenden Weisheit ausgerüstet, die das Entstehen und Vergehen sieht. Dies bedeutet es, in Weisheit vollendet zu sein.“

— AN 8.54

Bewundernswerte Freunde erkennt man sowohl an ihren Worten als auch an ihren Taten.

„Eine Person, die sich einer Sache schuldig macht, für die gibt es keine Übeltat, die sie nicht begehen könnte, sage ich. Und welche ist es? Es ist diese Sache: Eine absichtliche Lüge.“

Eine Person, die lügt,  
und sich dieser Sache schuldig macht,  
die sich um die nächste Geburt nicht schert,  
für die gibt es nichts Böses, das sie nicht tun kann.

— Iti 25

„Lohnenswert ist der Umgang mit einem Freund oder einer Freundin, der/die drei Eigenschaften besitzt. Welche drei Eigenschaften? Sie/er gibt, was schwer zu geben ist, tut, was schwer zu tun ist, erträgt, was schwer zu ertragen ist. Lohnenswert ist der Umgang mit einem Freund oder einer Freundin, der/die diese drei Eigenschaften besitzt.“

— AN 3.133

„Diese drei Dinge wurden von weisen Menschen gepriesen, von wirklich guten Menschen. Welche drei? Großzügigkeit ... der Gang in die Hauslosigkeit und die Unterstützung der eigenen Eltern. Diese drei Dinge wurden von weisen Menschen gepriesen, von wirklich guten Menschen.“

— AN 3.45

„Nun, welche Eigenschaften sind typisch für eine Person ohne Integrität? Eine Person ohne Integrität ist undankbar und erweist sich für die gewährte Hilfe nicht erkenntlich. Diese Undankbarkeit, dieser Mangel an Erkenntlichkeit sind unter Menschen ohne Integrität bezeichnend. Sie sind der Grundzug tugendloser Menschen. Eine tugendhafte Person ist dankbar und erweist sich für die gewährte Hilfe erkenntlich. Diese Dankbarkeit, diese Erkenntlichkeit sind unter integren Menschen bezeichnend. Sie bilden den Grundzug von integren Menschen.“

— AN 2.31

„Eine Person, die diese vier Eigenschaften besitzt, kann man als ‘integre Person’ betrachten. Welche vier?“

„Eine integre Person enthüllt nicht, was eine andere Person an Fehlern besitzt, selbst, wenn sie gefragt wird, und schon gar nicht ungefragt. Wird sie aber überdies gefragt, durch Fragen veranlasst, spricht sie über die Fehler anderer Personen nur zögernd, unvollständig, nicht ausführlich, mit Auslassungen ...“

„Darüber hinaus enthüllt eine integre Person die Vorzüge einer anderen Person ungefragt und erst recht, wenn sie gefragt wird. Wird sie aber überdies gefragt, durch Fragen veranlasst, spricht sie frei über die Vorzüge einer anderen Person, vollständig, ausführlich, ohne etwas vorzuenthalten ...“

„Darüber hinaus enthüllt da eine integre Person ihre eigenen Fehler ungefragt, und erst recht, wenn sie gefragt wird. Wird sie aber überdies gefragt, durch Fragen veranlasst, spricht sie frei über die eigenen Fehler, vollständig, ausführlich, ohne etwas vorzuenthalten ...“

„Darüber hinaus enthüllt da eine integre Person nicht ihre eigenen Vorzüge, selbst, wenn sie gefragt wird, und schon gar nicht ungefragt. Wird sie aber überdies gefragt, durch Fragen veranlasst, spricht sie über die eigenen Vorzüge nur zögerlich, unvollständig, nicht ausführlich, mit Auslassungen ...“

„Ihr Mönche, eine Person, die diese vier Eigenschaften besitzt, kann man als ‘integre Person’ betrachten.“

— AN 4.73

[1] „Es wurde gesagt: ‚Nur durch das Zusammenleben kann man die Tugend einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig! Und in Bezug worauf wurde dies gesagt?“

„Da erkennt einer, wenn er mit Menschen zusammenlebt: ‚Lange Zeit hindurch war diese Person in ihren Handlungen zerrissen, gebrochen, voller Makel und

wankelmütig. Sie war in ihren Handlungen inkonsequent. Die Vorsätze hat sie nur inkonsequent praktiziert. Sie ist eine tugendlose, keine tugendhafte, prinzipientreue Person.' Und dann erkennt einer, wenn er mit Menschen zusammenlebt: ‚Lange Zeit war diese Person in ihren Handlungen gefestigt, ungebrochen, makellos und beständig. Sie war in ihren Handlungen konsequent. Die Vorsätze hatte sie immer konsequent praktiziert. Sie ist eine tugendhafte, keine tugendlose und prinzipienlose Person.“

„Wurde also gesagt: ‚Nur durch das Zusammenleben kann man die Tugend einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig‘: So wurde dies in Bezug hierauf gesagt.“

[2] „Es wurde gesagt: ‚Nur durch den Umgang mit Menschen kann man die Reinheit einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig‘: Und in Bezug worauf wurde dies gesagt?“

„Da erkennt einer, wenn er mit einem anderen verkehrt: ‚Anders benimmt sich diese Person bei einem allein, anders bei zweien, anders bei dreien und anders bei vielen. Ihr früheres Benehmen weicht von ihrem späteren Benehmen ab. Unrein ist ihr Benehmen, nicht rein. Und dann erkennt einer, wenn er mit einem anderen verkehrt: ‚Wie sich diese Person bei einem allein benimmt, so benimmt sie sich bei zweien, so bei dreien, so bei vielen. Ihr früheres Benehmen weicht nicht von ihrem späteren Benehmen ab. Rein ist ihr Benehmen, nicht unrein.“

„Wurde also gesagt: ‚Nur durch den Umgang mit Menschen kann man die Reinheit einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig‘: So wurde dies in Bezug hierauf gesagt.“

[3] „Es wurde gesagt: ‚Nur im Unglück kann man die Stärke einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig‘: Und in Bezug worauf wurde dies gesagt?“

„Da trifft eine Person der Verlust von Verwandten, der Verlust von Besitz oder der Verlust durch Krankheit und sie bedenkt dennoch nicht: ‚So ist das Zusammenleben in der Welt, so ist es, wenn man eine persönliche Identität [*atta-bhava*, wtl. „Selbst-heit“) erlangt. Wenn es Leben in der Welt gibt, wenn es ein Erlangen einer persönlichen Identität gibt, dann drehen sich diese acht

weltlichen Bedingungen um die Welt, und die Welt dreht sich um diese acht weltlichen Bedingungen: Gewinn und Verlust, Ehre und Schande, Lob und Tadel, Freude und Schmerz.' Erleidet sie nun den Verlust von Verwandten, den Verlust von Besitz oder den Verlust durch Krankheit, dann trauert, klagt und jammert sie, schlägt sich auf die Brust, wird verzweifelt. Und dann trifft eine andere Person der Verlust von Verwandten, der Verlust von Besitz oder der Verlust durch Krankheit, und sie bedenkt: ‚So ist das Zusammenleben in der Welt, so ist es, wenn man eine persönliche Identität erlangt. Wenn es Leben in der Welt gibt, wenn es ein Erlangen einer persönlichen Identität gibt, dann drehen sich diese acht weltlichen Bedingungen um die Welt, und die Welt dreht sich um diese acht weltlichen Bedingungen: Gewinn und Verlust, Ehre und Schande, Lob und Tadel, Freude und Schmerz.' Erleidet sie nun den Verlust von Verwandten, den Verlust von Besitz oder den Verlust durch Krankheit, dann trauert, klagt und jammert sie nicht, schlägt sich nicht auf die Brust oder wird verzweifelt.“

„Wurde also gesagt: ‚Nur im Unglück kann man die Stärke einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig.' So wurde dies in Bezug hierauf gesagt.“

[4] „Es wurde gesagt: ‚In der Diskussion kann man die Weisheit einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig.' Und in Bezug worauf wurde dies gesagt?“

„Da erkennt einer, wenn er mit einer anderen Person diskutiert: ‚Aufgrund der Art und Weise, wie diese Person ein Thema anspricht, wie sie argumentiert, wie sie eine Frage stellt – sieht man, dass diese Person unverständig, nicht weise ist. Inwiefern aber? Ihre Aussagen sind nicht tiefgründig, beruhigend, edel, jenseits von Vermutung, subtil, von Verständigen erfahrbar. Sie kann ihre Bedeutung weder erläutern, noch lehren, noch beschreiben, noch auseinandersetzen, noch enthüllen, sie weder erklären noch verständlich machen. Sie ist unverständig, nicht weise.' So, als ob ein Mann mit gutem Sehvermögen am Ufer eines Sees stehend, einen kleinen Fisch aus dem Wasser auftauchen sieht und sich denkt: ‚Nach dem Auftauchen dieses Fisches, nach seinem Wellenschlag, nach seiner Schnelligkeit zu schließen, muss es sich um einen kleinen Fisch handeln und nicht um einen großen.' Ebenso erkennt einer, wenn er mit einer anderen Person diskutiert: ‚Aufgrund der Art und Weise, wie diese Person ein Thema anspricht, wie sie argumentiert, wie sie eine Frage stellt – sieht man, dass diese Person unverständig, nicht weise ist.“

„Dann erkennt aber einer, wenn er mit einer anderen Person diskutiert: ‚Aufgrund der Art und Weise, wie diese Person ein Thema anspricht, wie sie

argumentiert, wie sie eine Frage stellt – sieht man, dass diese Person verständig und weise ist. Inwiefern aber? Ihre Aussagen sind tiefgründig, beruhigend, edel, jenseits von Vermutung, subtil, von Verständigen erfahrbar. Sie kann ihre Bedeutung sowohl erläutern, als auch lehren, beschreiben, auseinandersetzen, enthüllen, sie erklären und verständlich machen. Sie ist verständig und weise.’ So, als ob ein Mann mit gutem Sehvermögen am Ufer eines Sees stehend, einen großen Fisch aus dem Wasser auftauchen sieht und sich denkt: ‚Nach dem Auftauchen dieses Fisches, nach seinem Wellenschlag, nach seiner Schnelligkeit zu schließen, muss es sich um einen großen Fisch handeln und nicht um einen kleinen.’ Ebenso erkennt einer, wenn er mit einer anderen Person diskutiert: ‚Aufgrund der Art und Weise, wie diese Person ein Thema anspricht, wie sie argumentiert, wie sie eine Frage stellt – sieht man, dass diese Person verständig und weise ist.’“

„Wurde also gesagt: ‚In der Diskussion kann man die Weisheit einer Person erkennen, und dann auch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer Zeit; nur durch Beobachtung und nicht ohne Beobachtung; nur dadurch, dass man verständig ist und nicht unverständig’, dann wurde dies in Bezug hierauf gesagt.“

— AN 4.192

Neben der Zeitdauer und dem klarem Beobachtungsvermögen setzt das Erkennen einer integren Person auch noch die Tatsache voraus, dass man sich selbst um ein integrires Verhalten bemüht.

„Ihr Mönche, könnte eine Person ohne Integrität bei einer anderen Person ohne Integrität erkennen: ‚Diese Person ist ohne Integrität?’

„Nein, Ehrwürdiger.“

„Gut, ihr Mönche. Unmöglich ist es und es kann nicht sein, dass eine Person ohne Integrität bei einer anderen Person ohne Integrität erkennen könnte: ‚Diese Person ist ohne Integrität.’“

„Ihr Mönche, könnte eine Person ohne Integrität bei einer anderen integren Person erkennen: ‚Diese Person ist integer?’“

„Nein, Ehrwürdiger.“

„Gut, ihr Mönche. Unmöglich ist es und es kann nicht sein, dass eine Person ohne Integrität bei einer anderen Person erkennen könnte: ‚Diese Person ist integer.’“ ...

„Ihr Mönche, könnte nun eine integre Person bei einer anderen Person ohne Integrität erkennen: ‚Dies ist eine Person ohne Integrität?’“

„Ja, Ehrwürdiger.“

„Gut, ihr Mönche. Möglich ist es und es kann sein, dass eine integre Person bei einer anderen Person ohne Integrität erkennen könnte: ‚Dies ist eine Person ohne Integrität.‘“

„Ihr Mönche, könnte eine integre Person bei einer anderen integren Person erkennen: ‚Dies ist eine integre Person?‘“

„Ja, Ehrwürdiger.“

„Gut, ihr Mönche. Möglich ist es und es kann sein, dass eine integre Person bei einer anderen integren Person erkennen könnte: ‚Dies ist eine integre Person.‘“

„Eine integre Person ist mit integren Eigenschaften ausgestattet; sie ist in ihrer Freundschaft, in ihrem Wünschen, in ihren Ratschlägen, in ihrem Sprechen, in ihrem Handeln, im Vertreten ihrer Ansichten und in ihrem Geben von Geschenken integer.“

„Und wie ist eine integre Person mit tugendhaften Eigenschaften ausgestattet? Da besitzt eine integre Person Vertrauen, Gewissen, und Fürsorge; sie ist gelehrig, mit aufmerksamer Beharrlichkeit, mit uneingeschränkter Achtsamkeit und guter Erkenntnisfähigkeit ausgestattet. Auf diese Weise ist eine integre Person mit integren Eigenschaften ausgestattet.“

„Und auf welche Weise ist eine integre Person in ihrer Freundschaft integer? Da ist eine integre Person mit jenen Mönchen und Asketen befreundet, die Vertrauen, Gewissen und Fürsorge besitzen, die gelehrig, mit uneingeschränkter Achtsamkeit und guter Erkenntnisfähigkeit ausgestattet sind. Auf diese Weise ist eine integre Person in ihrer Freundschaft integer.“

„Und auf welche Weise ist eine integre Person in ihren Wünschen integer? Da wünscht sich eine integre Person weder sich selbst Leid noch einer anderen Person Leid, noch für beide Leid. Auf diese Weise ist eine integre Person in ihren Wünschen integer.“

„Und auf welche Weise ist eine integre Person in ihren Ratschlägen integer? Da gibt eine integre Person weder Ratschläge, die zu ihrem eigenen Leid führen, noch gibt sie Ratschläge, die zum Leid anderer führen, noch gibt sie Ratschläge, die zum Leid beider führen. Auf diese Weise ist eine integre Person in ihren Ratschlägen integer.“

„Und auf welche Weise ist eine integre Person in ihrem Sprechen integer? Da enthält sich eine integre Person davon, die Unwahrheit zu sprechen, sie enthält sich davon, Menschen durch Gerüchte zu entzweien, sie enthält sich der groben Rede, enthält sich des müßigen Geschwätzes. Auf diese Weise ist eine integre Person in ihrem Sprechen integer.“

„Und auf welche Weise ist eine integre Person in ihren Handlungen integer? Da enthält sich eine integre Person davon, Leben zu nehmen, sie enthält sich davon zu nehmen, was ihr nicht gegeben wurde, sie enthält sich des

unzulässigen Geschlechtsverkehrs. Auf diese Weise ist eine integre Person in ihren Handlungen integer.“

„Und auf welche Weise ist eine integre Person im Vertreten ihrer Ansichten integer? Da vertritt eine integre Person Ansichten wie: ‚Es gibt Gaben, Dargebrachtes und Geopfertes. Es gibt Früchte und Resultate guter und schlechter Taten. Es gibt diese Welt und es gibt die andere Welt. Es gibt Mutter und Vater. Es gibt spontan wiedergeborene Wesen; es gibt Asketen und Brahmanen, die auf dem richtigen Weg sind, die richtig praktizieren und die diese und die nächste Welt verkünden, nachdem sie sie selbst mit direkter Einsicht erkannt und verwirklicht haben. Auf diese Weise ist eine integre Person im Vertreten ihrer Ansichten integer.“

„Und auf welche Weise ist eine integre Person in ihrem Geben von Geschenken integer? Da ist eine integre Person aufmerksam im Geben eines Geschenkes, sie gibt es mit eigenen Händen, respektvoll, nicht, als ob sie es wegwerfen würde, mit der Ansicht, dass sich etwas daraus ergeben wird. Auf diese Weise ist eine integre Person in ihrem Geben von Geschenken integer.“

„Diese integre Person – die derart mit integren Eigenschaften ausgestattet ist; integer in ihrer Freundschaft, integer in ihrem Wünschen, integer in ihren Ratschlägen, integer in ihrem Sprechen, in ihrem Handeln, im Vertreten ihrer Ansichten und in ihrem Geben von Geschenken – erscheint bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode am Bestimmungsort integrer Menschen wieder. Und was ist der Bestimmungsort für integre Menschen? Hohes Ansehen unter den devas oder unter den Menschen.“

— MN 110

Wer Fehler sieht und nicht verschweigt,  
Und also gleichsam Schätze zeigt,  
Und wer durch Tadel klug belehrt,  
Mit solchem weisen Mann verkehrt.  
Wer sich zu solchem Freunde hält,  
Mit dem ist's gut und recht bestellt.

— Dhp 76



# Den wahren Dhamma hören

Die Gelegenheit, den Dhamma zu hören, wird als kostbar erachtet, zum einen, weil sie selten ist, und zum anderen, weil sie von großem Nutzen ist.

Selten ist die Gelegenheit, den wahren Dhamma zu hören

— Dhp 182

„Fünf Vorteile hat man durch das Hören des Dhamma. Welche fünf?

"[1] Man hört, was man zuvor noch nicht gehört hatte. [2] Man gewinnt Klarheit über das was man zuvor gehört hat. [3] Zweifel werden zerstreut. [4] Die eigenen Ansichten werden gerade gerückt. [5] Der eigene Geist wird heiter.“

„Diese fünf Vorteile hat man durch das Hören des Dhamma.“

— AN 5.202

Um von diesen Vorteilen profitieren zu können, kommt man zum Dhamma. Dazu sind der richtige karmische Hintergrund und die richtige Einstellung nötig.

„Mit diesen sechs Eigenschaften ausgestattet, ist eine Person fähig, die Rechtmäßigkeit, die Richtigkeit geschickter Geisteszustände zu erkennen, selbst, wenn sie den wahren Dhamma zu hören bekommt. Welche sechs?“

„Sie ist weder durch ein (gegenwärtiges) kamma behindert, noch durch Leidenschaft behindert, noch durch ein (vergangenes) kamma-Resultat behindert; sie besitzt Vertrauen, den Willen (zu hören) und sie ist weise.“

„Mit diesen sechs Eigenschaften ausgestattet, ist eine Person fähig, die Rechtmäßigkeit, die Richtigkeit geschickter Geisteszustände zu erkennen, selbst, wenn sie den wahren Dhamma zu hören bekommt.“

— AN 6.86

„Mit welcher Tugend,  
mit welchem Verhalten,  
mit dem Pflegen welcher Taten,  
würde eine Person festen Stand finden  
und das allerhöchste Ziel erreichen?“

„Ehre und respektiere jene, die über dir stehen,[1]  
und sei ohne Neid;  
achte auf die richtige Zeit,

wenn du einen Lehrer aufsuchst;[2]  
wird ein Lehrgespräch gehalten,  
erachte diese Gelegenheit als kostbar;  
'und lausche eifrig den wohl gesprochenen Worten;

zur rechten Zeit sucht er die Gegenwart des Lehrers,  
bescheiden, sich von Sturheit lösend;  
die Lehre sollst du dir einprägen und befolgen,  
ihre Bedeutung, die Mäßigung  
und das heilige Leben.

Sich am Dhamma erfreuend,  
durch den Dhamma beglückt,  
im Dhamma fest stehend;  
mit Gespür, wie man den Dhamma ergründet  
und diesen nicht durch Worte schädigt,[3]  
von wahren, wohl gesprochenen Worten  
sollte man sich leiten lassen.

Trennen sollte man sich von  
Ausgelassenheit, Geschwätz,  
Jammern, Gehässigkeit,  
Täuschung, Hinterlist,  
Gier, Stolz,  
Konfrontation, Grobheit,  
Starrsinn und Anhaftung -  
dann lebt man ohne Verblendung,  
mit einem innerlich gefestigten Herzen.

Die Weisheit ist  
der wohl gesprochenen Worte Kernholz;  
Das Kernholz von Gelehrsamkeit und Weisheit ist Sammlung.

Weisheit und Gelehrsamkeit von einem,  
der eilig und nachlässig ist,  
können nicht wachsen.  
Während jene, die sich an den Lehren der Edlen erfreuen,  
in ihren Worten, Taten und in ihrem Denken  
unübertroffen sind.  
In Frieden, Sanftmut und Sammlung  
sind sie fest verwurzelt.  
Sie haben das Kernholz von Weisheit und Sammlung erreicht."[4]

### Anmerkungen

1. Dem Kommentar zufolge gehören zu denen, die über jemandem stehen, jene, die älter und weiser sind und über mehr Geschick bei der Sammlung und anderen Faktoren des Pfades verfügen, als man selbst.
2. Der Kommentar sagt, dass die richtige Zeit für das Aufsuchen eines Lehrers die ist, wenn man von Leidenschaft, Abneigung und Verblendung überwältigt ist und sich aus eigener Kraft nicht daraus befreien kann. Dies klingt in einer Passage aus AN 6:26 an, in der der Ehrw. Mahā Kaccāna sagt, dass die richtige Zeit für das Aufsuchen eines „der Wertschätzung würdigen Mönches“ die ist, wenn man beim Überwinden der fünf Hindernisse Hilfe benötigt oder wenn man noch kein passendes Thema hat, auf das man sich konzentrieren kann, um die geistigen Triebflüsse (āsava) zum Versiegen zu bringen.
3. Der Kommentar setzt „die den Dhamma schädigenden Worte“ mit „Tiergeschwätz“ gleich. Vgl. die Diskussion unter Pacittiya 85 im *Kodex für buddhistsiche Einsiedler*.
4. Das Kernholz von Gelehrsamkeit und Weisheit ist die Befreiung.

[Ehrw. Yasadatta:]

Der streitsüchtige Dummkopf,  
hört die Lehren des Eroberers.

Dem wahren Dhamma ist er so fern  
wie die Erde dem Himmel.

Der streitsüchtige Dummkopf  
hört die Lehren des Eroberers.

Vom wahren Dhamma fällt er ab  
wie der Mond in der dunklen Hälfte des Monats.

Der streitsüchtige Dummkopf  
hört die Lehren des Eroberers.

Im wahren Dhamma trocknet er aus  
wie der Fisch am trocknen Flussbett.

Der streitsüchtige Dummkopf  
hört die Lehren des Eroberers.

Im wahren Dhamma wird er nicht gedeihen  
gleichwie die faule Saat in einem Feld.

Wer auch immer aber mit bewachtem Geiste  
die Lehre des Eroberers vernimmt,  
der alle Einflüsse versiegen lässt, der  
nach dem Verwirklichen des Unerschütterlichen,  
nach dem Erreichen des höchsten Friedens  
von den Einflüssen frei ist, der ist  
zur vollkommenen Erlösung gelangt.

— Thag 5.10

Beim Hören des Dhamma ist es ebenso wichtig, die Standards für das Unterscheiden des wahren Dhamma vom falschen Dhamma klar zu begreifen. Diese Standards laufen auf einen pragmatischen Test hinaus: Wie verhält man sich, und welche Resultate ergeben sich aus dem eigenen Verhalten, wenn man den Dhamma in die Praxis umsetzt?

Zur Seite sitzend sprachen nun die Kālāmer aus Kesaputta zum Erhabenen: „Ehrwürdiger, es gibt hier einige Asketen und Brahmanen, die nach Kesaputta kommen. Sie legen ihre Lehren dar und halten sie hoch, während sie die Lehren der anderen jedoch herabsetzen und bloßstellen, sie schmähen und diffamieren. Und dann kommen andere Asketen und Brahmanen nach Kesaputta und auch sie legen ihre Lehre dar und loben sie, während sie die Lehren der anderen jedoch herabsetzen und bloßstellen, sie schmähen und diffamieren. Für uns, Ehrwürdiger, gibt es nur noch Verwirrung und Zweifel: Welche dieser Asketen und Brahmanen sprechen nun die Wahrheit und welche nicht?“

„Natürlich müsst ihr voller Ungewissheit sein, Kālāmer. Natürlich müsst ihr voller Zweifel sein. Wenn es Gründe für den Zweifel gibt, dann entsteht Ungewissheit. Geht, Kālāmer, in diesem Falle nun nicht nach Berichten, nach Legenden, nach Traditionen, nach Textsammlungen, nach Annahmen, nach Schlussfolgerungen, nach Analogien, nach Ansichten, die ihr durch Nachdenken akzeptiert habt, nach Wahrscheinlichkeit oder indem ihr denkt: ‚Dieser Asket ist unser Lehrer.‘ Wenn ihr aber selbst erkennt: ‚Diese Eigenschaften sind nicht-geschickt; diese Eigenschaften sind tadelnswert; diese Eigenschaften werden von weisen Menschen kritisiert; diese Eigenschaften führen – wenn man sie ausführt und unternimmt – zu Unheil und Leid‘, dann solltet ihr sie aufgeben ...“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: wenn Gier in einer Person aufsteigt – führt dies bei ihr zum Wohl oder zum Unheil?“

„Zum Unheil, Ehrwürdiger.“

„Und wird diese von Gier erfüllte Person, von Gier überwältigt, mit einem von Gier besessenen Geist, nicht andere Lebewesen töten, nehmen, was ihr nicht gegeben wurde, der Frau eines anderen nachstellen, Lügen erzählen und andere dazu verleiten, das Gleiche zu tun – führt dies alles nicht dauerhaft zu Unheil und Leid?“

„Ja, Ehrwürdiger.“

[ebenso wird mit Widerwillen und Verblendung verfahren]

„Was glaubt ihr, Kālāmer: Sind diese Eigenschaften geschickt oder nicht-geschickt?“

„Nicht-geschickt, Ehrwürdiger.“

„Tadelnswert oder lobenswert?“

„Tadelnswert, Ehrwürdiger.“

„Von weisen Menschen getadelt oder gelobt?“

„Getadelt, Ehrwürdiger.“

„Wenn ausgeführt und unternommen – führen sie dann zu Unheil und Leid – oder nicht?“

„Wenn ausgeführt und unternommen, dann führen sie zu Unheil und Leid.“

„... Nun, Kālāmer, geht nicht nach Berichten, nach Legenden, nach Traditionen, nach Textsammlungen, nach Annahmen, nach Schlussfolgerungen, nach Analogien, nach Ansichten, die ihr durch Nachdenken akzeptiert habt, nach Wahrscheinlichkeit, oder indem ihr denkt: ‚Dieser Asket ist unser Lehrer.‘ Wenn ihr aber selbst erkennt: ‚Diese Eigenschaften sind geschickt; diese Eigenschaften sind lobenswert; diese Eigenschaften werden von weisen Menschen gelobt; diese Eigenschaften führen – wenn man sie ausführt und unternimmt – zu Wohl und Glück‘ – dann solltet ihr sie annehmen und pflegen.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: wenn in einer Person die Gier nachlässt, führt dies bei ihr zum Wohl oder zum Unheil?“

„Zum Wohl, Ehrwürdiger,“

„Und diese gierlose Person, die weder von Gier überwältigt wird, noch einen von Gier besessenen Geist besitzt – wird sie davon abstehen, Lebewesen zu töten, zu nehmen, was ihr nicht gegeben wurde, hinter der Frau eines anderen her zu sein, Lügen zu erzählen und andere dazu zu verleiten, das Gleiche zu tun – und führt dies alles nicht dauerhaft zu Wohl und Glück?“

„Ja, Ehrwürdiger.“

[ebenso wird mit dem Nachlassen an Widerwillen und Verblendung verfahren]

„Was glaubt ihr nun, Kālāmer: Sind diese Eigenschaften geschickt oder nicht-geschickt?“

„Geschickt, Ehrwürdiger.“

„Tadelnswert oder lobenswert?“

„Lobenswert, Ehrwürdiger.“

„Von weisen Menschen getadelt oder gelobt?“

„Gelobt, Ehrwürdiger.“

„Wenn sie ausgeführt und unternommen werden, führen sie dann zu Unheil und Leid oder nicht?“

„Wenn sie ausgeführt und unternommen werden, führen sie zu Wohl und Glück, Ehrwürdiger...“

— AN 3.65

„Gotamī, die Eigenschaften, von denen du weißt, dass sie zu Leidenschaft führen, nicht zu Leidenschaftslosigkeit; dass sie zu Bindung führen und nicht zu Loslösung; dass sie zum Anhäufen führen und nicht zum Teilen; dass sie zu Unbescheidenheit führen und nicht zu Bescheidenheit; dass sie zu Unzufriedenheit führen und nicht zu Zufriedenheit; dass sie zu Geselligkeit führen und nicht zu Abgeschiedenheit; dass sie zu Trägheit führen und nicht zu Beharrlichkeit; dass sie zu Beschweris führen und nicht zu Unbeschwertheit; von denen magst du mit Gewissheit behaupten: ‚Dies ist nicht der Dhamma, dies ist nicht der Vinaya, dies entspricht nicht der Anweisung des Lehrers.‘“

„Bei jenen Eigenschaften aber, Gotamī, von denen du weißt, dass sie zu Leidenschaftslosigkeit führen und nicht zu Leidenschaft; dass sie zu Loslösung führen und nicht zu Bindung; dass sie zum Teilen führen und nicht zu Anhäufung; dass sie zu Bescheidenheit führen und nicht zu Unbescheidenheit; dass sie zu Zufriedenheit führen und nicht zu Unzufriedenheit; dass sie zu Abgeschiedenheit führen und nicht zu Geselligkeit; dass sie zu Beharrlichkeit führen und nicht zu Trägheit; dass sie zu Unbeschwertheit führen und nicht zu Beschweris; von denen magst du mit Gewissheit behaupten: ‚Dies ist der Dhamma, dies ist der Vinaya, dies entspricht der Anweisung des Lehrers.‘“

— AN 8.53

„Upāli, die Eigenschaften, von denen du erkennst, dass sie weder zur völligen Ernüchterung, noch zur Entsüchtung, noch zum Aufhören, noch zur Stillung, noch zur direkten Einsicht, noch zum Erwachen, noch zum Nibbāna führen: Von denen magst du mit Gewissheit behaupten: ‚Dies ist nicht der Dhamma, dies ist nicht der Vinaya, dies entspricht nicht der Anweisung des Lehrers.‘“

„Bei jenen Eigenschaften aber, von denen du erkennst, dass sie zur völligen Ernüchterung, zur Entsüchtung, zum Aufhören, zur Stillung, zu direkter Einsicht, zum eigenen Erwachen, zum Nibbāna führen: Von denen magst du mit Gewissheit behaupten: ‚Dies ist der Dhamma, dies ist der Vinaya, dies entspricht der Anweisung des Lehrers.‘“

— AN 7.79

Das Pragmatische am wahren Dhamma zu testen bedeutet, dass, selbst, wenn man davon überzeugt ist, den wahren Dhamma gehört zu haben, man sich bewusst werden sollte, dass das bloße Hören der Wahrheit einfach nicht ausreicht, um Gewissheit zu haben.

[Der Buddha:] „Es gibt fünf Dinge, die sich hier und jetzt auf zwei Weisen zeigen können. Welche fünf? Vertrauen, Billigung, ungebrochene Tradition, auf Analogie beruhendes Überlegen und eine Zustimmung, die durch Überdenken

von Ansichten zustande gekommen ist. Dies sind die fünf Dinge, die sich hier und jetzt auf zwei Weisen zeigen können. Nun werden einige Dinge aus festem Vertrauen angenommen, und doch können sie leer, hohl und falsch sein. Einige Dinge werden nicht in festem Vertrauen angenommen, und doch können sie echt, den Tatsachen entsprechend und richtig sein. Einige Dinge mögen wohl gebilligt ... ungebrochene Tradition sein ... wohl überlegt ... wohl überdacht sein, und doch können sie leer, hohl und falsch sein. Einige Dinge werden nicht wohl überdacht, und doch können sie echt, den Tatsachen entsprechend und richtig sein. Unter diesen Umständen ist es für eine verständige Person, die die Wahrheit bewahren will, nicht angemessen, zu einem endgültigen Schluss zu kommen: ‚Nur dies ist wahr; alles andere ist wertlos.‘

[Kāpadika Bhāradvāja:] „Aber, Meister Gotama, inwiefern gibt es da ein Bewahren der Wahrheit? Wie bewahrt man die Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem Bewahren der Wahrheit.“

[Der Buddha:] „Wenn eine Person Vertrauen besitzt, dann bewahrt sie durch ihre Aussage, ‚Darauf vertraue ich‘ die Wahrheit. Sie kommt jedoch noch nicht zu dem endgültigen Schluss: ‚Nur dies ist wahr; alles andere ist wertlos.‘ Insoweit, Bhāradvāja, gibt es ein Bewahren der Wahrheit. Insoweit bewahrt man die Wahrheit. Ich beschreibe dies als das Bewahren der Wahrheit. Ein Erwachen zur Wahrheit ist dies jedoch noch nicht.“

— MN 95



## Das gründliche Betrachten

Nachdem man den Dhamma gehört hat, ist es wichtig, sich um das gründliche Betrachten – das Sehen der Dinge in Bezug auf Ursache und Wirkung – sowohl gegenüber dem Gehörtem, als auch gegenüber den eigenen Erfahrungen im Allgemeinen zu bemühen. Denn dieser eine Faktor ist für das Gelingen oder Misslingen der Praxis entscheidend.

„Für einen sich übenden Mönch, der das Ziel noch nicht erreicht hat und noch nach der unübertroffenen Sicherheit vor der Gefangenschaft sucht, sehe ich keinen einzigen inneren Faktor, der so hilfreich ist, wie das gründliche Betrachten. Ein Mönch, der gründlich betrachtet, überwindet das Nicht-Geschickte und entfaltet das Geschickte.

Das gründliche Betrachten  
ist eine Eigenschaft  
eines sich übenden Mönches:  
Nichts anderes hilft so sehr  
beim Erreichen des höchstens Zieles.  
Ein Mönch, der gründlich strebt,  
erreicht das Ende allen Leidens.

— Iti 16

Ich habe gehört, dass ein bestimmter Mönch bei einer Gelegenheit sich unter den Einwohnern von Kosala in einem Walddickicht aufhielt. Zu dieser Zeit nun verbrachte er den Tag mit üblen, nicht-geschickten Gedanken: Gedanken sinnlicher Lust, Gedanken der Bosheit, Gedanken der Gewalttätigkeit.

Da begab sich nun eine in diesem Walddickicht wohnende Devatā zu dem Mönch und richtete, aus Mitgefühl, sein Wohl wünschend, mit der Absicht, ihn wieder zu Sinnen zu bringen, folgende Verse an ihn:

„Von unangemessenem Betrachten  
bist du Opfer deiner um einander kreisenden Gedanken.  
Gib auf, was unangemessen ist,  
denke weise.  
Richte deinen Geist auf den Lehrer,  
den Dhamma, den Saṅgha, deine Tugenden,  
und Freude wird dir zu Teil,  
Verzückung, Glück,  
ohne jeden Zweifel.  
Dann, von Freude gesättigt,

wirst du dem Leiden und dukkha ein Ende bereiten."

Daraufhin kam der Mönch, durch die Devatā ermahnt, wieder zu Sinnen.

— SN 9.11

Beim gründlichen Betrachten handelt es sich im Wesentlichen um die Fähigkeit, das eigene Verständnis von Erfahrung in den richtigen Begriffen auszudrücken. Um Einsicht in die Tatsache des Leidens und dessen Ende zu erlangen, bedeutet dies in vielen Fällen, die richtigen Fragen zu formulieren.

„Dies ist der Weg, der zur Weisheit führt: sucht man einen Asketen oder Brahmanen auf, dann fragt man ihn: ‚Was ist geschickt, Ehrwürdiger? Was ist nicht-geschickt, Ehrwürdiger? Was ist tadelnswert? Was ist lobenswert? Was sollte entfaltet werden? Was sollte nicht entfaltet werden? Welche von mir verübten Taten werden bei mir lange Zeit zu Schaden und Leid führen? Welche von mir verübten Taten werden bei mir lange Zeit zu Wohl und Glück führen?‘“

— MN 135

„Da erkennt ein in Unkenntnis lebender Weltmensch ... nicht, welche Vorstellungen für die Aufmerksamkeit geeignet sind, oder er erkennt nicht, welche Vorstellungen für die Aufmerksamkeit ungeeignet sind. Aufgrund dessen wendet er sich nicht den Vorstellungen zu, die für die Aufmerksamkeit geeignet sind und er wendet sich [stattdessen] den Vorstellungen zu, die für die Aufmerksamkeit ungeeignet sind. Und welchen für die Aufmerksamkeit ungeeigneten Vorstellungen wendet er sich zu? Es sind Vorstellungen, bei denen, wenn er sich ihnen zuwendet, der noch nicht entstandene Sinnestriebfluss zum Entstehen gebracht wird und der bereits entstandene Sinnestriebfluss zunimmt; wenn der noch nicht entstandene Werdenstriebfluss ... der noch nicht entstandene Unwissenheitstriebfluss zum Entstehen gebracht wird und der bereits entstandene Unwissenheitstriebfluss zunimmt ... So wendet er seine Aufmerksamkeit unangemessen an: ‚Habe ich in der Vergangenheit existiert? Habe ich in der Vergangenheit nicht existiert? Was war ich in der Vergangenheit? Wie war ich in der Vergangenheit? Was bin ich gewesen und was wurde aus mir in der Vergangenheit? Werde ich in der Zukunft existieren? Werde ich in der Zukunft nicht existieren? Was werde ich in der Zukunft sein? Wie werde ich in der Zukunft sein? Was werde ich gewesen sein und was wird aus mir in der Zukunft?‘ Oder aber er ist über die unmittelbare Gegenwart innerlich verwirrt: ‚Existiere ich? Existiere ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?‘“

„Da er nun seine Aufmerksamkeit in dieser Weise unangemessen einsetzt, entsteht eine von sechs Ansichten in ihm: Die Ansicht ‚*Ich habe ein Selbst*‘ entsteht in ihm als wahr und erwiesen, oder die Ansicht ‚*Ich habe kein Selbst*‘...

oder die Ansicht *„Eben durch dieses Selbst nehme ich ein Selbst wahr“*... oder die Ansicht *„Eben durch dieses Selbst nehme ich ein Nicht-Selbst wahr“*... oder die Ansicht *„Eben durch dieses Nicht-Selbst nehme ich ein Selbst wahr“* entsteht in ihm als wahr und erwiesen. Oder aber er hat solche Ansichten wie diese: *„Eben dieses, mein Selbst – das Wissende, hier und dort die Resultate guter und schlechter Taten spürende – ist mein eigenes Selbst, welches unvergänglich, immerwährend, dauerhaft, ewig, dem Wandel nicht unterworfen ist und bis in die Ewigkeit überdauern wird.“* Dies nennt man ein Dickicht von Ansichten, einen Dschungel von Ansichten, ein Zerrbild von Ansichten, ein Knäuel von Ansichten, eine Fessel von Ansichten. Durch eine Fessel von Ansichten gebunden, ist der in Unkenntnis lebende Weltmensch nicht befreit von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Von dukkha ist er nicht befreit, sage ich.“

„Der wohlunterrichtete edle Schüler ... erkennt, welche Vorstellungen für die Aufmerksamkeit geeignet sind und er erkennt, welche Vorstellungen für die Aufmerksamkeit ungeeignet sind. Aufgrund dessen wendet er sich nicht den Vorstellungen zu, die für die Aufmerksamkeit ungeeignet sind, und er wendet sich [stattdessen] den Vorstellungen zu, die für die Aufmerksamkeit geeignet sind. Und welchen für die Aufmerksamkeit geeigneten Vorstellungen wendet er sich zu? Es sind Vorstellungen, bei denen, wenn er sich ihnen zuwendet, der noch nicht entstandene Sinnestriebfluss nicht zum Entstehen gebracht und der bereits entstandene Sinnestriebfluss überwunden wird; wenn der noch nicht entstandene Werdenstriebfluss ... der noch nicht entstandene Unwissenheitstriebfluss nicht zum Entstehen gebracht wird und der bereits entstandene Unwissenheitstriebfluss überwunden wird ... So wendet er seine Aufmerksamkeit angemessen an: *„Dies ist dukkha ... dies ist das Entstehen von dukkha ... dies ist das Aufhören von dukkha ... dies ist der Pfad, der zum Aufhören von dukkha führt.“* Wenn er auf diese Weise seine Aufmerksamkeit angemessen verwendet, werden drei Fesseln in ihm überwunden: Persönlichkeitsansicht, Zweifel und das Anhaften an Gewohnheiten und Praktiken. Diese nennt man die Triebflüsse, die durch Sehen überwunden werden sollten.“

— MN 2

Etwas gründlich zu betrachten, kann auch bedeuten, dass man die Art und Weise, wie wir die Ereignisse in ihrem Erscheinen verstehen, klar ausformuliert.

Mahā Koṭṭhita: „Sāriputta, mein Freund, welche Dinge sollte ein tugendhafter Mönch gründlich betrachten?“

Sāriputta: „Ein tugendhafter Mönch, Koṭṭhita, mein Freund, sollte die fünf Anhaftungsgruppen gründlich betrachten, und zwar als vergänglich, als dukkha, als eine Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als schmerzhaft, als Übel, als etwas Fremdes, als Zersetzung, als Leere, als Nicht-Selbst. Welche fünf? Die

Form als eine Anhaftungsgruppe ... Gefühl ... Wahrnehmung ... Gestaltungen ... Bewusstsein als eine Anhaftungsgruppe. Ein tugendhafter Mönch sollte diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich, als dukkha, als eine Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als schmerzhaft, als Übel, als etwas Fremdes, als Zersetzung, als Leere, als Nicht-Selbst betrachten. Denn es ist möglich, dass, wenn ein Mönch diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich ... Nicht-Selbst betrachtet, er die Frucht des Stromeintritts verwirklichen wird.“

Mahā Koṭṭhita: „Was sollte aber ein Mönch, der den Stromeintritt erreicht hat, gründlich betrachten?“

Sāriputta: „Ein Mönch, der den Stromeintritt erreicht hat, sollte diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich, als dukkha, als eine Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als schmerzhaft, als Übel, als etwas Fremdes, als Zersetzung, als Leere, als Nicht-Selbst betrachten. Denn es ist möglich, dass, wenn ein Mönch diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich ... Nicht-Selbst betrachtet, er die Frucht der Einmalwiederkehr verwirklichen wird.“

Mahā Koṭṭhita: „Was sollte aber ein Mönch, der die Einmalwiederkehr erreicht hat, gründlich betrachten?“

Sāriputta: „Ein Mönch, der die Einmalwiederkehr erreicht hat, sollte diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich, als dukkha, als eine Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als schmerzhaft, als Übel, als etwas Fremdes, als Zersetzung, als Leere, als Nicht-Selbst betrachten. Denn es ist möglich, dass, wenn ein Mönch diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich ... Nicht-Selbst betrachtet, er die Frucht der Nichtwiederkehr verwirklichen wird.“

Mahā Koṭṭhita: „Was sollte aber ein Mönch, der die Nichtwiederkehr erreicht hat, gründlich betrachten?“

Sāriputta: „Ein Mönch, der die Nichtwiederkehr erreicht hat, sollte diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich, als dukkha, als eine Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als schmerzhaft, als Übel, als etwas Fremdes, als Zersetzung, als Leere, als nicht-Selbst betrachten. Denn es ist möglich, dass, wenn ein Mönch diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich ... Nicht-Selbst betrachtet, er die Frucht der Arahantschaft verwirklichen wird.“

Mahā Koṭṭhita: „Was sollte aber ein Arahant gründlich betrachten?“

Sāriputta: „Ein Arahant sollte diese fünf Anhaftungsgruppen gründlich als vergänglich, als dukkha, als eine Krankheit, als Geschwür, als Stachel, als schmerzhaft, als Übel, als etwas Fremdes, als Zersetzung, als Leere, als Nicht-Selbst betrachten. Obwohl es für einen Arahant nichts weiter zu erwirken und dem bereits Vollbrachten nichts hinzuzufügen gibt, führen doch diese Dinge – werden sie häufig entfaltet und gepflegt – sowohl zu einem gegenwärtig angenehmen Zustand als auch zu Achtsamkeit und Wachsamkeit.“



## Die Praxis im Einklang mit dem Dhamma

Beim Entwickeln von Leidenschaftslosigkeit gegenüber den Anhaftungsgruppen ist das gründliche Betrachten ein wichtiger erster Schritt beim Praktizieren des Dhamma im Einklang mit dem Dhamma.

„Für einen Mönch, der den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma praktiziert, steht dies mit dem Dhamma im Einklang: Das Entfalten der Abwendung von Form, das Entfalten der Abwendung von Gefühl, das Entfalten der Abwendung von Wahrnehmung, das Entfalten der Abwendung von den Gestaltungen, das Entfalten der Abwendung von Bewusstsein. Weil er aber regelmäßig die Abwendung von Form ... von Gefühl ... von Wahrnehmung ... von den Gestaltungen ... von Bewusstsein entfaltet, durchschaut er Form ... Gefühl ... Wahrnehmung ... Gestaltungen ... Bewusstsein. Weil er aber Form ... Gefühl ... Wahrnehmung ... Gestaltungen ... Bewusstsein durchschaut hat, ist er von Form ... Gefühl ... Wahrnehmung ... Gestaltungen ... Bewusstsein vollkommen befreit. Vollkommen befreit ist er von Sorgen, Klagen, Schmerzen, von Betrübnissen und Verzweiflungen. Von dukkha ist er vollkommen befreit, sage ich.“

„Für einen Mönch, der den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma praktiziert, steht dies mit dem Dhamma im Einklang: hinsichtlich der Form behält er die [Merkmale von] Unbeständigkeit ... dukkha... Nicht-Selbst im Auge, hinsichtlich des Gefühls... der Wahrnehmung... der Gestaltungen... des Bewusstseins behält er die [Merkmale von] Unbeständigkeit... dukkha... Nicht-Selbst im Auge. Weil er regelmäßig die [Merkmale von] Unbeständigkeit... dukkha... Nicht-Selbst hinsichtlich der Form ... des Gefühls ... der Wahrnehmung ... der Gestaltungen ... des Bewusstseins im Auge behält, durchschaut er Form... Gefühl... Wahrnehmung... Gestaltungen... Bewusstsein. Weil er aber Form... Gefühl... Wahrnehmung... Gestaltungen... Bewusstsein durchschaut hat, ist er von Form... Gefühl... Wahrnehmung... Gestaltungen... Bewusstsein vollkommen befreit. Vollkommen befreit ist er von Sorgen, Klagen, Schmerzen, von Betrübnissen und Verzweiflungen. Von dukkha ist er vollkommen befreit, sage ich.“

— SN 22.39-42

„Wenn ein Mönch den Dhamma zum Zwecke der Abwendung, der Leidenschaftslosigkeit und dem Aufhören in Bezug auf Altern-und-Tod ... Geburt ... Werden ... Anhaften/Brennstoff ... Verlangen ... Gefühl ... Kontakt ... die sechs Sinnesgebiete ... Name-und-Form ... Bewusstsein ... Gestaltungen ... Verblendung lehrt, dann verdient er, ein Mönch genannt zu werden, der ein Verkünder des Dhamma ist. Wenn er zum Zwecke der Abwendung, der

Leidenschaftslosigkeit und dem Aufhören in Bezug auf Altern-und-Tod ... Verblendung praktiziert, dann verdient er ein Mönch genannt zu werden, der den Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma praktiziert. Wenn er – durch Abwendung, Leidenschaftslosigkeit, Aufhören und Mangel an Anhaften/Brennstoff in Bezug auf Altern-und-Tod ... Verblendung – befreit wurde, dann verdient er, ein Mönch genannt zu werden, der nibbāna im Hier und Jetzt erreicht hat.“

— SN 22.67

Die zu Abwendung, Leidenschaftslosigkeit und Befreiung führende Praxis folgt einem schrittweisen Pfad von Ursache und Wirkung.

„Nun sage ich euch: Auch klare Einsicht und Befreiung werden durch etwas genährt. Sie sind nicht ohne Nahrung. Und was ist ihre Nahrung? Es sind die sieben Erwachensglieder... Und wodurch werden die sieben Erwachensglieder genährt? Es sind die vier Bezugsrahmen... Und wodurch werden die vier Bezugsrahmen genährt? Es sind die drei Formen rechten Verhaltens... Und wodurch werden die drei Formen rechten Verhaltens genährt? Es ist das Beherrschen der Sinne ... Und wodurch wird das Beherrschen der Sinne genährt? Es sind Achtsamkeit und Wissensklarheit... Und wodurch werden Achtsamkeit und Wissensklarheit genährt? Es ist das gründliche Betrachten. Und wodurch wird das gründliche Betrachten genährt? Vertrauen... Und wodurch wird das Vertrauen genährt? Das Hören des wahren Dhamma... Und wodurch wird das Hören des wahren Dhamma genährt? Durch den Umgang mit wahrlich guten Menschen...“

„So, als ob die Götter oben im Gebirge starken Regen niederprasseln und Donner erschallen lassen: Das Wasser, das die Bergschluchten hinabfließt, füllt die Felsspalten, Klüfte und Rinnen... die kleinen Teiche... die großen Seen... die kleinen Flüsse... die großen Flüsse. Wenn die großen Flüsse voll sind, füllen sie den großen Ozean. Auf diese Weise wird der große Ozean ernährt, so wird er gefüllt. Ebenso ist es, wenn der Umgang mit wahrlich guten Menschen zur Vollendung gebracht ist: Es erfüllt [die Bedingungen für] das Hören des wahren Dhamma... das Vertrauen... das gründliche Betrachten... die Achtsamkeit und Wissensklarheit... das Beherrschen der Sinne... die vier Bezugsrahmen... die sieben Erwachensglieder. Wenn die sieben Erwachensglieder zur Vollendung gebracht sind, dann erfüllen sie [die Bedingung für] die Einsicht und Befreiung. Auf diese Weise wird die Einsicht und Befreiung ernährt, so wird sie zur Vollendung gebracht.“

— AN 10.61

## **Achtsamkeit und klares Bewusstsein**

„Ihr Mönche, verweilt achtsam und wissensklar. Dies ist unsere Anweisung an euch alle. Und wie ist ein Mönch achtsam? Da weilt ein Mönch bei der Betrachtung des Körpers an und für sich, eifrig, wissensklar und achtsam – indem er die Gier und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt beiseite legt. Er weilt bei der Betrachtung der Gefühle... des Geistes... der geistigen Eigenschaften an und für sich, eifrig, wissensklar und achtsam – indem er die Gier und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt beiseite legt. Auf diese Weise ist ein Mönch achtsam.“

„Und wie ist sich ein Mönch klar bewusst? Da erkennt der Mönch, wenn bei ihm Gefühle aufsteigen, er erkennt, wie sie andauern und er erkennt, wie sie vergehen. Er erkennt, wenn bei ihm Gedanken aufsteigen, er erkennt, wie sie andauern und er erkennt, wenn sie vergehen. Auf diese Weise ist ein Mönch klar bewusst. Verweilt achtsam, Mönche, und klar bewusst. Dies ist unsere Anweisung an euch alle.“

— SN 47.35

## **Das Bewachen der Sinne**

„Und wie bewacht ein Mönch seine Sinnestore? Erblickt er mit dem Auge eine Form, dann ergreift er weder irgend ein Zeichen noch irgendwelche Einzelheiten der Form, durch die ihm, wenn er seinen Sehsinn nicht bewachen würde, böse, nichtgeschickte Geisteszustände wie z. B. Gier oder Sorge überwältigen könnten. Hört er mit dem Ohr einen Klang ... Riecht er mit der Nase einen Geruch ... Schmeckt er mit der Zunge einen Geschmack ... Fühlt er mit dem Körper eine Berührung ... Erkennt er mit dem Intellekt eine Vorstellung, dann ergreift er weder irgendein Zeichen noch irgendwelche Einzelheiten der Vorstellung, durch die ihm, wenn er seinen Intellekt nicht bewachen würde, böse, nicht-geschickte Geisteszustände wie z. B. Gier oder Sorge überwältigen könnten. Mit dieser edlen Zurückhaltung hinsichtlich der Sinne ausgestattet, ist er innerlich empfänglich gegenüber der Freude, untadelig zu sein. Auf diese Weise bewacht ein Mönch seine Sinnestore.“

— DN 2

## Die drei Formen rechten Verhaltens

„Nun, Cunda, da gibt es drei Arten von körperlichem Verhalten, durch die man geläutert wird, es gibt vier Arten von sprachlichem Verhalten, durch die man geläutert wird und es gibt drei Arten von geistigem Verhalten, durch die man geläutert wird.“

„Und wie ist man durch drei Arten von körperlichem Verhalten geläutert? Da gibt eine bestimmte Person das Töten auf, sie enthält sich des Tötens. Nachdem sie sich ihrer Waffe entledigt hat, nachdem sie sich ihres Messers entledigt hat, lebt sie gewissenhaft, voller Gnade und Mitgefühl für das Wohl aller Lebewesen. Das Nehmen von Nichtgegebenen gibt sie auf, sie enthält sich des Nehmens von Nichtgegebenen. An Dingen aus einem Dorf oder einem Wald, die anderen gehören und ihr nicht gegeben wurden, vergreift sie sich nicht in diebischer Weise. Fehlverhalten bei den Sinnesvergnügen gibt sie auf, sie enthält sich des Fehlverhaltens bei den Sinnesvergnügen. Sie beteiligt sich nicht am sexuellen Verkehr mit jenen [Mädchen], die unter dem Schutz ihrer Mütter, ihrer Väter, ihrer Brüder, ihrer Schwestern, ihrer Verwandten oder ihrem Dhamma stehen; jene mit Ehemännern; jenen, bei denen der Verkehr mit ihnen mit Strafen verbunden ist; selbst jenen, die von einem anderen Mann mit einer Blumenkranz gekrönt wurden. Auf diese Weise ist man durch drei Arten von körperlichem Verhalten geläutert.“

„Und wie ist man durch vier Arten von sprachlichem Verhalten geläutert? Da gibt eine bestimmte Person die falsche Rede auf, sie enthält sich der falschen Rede. Wird sie zu einem Treffen ihrer Stadt, zu ihrer Gruppe, ihrer Verwandten, ihrer Gilde oder vor den Königshof gerufen und als Zeuge befragt: ‚Komm und sage uns, guter Mann, was du weißt‘, so sagt er, wenn er nichts weiß: ‚Ich weiß es nicht.‘ Und wenn er etwas weiß, sagt er: ‚Ich weiß es.‘ Wenn er nichts gesehen hat, dann sagt er: ‚Ich habe nichts gesehen.‘ Und wenn er etwas gesehen hat, dann sagt er: ‚Ich habe es gesehen.‘ So spricht er weder um seinetwillen, noch um anderer willen, noch um irgendeines Vorteils willen eine bewusste Lüge. Indem er die falsche Rede aufgibt, enthält er sich der falschen Rede. Er spricht wahrheitsgemäß, hält sich an die Wahrheit, ist standhaft, verlässlich, kein Täuscher der Welt. Indem er die Zwietracht aufgibt, enthält er sich der Zwietracht. Was er hier gehört hat, erzählt er nicht dort weiter, um jene Menschen von diesen Menschen zu entzweien. Was er dort gehört hat, erzählt er nicht hier weiter, um diese Menschen von jenen Menschen zu entzweien. So versöhnt er jene miteinander, die zerstritten waren, oder festigt jene, die vereint sind. Er liebt die Eintracht, erfreut sich an der Eintracht, spricht Dinge, die die Eintracht fördern. Er gibt das Sprechen von beleidigenden Worten auf, enthält sich des Sprechens von beleidigenden Worten. Er spricht Worte, die

dem Ohr angenehm sind, die liebevoll sind, die zu Herzen gehen, die höflich sind und für viele Menschen beglückend und erfreulich sind. Er gibt sinnloses Geschwätz auf, enthält sich des sinnlosen Geschwätzes. Er spricht zur rechten Zeit, spricht, was der Wahrheit entspricht, was im Einklang mit dem Ziel, dem Dhamma und dem Vinaya steht. Er spricht Worte, die es wert sind, bewahrt zu werden, die angebracht, vernünftig, angemessen und mit dem Ziel verbunden sind. Auf diese Weise ist man durch vier Arten von sprachlichem Verhalten geläutert.“

„Und wie ist man durch drei Arten von geistigem Verhalten geläutert? Da ist eine Person ohne Habgier. Sie giert nicht nach den Habseligkeiten anderer und denkt: ‚O würde doch das, was den anderen gehört, mir gehören.‘ Sie ist ohne Böswilligkeit und unverdorben in ihrem Herzen. [Sie denkt:] ‚Mögen diese Wesen frei von Feindseligkeit sein, frei von Unterdrückung, frei von Sorgen und mögen sie sich mit Freude um einander kümmern!‘ Sie hat die rechte Ansicht und sieht die Dinge ungetrübt: ‚Es gibt Gegebenes, Gespendetes und Geopfertes. Es gibt die Resultate von guten und schlechten Handlungen. Es gibt sowohl diese als auch die nächste Welt. Es gibt Mutter und Vater. Es gibt spontan wiedergeborene Wesen; es gibt Asketen und Brahmanen die, auf dem richtigen Wege sind und richtig praktizieren und die sowohl diese als auch die nächste Welt verkünden, nachdem sie dies durch direkte Einsicht für sich erkannt und verwirklicht haben.‘ Auf diese Weise ist man durch vier Arten von geistigem Verhalten geläutert.“

„Dies, Cunda, sind die zehn Pfade geschickten Verhaltens.“

— AN 10.176

## Die vier Bezugsrahmen

„[1] Nun, bei welcher Gelegenheit auch immer ein Mönch lang einatmet, nimmt er wahr, dass er lang einatmet; oder lang ausatmend nimmt er wahr, dass er lang ausatmet; oder kurz einatmend, nimmt er wahr, dass er kurz einatmet; oder kurz ausatmend nimmt er wahr, dass er kurz ausatmet; oder er übt sich darin, ein- und auszuatmen und sich des gesamten Körpers bewusst zu sein; oder er übt sich, ein- und auszuatmen und die körperlichen Gestaltungen zu beruhigen: Bei dieser Gelegenheit bleibt der Mönch auf den *Körper* an und für sich konzentriert – unermüdlich, wissensklar und achtsam – indem er die Gier und die Sorgen hinsichtlich der Welt beiseite legt. Ihr Mönche, ich sage euch, dass dies – das Ein- und Ausatmen – als ein Körper unter Körpern gilt, weshalb der Mönch auch bei dieser Gelegenheit unermüdlich, wissensklar und achtsam auf den Körper an und für sich konzentriert bleibt und sowohl die Gier als auch die Sorgen hinsichtlich der Welt überwindet.“

„[2] Bei welcher Gelegenheit auch immer sich ein Mönch darin übt, beim Ein- und Ausatmen auf die Verzückung zu achten; sich darin übt, bei Ein- und Ausatmen auf die Freude zu achten; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen auf das geistige Gestalten zu achten; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen auf das Beruhigen des geistigen Gestaltens zu achten: Bei dieser Gelegenheit bleibt der Mönch auf die *Gefühle* an und für sich konzentriert – unermüdlich, wissensklar und achtsam –, indem er die Gier und die Sorgen hinsichtlich der Welt überwindet. Ihr Mönche, ich sage euch, dass dies – das gründliche Aufmerken hinsichtlich des Ein- und Ausatmens – als ein Gefühl unter Gefühlen gilt, weshalb der Mönch auch bei dieser Gelegenheit unermüdlich, wissensklar und achtsam auf die Gefühle an und für sich konzentriert bleibt und sowohl die Gier als auch die Sorgen hinsichtlich der Welt beiseite legt.“

„[3] Bei welcher Gelegenheit auch immer sich ein Mönch darin übt, beim Ein- und Ausatmen auf den *Geist* zu achten; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen auf das Erfreuen des Geistes zu achten; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen den Geist zu festigen; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen auf die Befreiung des Geistes zu achten: Bei dieser Gelegenheit bleibt der Mönch auf den Geist an und für sich konzentriert – unermüdlich, wissensklar und achtsam –, indem er die Gier und die Sorgen hinsichtlich der Welt überwindet. Ihr Mönche, ich sage euch nicht, dass es Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen gibt, wenn die Achtsamkeit verwirrt ist und es an Wissensklarheit mangelt, weshalb der Mönch auch bei dieser Gelegenheit unermüdlich, wissensklar und achtsam auf den Geist an und für sich konzentriert bleibt und sowohl die Gier als auch die Sorgen hinsichtlich der Welt beiseite legt.“

„[4] Bei welcher Gelegenheit auch immer sich ein Mönch darin übt, sich beim Ein- und Ausatmen auf die Unbeständigkeit zu konzentrieren; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen sich auf das Sich-Abwenden zu konzentrieren; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen sich auf das Aufhören zu konzentrieren; sich darin übt, beim Ein- und Ausatmen sich auf das Verzichten zu konzentrieren: Bei dieser Gelegenheit bleibt der Mönch auf die *geistigen Eigenschaften* an und für sich konzentriert – unermüdlich, wissensklar und achtsam –, indem er die Gier und die Sorgen hinsichtlich der Welt beiseite legt. Er, der das Überwinden von Gier und Sorgen mit Weisheit klar erkannt hat, ist jemand, der [die Dinge] mit Gleichmut betrachtet, weshalb der Mönch auch bei dieser Gelegenheit unermüdlich, wissensklar und achtsam auf den geistigen Eigenschaften an und für sich konzentriert bleibt und sowohl die Gier als auch die Sorgen hinsichtlich der Welt beiseite legt.“

„Auf diese Weise wird die Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen entfaltet und geübt, so dass die vier Bezugsrahmen zur Vollendung gebracht werden.“

## Die sieben Faktoren des Erwachens

„Und wie werden die vier Bezugsrahmen entfaltet und geübt, damit die sieben Faktoren des Erwachens zur Vollendung gebracht werden?“

„[1] Bei welcher Gelegenheit auch immer sich ein Mönch darin übt, sich unermüdlich, achtsam und wissensklar auf den *Körper* an und für sich zu konzentrieren und sowohl die Gier als auch die Sorgen hinsichtlich der Welt überwindet, bei dieser Gelegenheit ist seine *Achtsamkeit* stabil und ohne Fehler. Wenn seine Achtsamkeit stabil und fehlerlos ist, dann wird die Achtsamkeit als ein Faktor des Erwachens hervorgerufen. Er entfaltet diesen Faktor und in ihm wird die Entfaltung zur Vollendung gebracht.“

„[2] Auf diese Weise achtsam bleibend, kommt er mit Weisheit zu einem Verständnis dieser Eigenschaft, nachdem er sie untersucht und analysiert hat. Wenn er auf diese Weise achtsam bleibt und mit Weisheit durch Untersuchen und Analysieren zu einem Verständnis dieser Eigenschaft gekommen ist, dann wird *Analysieren der Eigenschaften* als ein Faktor des Erwachens hervorgebracht. Er entfaltet diesen Faktor, und in ihm wird die Entfaltung [der Analyse der Eigenschaften] zur Vollendung gebracht.“

„[3] In einem, der mit Weisheit durch Untersuchen und Analysieren zu einem Verständnis dieser Eigenschaft kommt, wird unermüdliche Beharrlichkeit hervorgebracht. Wenn in einem, der mit Weisheit durch Untersuchen und Analysieren zu einem Verständnis dieser Eigenschaft gekommen ist, unermüdliche Beharrlichkeit hervorgerufen wurde, dann wird *Beharrlichkeit* als ein Faktor des Erwachens hervorgebracht. Er entfaltet diesen Faktor und in ihm wird die Entfaltung [der Beharrlichkeit] zur Vollendung gebracht.“

„[4] In einem, dessen Beharrlichkeit hervorgerufen wurde, wird eine Verzückung hervorgerufen, die rein geistig [nirāṃisa; wtl. fleischlos] ist. Wenn in einem, dessen Beharrlichkeit hervorgerufen wurde, eine rein geistige Verzückung entsteht, dann wird die *Verzückung* als ein Faktor des Erwachens hervorgebracht. Er entfaltet diesen Faktor, und in ihm wird die Entfaltung [der Verzückung] zur Vollendung gebracht.“

„[5] Bei einem, der verzückt ist, beginnen sich Körper und Geist zu beruhigen. Wenn sich sowohl der Körper als auch der Geist eines verzückten Mönches beruhigt haben, dann wird die *Stille* als ein Faktor des Erwachens hervorgebracht. Er entfaltet diesen Faktor, und in ihm wird die Entfaltung [der Stille] zur Vollendung gebracht.“

„[6] Bei einem, der sich aufgrund der Beruhigung des Körpers wohl fühlt, beginnt sich der Geist zu sammeln. Wenn der Geist eines Mönches, der sich aufgrund der Beruhigung des Körpers wohl fühlt, zu sammeln beginnt, dann

wird die *Sammlung* als ein Faktor des Erwachens hervorgebracht. Er entfaltet diesen Faktor, und für ihn wird das Entfalten [der Sammlung] zur Vollendung gebracht.“

„[7] Diesen derart gesammelten Geist überblickt er mit Gleichmut. Wenn er diesen derart gesammelten Geist mit Gleichmut überblickt, dann wird der *Gleichmut* als Faktor des Erwachens hervorgebracht. Er entfaltet diesen Faktor, und in ihm wird die Entfaltung [des Gleichmuts] zur Vollendung gebracht.“

[Ebenso wird mit den anderen drei Bezugsrahmen – Gefühle, Geist und geistige Eigenschaften – verfahren.]

„Auf diese Weise werden durch das Entfalten und Üben der vier Bezugsrahmen die sieben Faktoren des Erwachens zur Vollendung gebracht.“

### **Klares Wissen und Befreiung**

„Und wie wird durch das Entfalten und Üben der sieben Faktoren des Erwachens sowohl das klare Wissen als auch die Befreiung zur Vollendung gebracht? Da entfaltet ein Mönch die *Achtsamkeit* als einen Faktor des Erwachens, die von Zurückgezogenheit ... Abwendung ... Aufhören abhängig ist und zum Loslassen führt. Er entfaltet das *Analysieren der Eigenschaften* als einen Faktor des Erwachens ... *Beharrlichkeit* als einen Faktor des Erwachens ... *Verzückung* als einen Faktor des Erwachens ... *Stille* als einen Faktor des Erwachens ... *Sammlung* als einen Faktor des Erwachens ... *Gleichmut* als einen Faktor des Erwachens, der von Zurückgezogenheit ... Abwendung ... Aufhören abhängig ist und zum Loslassen führt.“

„Auf diese Weise werden durch das Entfalten und Üben der sieben Faktoren des Erwachens sowohl das klare Wissen als auch die Befreiung zur Vollendung gebracht.“

— MN 118

Bei der Fähigkeit, diesem Pfad bis zu seiner Vollendung zu folgen, geht es nicht nur um die Beherrschung einer Technik. Es hängt auch von der Fähigkeit ab, starke Charakterzüge zu entwickeln.

„Was sind nun die acht Gedanken eines großen Menschen? Dieser Dhamma ist für einen, der bescheiden ist, nicht für einen, der sich selbst wichtig macht. Dieser Dhamma ist für einen, der zufrieden ist, nicht für einen, der unzufrieden ist. Dieser Dhamma ist für einen, der zurückgezogen lebt und nicht für einen, der die Geselligkeit sucht. Dieser Dhamma ist für einen, dessen Entschlossenheit geweckt wurde und nicht für einen, der faul und träge ist. Dieser Dhamma ist für einen, dessen Achtsamkeit entwickelt ist, nicht für einen, dessen Achtsamkeit verwirrt ist. Dieser Dhamma ist für einen, dessen Geist

gesammelt ist und nicht für einen, dessen Geist ungesammelt ist. Dieser Dhamma ist für einen, der Weisheit besitzt und nicht für einen, dessen Weisheit schwach ist. Dieser Dhamma ist für einen, der sich an Unkompliziertheit erfreut, an Unkompliziertheit Gefallen findet und nicht für einen, der sich am Verkomplizieren erfreut und daran Gefallen findet.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der bescheiden ist und nicht für einen, der sich selbst wichtig macht.‘ Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da ist ein Mönch bescheiden, wünscht jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Er ist bescheiden.‘ Er ist zufrieden, wünscht jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Er ist zufrieden.‘ Er liebt die Zurückgezogenheit, wünscht jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Er liebt die Zurückgezogenheit.‘ Seine Entschlossenheit ist geweckt, er wünscht jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Seine Entschlossenheit ist geweckt.‘ Obwohl seine Achtsamkeit entwickelt ist, wünscht er jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Seine Achtsamkeit ist entwickelt.‘ Obwohl sein Geist gesammelt ist, wünscht er jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Sein Geist ist gesammelt.‘ Obwohl er Weisheit besitzt, wünscht er jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Er ist im Besitz von Weisheit.‘ Obwohl er sich an Einfachheit erfreut, wünscht er jedoch nicht, dass jeder weiß: ‚Er erfreut sich an Einfachheit.‘ Wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der bescheiden ist und nicht für einen, der überheblich ist‘, so wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der zufrieden ist und nicht für einen, der unzufrieden ist.‘ Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da gibt sich ein Mönch mit jeder Art von altem Stoff für seine Robe zufrieden, mit jeder Art von alter Almosenspeise, mit jeder Art alter Unterkunft, mit jeder Art von alten Medikamenten, die sich überhaupt zur Heilung von Krankheiten eignen. Wurde also gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der zufrieden ist und nicht für einen, der unzufrieden ist‘, so wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der zurückgezogen lebt und nicht für einen, der die Geselligkeit sucht.‘ Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da wird ein in Zurückgezogenheit lebender Mönch von Mönchen, Nonnen, männlichen und weiblichen Laiennachfolgern, Königen, königlichen Beamten, Sektenanhängern und deren Schülern aufgesucht. Weil sein Geist der Zurückgezogenheit zugeneigt ist, der Zurückgezogenheit zugewandt, auf Zurückgezogenheit ausgerichtet ist, auf Zurückgezogenheit abzielt und sich an Entsagung erfreut, wechselt er jedoch nur so viel wie nötig Worte mit ihnen, damit sie vom Fortgehen nicht abgehalten werden. Wurde also gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der zurückgezogen lebt und nicht für einen, der die Geselligkeit sucht‘, so wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, dessen Entschlossenheit geweckt wurde und nicht für einen, der faul und träge ist.‘ Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da hält ein Mönch seine Entschlossenheit aufrecht, um

nicht-geschickte Geisteszustände zu überwinden und geschickte Geisteszustände entstehen zu lassen. Er ist standhaft, strengt sich kontinuierlich an und er drückt sich nicht vor seinen Pflichten, die er in Bezug auf geschickte Geisteszustände hat. Wurde also gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, dessen Entschlossenheit geweckt wurde und nicht für einen, der faul und träge ist‘, dann wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, dessen Achtsamkeit entwickelt ist, nicht für einen, dessen Achtsamkeit verwirrt ist.‘ Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da ist ein Mönch achtsam, höchst gründlich und fähig, sich selbst Dinge in Erinnerung zu rufen, die vor langer Zeit gesagt oder getan wurden. Wurde also gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, dessen Achtsamkeit entwickelt ist, nicht für einen, dessen Achtsamkeit verwirrt ist‘, dann wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, dessen Geist gesammelt ist und nicht für einen, dessen Geist ungesammelt ist.‘ Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da tritt ein Mönch ganz abgeschieden von Sinnendingen, abgeschieden von nicht-geschickten Geisteszuständen in das erste Jhāna ein, das von gerichtetem Denken und Einschätzen begleitet ist und verweilt darin in Verzückung und Freude, die infolge der Abgeschiedenheit entstanden sind. Mit dem Zur-Ruhe-Kommen von gerichtetem Denken und Einschätzen tritt er in das zweite Jhāna ein und verweilt darin in Verzückung und Freude, die infolge der Sammlung entstanden sind, in der Einheit des Gewahrseins, das frei von gerichtetem Denken und Einschätzen ist, innere Sicherheit empfindend. Mit dem Verblassen der Verzückung, achtsam und aufmerksam in Gleichmut verweilend, mit dem Körper Freude empfindend, tritt er in das dritte Jhāna ein, von dem die Edlen sagen: ‚In Gleichmut und Achtsamkeit hat er ein angenehmes Verweilen‘, und er verweilt darin. Mit dem Überwinden von Freude und Schmerz und dem bereits verschwundenen Hochgefühl und Kummer tritt er in das vierte Jhāna ein, das durch die Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit geprägt ist und weder Freude noch Schmerz enthält, und er verweilt darin. Wurde also gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, dessen Geist gesammelt ist und nicht für einen, dessen Geist ungesammelt ist‘, dann wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der Weisheit besitzt und nicht für einen, dessen Weisheit schwach ist.‘ Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da ist ein Mönch von Weisheit erfüllt, einer Weisheit, mit der er die Dinge entstehen und vergehen sieht – eine edle, durchdringende Weisheit, die zum völligen Ende von dukkha führt. Wurde also gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der mit Weisheit ausgestattet ist und nicht für einen, dessen Weisheit schwach ist‘, so wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

„Es wurde gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der sich an Unkompliziertheit

erfreut, an Unkompliziertheit Gefallen findet und nicht für einen, der sich am Verkomplizieren erfreut und daran Gefallen findet.' Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Da erheitert sich der Geist eines Mönches beim Aufhören des Verkomplizierens, er wird zuversichtlich, standfest und entschlossen. Wurde also gesagt: ‚Dieser Dhamma ist für einen, der sich an Unkompliziertheit erfreut, an Unkompliziertheit Gefallen findet und nicht für einen, der sich am Verkomplizieren erfreut und daran Gefallen findet‘, so wurde dies mit Bezug hierauf gesagt.“

— AN 8.30

„Ein Mönch, der diese sieben Eigenschaften besitzt, ist der Gaben wert, der Gastfreundschaft wert, der Spenden wert, des Respekts wert, ein unübertroffenes Verdienstfeld für die Welt. Welche sieben? Da hat ein Mönch ein Gefühl für den Dhamma, ein Gefühl für die Bedeutung, ein Gefühl für sich selbst, ein Gefühl für das richtige Maß, ein Gefühl für die richtige Zeit, ein Gefühl für gesellschaftliche Zusammenkünfte und ein Gefühl für die Unterschiede unter den Menschen.“

„Und inwiefern hat ein Mönch ein Gefühl für den Dhamma? Da kennt ein Mönch den Dhamma: die Dialoge, die gemischten Erzählungen in Prosa und Versen, die Erklärungen, die Verse, die spontanen Aussprüche, die Zitate, die Geburtsgeschichten, die erstaunlichen Ereignisse, die Frage- und Antwortsitzungen [hierbei handelt es sich um eine Liste von frühesten Klassifizierungen der Lehren des Buddha]. Wäre ihm der Dhamma nicht bekannt, nämlich die Dialoge, die gemischten Erzählungen in Prosa und Versen, die Erklärungen, die Verse, die spontanen Aussprüche, die Zitate, die Geburtsgeschichten, die erstaunlichen Ereignisse, die Frage- und Antwortsitzungen –, dann wäre er nicht als einer bekannt, der ein Gefühl für den Dhamma hat. Weil er aber den Dhamma kennt, nämlich die Dialoge ... Frage- und Antwortsitzungen –, kennt man ihn als einen, der den Dhamma kennt. Dies ist einer, der ein Gefühl für den Dhamma hat.“

„Und inwiefern hat ein Mönch ein Gefühl für die Bedeutung? Da kennt ein Mönch diese und jene Aussage: ‚Dies ist die Bedeutung jener Aussage, jenes ist die Bedeutung von diesem.‘ Wäre ihm die Bedeutung von dieser und jener Aussage nicht bekannt: ‚Dies ist die Bedeutung jener Aussage, jenes ist die Bedeutung von dieser Aussage‘, dann wäre er nicht als einer bekannt, der ein Gefühl für die Bedeutung hat. Weil er aber die Bedeutung von dieser oder jener Aussage kennt, d. h.: ‚Dies ist die Bedeutung jener Aussage, jenes ist die Bedeutung dieser Aussage‘, kennt man ihn als einen, der ein Gefühl für die Bedeutung hat. Dies ist einer, der ein Gefühl für den Dhamma und die Bedeutung hat.“

„Und inwiefern hat ein Mönch ein Gefühl für sich selbst? Da kennt ein Mönch

sich insofern selbst: ‚Soweit steht es mit mir in Bezug auf Vertrauen, Tugend, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit, Weisheit, Scharfsinn.‘ Würde er sich nicht insoweit selbst kennen: ‚Soweit steht es mit mir in Bezug auf Vertrauen, Tugend, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit, Weisheit, Scharfsinn‘ –, dann wäre er nicht als einer bekannt, der ein Gefühl für sich selbst hat. Weil er aber sich insofern selbst kennt: ‚Soweit steht es mit mir in Bezug auf Vertrauen, Tugend, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit, Weisheit, Scharfsinn‘ –, kennt man ihn als einen, der ein Gefühl für sich selbst hat. Dies ist einer, der ein Gefühl für den Dhamma, die Bedeutung und sich selbst hat.“

„Und inwiefern hat ein Mönch ein Gefühl für das richtige Maß? Da kennt ein Mönch das richtige Maß, wenn er Roben, Almosenspeisen, Unterkunft und medizinische Präparate für das Heilen von Kranken annimmt. Würde er nicht das richtige Maß kennen, wenn er Roben, Almosenspeisen, Unterkunft und medizinische Präparate für das Heilen von Kranken annimmt, dann wäre er nicht als einer bekannt, der ein Gefühl für das richtige Maß hat. Weil er aber das richtige Maß kennt, wenn er Roben, Almosenspeisen, Unterkunft und medizinische Präparate für das Heilen von Kranken annimmt, kennt man ihn als einen, der ein Gefühl für das richtige Maß hat. Dies ist einer, der ein Gefühl für den Dhamma, die Bedeutung, sich selbst und das richtige Maß hat.“

„Und inwiefern hat ein Mönch ein Gefühl für die richtige Zeit? Da kennt ein Mönch die richtige Zeit und weiß: ‚Dies ist die Zeit für das Rezitieren; dies die Zeit für das Fragen; dies die Zeit, sich [in der Meditation] anzustrengen; dies die Zeit, sich zurückzuziehen.‘ Würde er insofern nicht die Zeit kennen: ‚Dies ist die Zeit für das Rezitieren; dies die Zeit für das Fragen; dies die Zeit, sich [in der Meditation] anzustrengen; dies die Zeit, sich zurückzuziehen‘, dann wäre er nicht als einer bekannt, der ein Gefühl für die richtige Zeit hat. Weil er aber die richtige Zeit kennt und weiß: ‚Dies ist die Zeit für das Rezitieren; dies die Zeit für das Fragen; dies die Zeit, sich [in der Meditation] anzustrengen; dies die Zeit, sich zurückzuziehen‘, kennt man ihn als einen, der ein Gefühl für die richtige Zeit hat. Dies ist einer, der ein Gefühl für den Dhamma, die Bedeutung, sich selbst, für das richtige Maß und die richtige Zeit hat.“

„Und inwiefern hat ein Mönch ein Gefühl für gesellschaftliche Zusammenkünfte? Da weiß ein Mönch: ‚Dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Anhängern der Kriegerkaste; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft der Brahmanen; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Haushältern; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Asketen; dort hat man sich ihnen auf diese Weise zu nähern, auf diese Weise zu stehen, auf diese Weise zu handeln, auf diese Weise zu sitzen, auf diese Weise zu sprechen, auf diese Weise zu schweigen.‘ Würde er nicht wissen: ‚Dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Anhängern der Kriegerkaste; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Brahmanen; dies ist eine gesellschaftliche

Zusammenkunft von Haushältern; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Asketen; dort hat man sich ihnen auf diese Weise zu nähern, auf diese Weise zu stehen, auf diese Weise zu handeln, auf diese Weise zu sitzen, auf diese Weise zu sprechen, auf diese Weise zu schweigen', dann wäre er nicht als einer bekannt, der ein Gefühl für die gesellschaftlichen Zusammenkünfte hat. Weil er aber weiß: ‚Dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Anhängern der Kriegerkaste; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Brahmanen; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Haushältern; dies ist eine gesellschaftliche Zusammenkunft von Asketen; dort hat man sich ihnen auf diese Weise zu nähern, auf diese Weise zu stehen, auf diese Weise zu handeln, auf diese Weise zu sitzen, auf diese Weise zu sprechen, auf diese Weise zu schweigen', kennt man ihn als einen, der ein Gefühl für die gesellschaftlichen Zusammenkünfte hat. Dies ist einer, der ein Gefühl für den Dhamma, die Bedeutung, sich selbst, das richtige Maß, die richtige Zeit und die gesellschaftlichen Zusammenkünfte hat.“

„Und inwiefern hat ein Mönch ein Gefühl für die Unterschiede unter den Menschen? Da kennt ein Mönch die Menschen in zweifacher Hinsicht:

Von zweierlei Menschen – einem, der die Edlen gern aufsucht und einem, der die Edlen nicht gern aufsucht – ist der, der die Edlen nicht gern aufsucht, ist aus diesem Grunde zu kritisieren; der, der die Edlen gern aufsucht, ist aus diesem Grunde zu loben.“

„Von zweierlei Menschen unter jenen, die die Edlen gern aufsuchen, gibt es einen, der den wahren Dhamma hören will, und einen, der den wahren Dhamma nicht hören will. Jener, der den wahren Dhamma nicht hören will, ist aus diesem Grunde zu kritisieren. Jener, der den wahren Dhamma hören will, ist aus diesem Grunde zu loben.“

„Von zweierlei Menschen unter jenen, die den wahren Dhamma hören wollen, gibt es einen, der aufmerksam zuhört, und einen, der unaufmerksam zuhört. Jener, der unaufmerksam zuhört, ist aus diesem Grunde zu kritisieren. Jener, der aufmerksam zuhört, ist aus diesem Grunde zu loben.“

„Von zweierlei Menschen unter jenen, die aufmerksam zuhören, gibt es einen, der dem Dhamma zugehört hat und ihn im Gedächtnis behält, und es gibt einen, der dem Dhamma zugehört hat und ihn nicht im Gedächtnis behält. Jener, der dem Dhamma zugehört hat, ihn aber nicht im Gedächtnis behält, ist aus diesem Grunde zu kritisieren. Jener, der dem Dhamma zugehört hat und diesen im Gedächtnis behält, ist aus diesem Grunde zu loben.“

„Von zweierlei Menschen unter jenen, die dem Dhamma zugehört und ihn im Gedächtnis behalten haben, gibt es einen, der die Bedeutung dessen erforscht, was er im Gedächtnis behalten hat, und es gibt einen, der die Bedeutung

dessen, was er im Gedächtnis behalten hat, nicht erforscht. Jener, der die Bedeutung dessen, was er im Gedächtnis behalten hat, nicht erforscht, ist aus diesem Grunde zu kritisieren. Jener, der die Bedeutung dessen erforscht, was er im Gedächtnis behalten hat, ist aus diesem Grunde zu loben.“

„Von zweierlei Menschen unter jenen, die die Bedeutung des Dhamma erforscht haben, gibt es einen, der den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma praktiziert, der ein Gefühl für den Dhamma hat, der ein Gefühl für die Bedeutung hat, und es gibt einen, der ein Gefühl für den Dhamma hat, der ein Gefühl für die Bedeutung hat, den Dhamma aber nicht im Einklang mit dem Dhamma praktiziert. Jener, der ein Gefühl für den Dhamma hat, ein Gefühl für die Bedeutung hat, aber den Dhamma nicht im Einklang mit dem Dhamma praktiziert, ist aus diesem Grunde zu kritisieren. Jener, der ein Gefühl für den Dhamma hat, der ein Gefühl für die Bedeutung hat und im Einklang mit dem Dhamma praktiziert, ist aus diesem Grunde zu loben.“

„Von zweierlei Menschen unter jenen, die ein Gefühl für den Dhamma haben, die ein Gefühl für die Bedeutung haben und den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma praktizieren, gibt es einen, der sowohl zu seinem eigenen Wohl als auch zum Wohle anderer praktiziert, und es gibt einen, der zu seinem eigenen Wohl, aber nicht zum Wohle anderer praktiziert. Jener, der [nur] zu seinem eigenen Wohl aber nicht zum Wohle anderer praktiziert, ist aus diesem Grunde zu kritisieren. Jener, der sowohl zu seinem eigenen Wohl als auch zum Wohle anderer praktiziert, ist aus diesem Grunde zu loben.“

„Auf diese Weise sind einem Mönch die Menschen in zweierlei Hinsicht bekannt. Und auf diese Weise hat ein Mönch ein Gefühl für den Unterschied unter den Menschen.“

„Ein Mönch, der diese sieben Eigenschaften hat, ist der Gaben wert, der Gastfreundschaft wert, der Spenden wert, der Erweisung von Respekt wert, ein unübertroffenes Verdienstfeld für die Welt.“

— AN 7.64

Den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma zu praktizieren, lässt einen nicht nur selbst zu einer respektierten Person werden, sondern ist auch Ausdruck der Dankbarkeit und des Respekts gegenüber dem Buddha, dessen bewundernswerte Freundschaft es ermöglicht hat, den wahren Dhamma zu hören.

Der Erhabene richtete [als er im Sterben lag] folgende Worte an den Ehrwürdigen Ānanda: „Ānanda, obwohl es keine Blütezeit ist, stehen die beiden sāl-Bäume in voller Blüte. Sie ergießen, bestreuen und versprühen ihre Blütenpracht über den Körper des Tathāgata, um ihn zu verehren. Die Blüten des himmlischen Korallenbaumes fallen vom Himmel ... Himmlischer Sandelholz-Staub fällt vom Himmel ... Himmlische Klänge erklingen im Himmel

... Himmlische Lieder werden im Himmel gesungen, um den Tathāgata zu verehren. Aber nicht auf diese Weise hat man den Tathāgata zu achten, zu verehren, zu respektieren, ihm Ehrfurcht zu erweisen, ihm seine Anerkennung zu erweisen. Wer als Mönch, als Nonne, als Laien-Nachfolger oder als Laien-Nachfolgerin beständig den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma praktiziert, wer beständig meisterhaft praktiziert, wer im Einklang mit dem Dhamma lebt – der achtet, verehrt, respektiert den Tathāgata, der erweist ihm Ehrfurcht und Anerkennung mit der höchsten Ehre. Deshalb solltet ihr euch so üben: ‚Wir werden weiterhin den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma praktizieren, wir werden weiterhin meisterhaft praktizieren, wir werden im Einklang mit dem Dhamma leben.‘ Auf diese Weise solltet ihr euch üben.“

— DN 16

# II: Der Stromeintritt und seine Früchte

## Einleitung

Wenn der Pāli-Kanon die Erfahrung des Stromeintritts und dessen Früchte behandelt, bedient er sich dabei aller seiner drei typischen Darlegungsformen: der Erzählform – Geschichten über Menschen, die den Stromeintritt erreicht haben; der kosmologischen Form – Beschreibungen von nachtodlichen Bestimmungsorten, die jene erwarten, die den Stromeintritt erreicht haben, und dem so genannten „Leerheits-Modus“, bei dem Geisteszustände an und für sich beschrieben werden, die sowohl während als auch nach dem Stromeintritt unmittelbar als anwesend oder abwesend erfahren werden.

Das Material in diesem Teil des Studienführers wird in fünf Abschnitten präsentiert. Der erste Abschnitt, **Das Öffnen des Dhamma-Auges**, erörtert die Erfahrung des Stromeintritts und schließt mit einer Passage, die darauf hinweist, warum die Erfahrung in Begriffen der Einsichtsfähigkeit beschrieben wird. Der zweite Abschnitt, **Die drei Fesseln**, erörtert die drei Fesseln einer erneuten Existenz, die mit dem Entstehen des Dhamma-Auges vernichtet werden: Ansichten einer Selbst-Identität, Zweifel und das Anhaften an Gewohnheiten und Praktiken. Der dritte Abschnitt, **Die Eigenschaften eines Stromeingetretenen**, beschreibt die persönlichen Charaktereigenschaften eines Stromeingetretenen, die unmittelbar mit dem Überwinden der ersten drei Fesseln entstanden sind. Dieser Abschnitt konzentriert sich auf drei Listen der vier Faktoren des Stromeintritts, die jedoch nicht mit den vier Faktoren des Stromeintritts verwechselt werden dürfen, die wir im ersten Teil dieses Studienführers erörtert haben. Der vierte Abschnitt, **Früchte**, erörtert die Vorteile des Stromeintritts, die es sowohl in diesem als auch in künftigen Leben gibt. Der letzte Abschnitt, **Rat**, wiederholt die letzten Worte des Buddha, die er vor seinem endgültigen Eingehen ins Nibbāna an seine Schüler richtete. Die Lehrrede, die über diese Worte berichtet – DN 16 – berichtet auch darüber, dass es sich bei den meisten der beim Hinscheiden des Buddha anwesenden Mönche um Stromeingetretene handelte. Dass seine letzten Worte an die Mönche die Notwendigkeit der Achtsamkeit betonten, liegt an der Tatsache, dass selbst Stromeingetretene sich noch vor Unachtsamkeit hüten müssen. Dies gilt insbesondere für unsere heutige Zeit, in der viele verschiedene Meditationsschulen das Erreichen des Stromeintritts in derart unterschiedlichen Begriffen definieren, dass die Frage aufkommt, wessen Bestätigung des Stromeintritts gültig ist und wessen nicht. Der sicherste Kurs für alle Meditierenden – ob als Stromeingetretene bestätigt oder nicht, ob ihre Bestätigung gültig ist oder nicht – besteht darin, eine Haltung der Achtsamkeit in Hinblick auf alle Geisteszustände zu bewahren.



Der Begriff „Strom“ in „Stromeintritt“ bezieht sich auf den Punkt, in dem sich alle acht Faktoren des edlen achtfachen Pfades vereinen.

[Der Erhabene:] „Sāriputta, es heißt: ‚Der Strom, der Strom.‘ Was aber, Sāriputta, ist der Strom?“

„Dieser edle achtfache Pfad, Ehrwürdiger, ist der Strom: rechte Ansicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.“

„Sehr gut, Sāriputta! Sehr gut! Dieser edle achtfache Pfad – rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung – ist der Strom.“

— SN 55.5

„Und was ist rechte Ansicht? Die Erkenntnis in Bezug auf dukkha, die Erkenntnis in Bezug auf die Entstehung von dukkha, die Erkenntnis in Bezug auf die Beendigung von dukkha, der Erkenntnis in Bezug auf den Weg, der zur Beendigung von dukkha führt: Dies wird rechte Ansicht genannt.“

„Und was ist rechte Absicht? Die Absicht der Enthaltensamkeit, die Absicht des Nicht-Übelwollens, die Absicht der Nicht-Grausamkeit: Dies wird rechte Absicht genannt.“

„Und was ist rechte Rede? Sich des Lügens zu enthalten, der entzweierenden Rede, der beleidigenden Rede und des sinnlosen Geschwätzes: Dies wird rechte Rede genannt.“

„Und was ist das rechte Handeln? Sich dem Nehmen von Leben zu enthalten, sich dem Stehlen und vom Geschlechtsverkehr zu enthalten: Dies wird rechtes Handeln genannt.“

„Und was ist rechter Lebenswandel? Nachdem ein Schüler der Edlen den unehrlichen Lebensunterhalt aufgegeben hat, bestreitet er sein Leben durch rechten Lebensunterhalt: Dies wird rechter Lebenswandel genannt.“

„Und was ist rechte Anstrengung? Da entwickelt ein Mönch den Wunsch, das Bestreben, weckt Entschlossenheit, lenkt und übt seine Absicht zum Zwecke des Nichtentstehens noch nicht entstandener böser, nicht-geschickter Geisteszustände ... zum Zwecke der Überwindung von bereits entstandenen bösen, nichtgeschickten Geisteszuständen ... zum Zwecke des Entstehens von noch nicht entstandenen geschickten Geisteszuständen ... (und) zum Zwecke der Aufrechterhaltung, der Nicht-Vermischung, der Steigerung, der Veredelung, der Entfaltung und Vervollkommnung bereits entstandener geschickter Geisteszustände. Dies nennt man rechte Anstrengung.“

„Und was ist rechte Achtsamkeit? Da verweilt ein Mönch bei der Betrachtung des Körpers an und für sich – eifrig, wissensklar und achtsam –, indem er die Gier und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt beiseite legt. Er verweilt bei der Betrachtung der Gefühle an und für sich ... bei der Betrachtung des Geistes an und für sich ... bei der Betrachtung der geistigen Eigenschaften an und für sich – eifrig, wissensklar und achtsam – indem er die Gier und Unzufriedenheit hinsichtlich der Welt beiseite legt. Dies nennt man rechte Achtsamkeit.“

„Und was ist rechte Sammlung? Da tritt ein Mönch ganz abgeschieden von Sinnendingen, abgeschieden von nicht-geschickten Geisteszuständen in das erste Jhāna ein, das von gerichtetem Denken und Einschätzen begleitet ist und verweilt darin in Verzückung und Freude, die infolge der Abgeschiedenheit entstanden sind. Mit dem Zur-Ruhe-Kommen von gerichtetem Denken und Einschätzen tritt er in das zweite Jhāna ein und verweilt darin in Verzückung und Freude, die infolge der Sammlung entstanden sind, in der Einheit des Gewahrseins, das frei von gerichtetem Denken und Einschätzen ist, innere Sicherheit empfindend. Mit dem Verblässen der Verzückung, achtsam und aufmerksam in Gleichmut verweilend, mit dem Körper Freude empfindend, tritt er in das dritte Jhāna ein, von dem die Edlen sagen: ‚In Gleichmut und Achtsamkeit hat er ein angenehmes Verweilen‘, und er verweilt darin. Mit dem Überwinden von Freude und Schmerz und dem bereits verschwundenen Hochgefühl und Kummer tritt er in das vierte Jhāna ein, das durch die Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit geprägt ist und weder Freude noch Schmerz enthält, und er verweilt darin. Dies nennt man rechte Sammlung.“

— SN 45.8

Das Zusammentreffen dieser Faktoren wird Strom genannt, weil es unabwendbar zu zwei Dingen führt, so wie der Strom eines Nebenflusses unvermeidbar in einen Hauptfluss und dann in den Ozean mündet. In der unmittelbaren Gegenwart führt der Strom direkt zum Öffnen des Dhamma-Auges, der Einsicht, die dieses erste Erwachen im Grunde erst hervorbringt. Im Laufe der Zeit sorgt der Strom für die Gewissheit, dass man – in nicht mehr als sieben Lebenszeiten – vollkommen befreit sein wird.

# Das öffnen des Dhamma-Auges

Was sieht das Dhamma-Auge, wenn es sich öffnet?

Dann gab der Ehrwürdige Assaji dem Wandermönch Sāriputta folgende Ausführung:

„Welche Phänomene auch immer aus einem Grund entstehen:  
Ihre Ursache und ihr Vergehen.  
Dies ist die Lehre des Tathāgata,  
des großen Weisen.“

Nachdem er diese Ausführung des Dhamma gehört hatte, ging dem Wandermönch Sāriputta das staublose, fleckenlose Dhamma-Auge auf: *Was immer auch dem Entstehen unterworfen ist, ist auch dem Vergehen unterworfen.*

— Mv I.23.5

Diese im gesamten Kanon wiederkehrende Standard-Formel erscheint nicht gerade als eine bemerkenswerte Einsicht. Die Texte machen jedoch deutlich, dass diese Einsicht keine Frage des Glaubens oder der Betrachtung ist, sondern Ergebnis einer direkten Einsichtserfahrung. Wie die nächsten Passagen zeigen, können Glauben und Betrachtung dem Sehen dienlich sein – und ein nicht genau bestimmtes Ausmaß an Glauben und Weisheit können tatsächlich auch garantieren, dass das Sehen irgendwann in diesem Leben auch erfolgen wird – aber nur mit dem wirklichen Sehen findet ein dramatischer Wandel im eigenen Leben und in der eigenen Beziehung zum Dhamma statt.

„Das Auge, ihr Mönche, ist unbeständig, wandelbar, veränderlich. Das Ohr ... Die Nase ... Die Zunge ... Der Körper ... Der Geist sind unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Die Formen ... Geräusche ... Düfte ... Geschmäcke ... Berührungen ... Vorstellungen sind unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Das Seh-Bewusstsein ... Hör-Bewusstsein ... Riech-Bewusstsein ... Geschmacks-Bewusstsein ... Berührungs-Bewusstsein ist unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Der Seh-Kontakt ... Hör-Kontakt ... Schmeck-Kontakt ... Berührungs-Kontakt ... geistige Kontakt ist unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Das durch den Seh-Kontakt entstandene Gefühl ... durch den Hör-Kontakt entstandene Gefühl ... durch den Riech-Kontakt entstandene Gefühl ... durch den Schmeck-Kontakt entstandene Gefühl ... durch den Berührungs-Kontakt entstandene Gefühl ... durch den Geist-Kontakt entstandene Gefühl ist

unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Die Wahrnehmung von Formen ... die Wahrnehmung von Geräuschen ... die Wahrnehmung von Düften ... die Wahrnehmung von Geschmäckern ... die Wahrnehmung von Berührungen ... die Wahrnehmung von Vorstellungen ist unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Der Wille nach Formen ... der Wille nach Klängen ... der Wille nach Gerüchen ... der Wille nach Geschmäckern ... der Wille nach Berührungen ... der Wille nach Vorstellungen ist unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Das Verlangen nach Formen ... das Verlangen nach Klängen ... das Verlangen nach Düften ... das Verlangen nach Geschmäckern ... das Verlangen nach Berührungen ... das Verlangen nach Vorstellungen ist unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Die Eigenschaft des Erd-Elements ... des Wasser-Elements ... des Feuer-Elements ... des Wind-Elements ... des Raum-Elements ... des Bewusstseins-Elements ist unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Die Form ... das Gefühl ... die Wahrnehmung ... die Gestaltungen ... das Bewusstsein ist unbeständig, wandelbar, veränderlich.“

„Einer, der nun zu diesen Phänomenen Vertrauen gefasst hat und so davon überzeugt ist, nennt man einen Vertrauens-Nachfolger: einer, der den gesetzmäßigen Weg, den Bereich der tugendhaften Menschen betreten und den Bereich der Weltmenschen überwunden hat. Er ist nicht mehr fähig, eine Tat zu begehen, der zufolge er in der Hölle, im Tierschoß oder im Bereich der hungrigen Geister wiedergeboren wird. Unfähig ist er zu verscheiden, ohne die Frucht des Stromeintritts verwirklicht zu haben.“

„Einer, der, nachdem er diese Phänomene mit einem gewissen Maß an Weisheit auf diese Weise durchdrungen und angenommen hat, nennt man einen Dhamma-Nachfolger: einer, der den gesetzmäßigen Weg, den Bereich der tugendhaften Menschen betreten und den Bereich der Weltmenschen überwunden hat. Er ist nicht mehr fähig, eine Tat zu begehen, der zufolge er in der Hölle, im Tierschoß oder im Bereich der hungrigen Geister wiedergeboren wird. Unfähig ist er zu verscheiden, ohne die Frucht des Stromeintritts verwirklicht zu haben.“

„Einer, der diese Phänomene auf diese Weise erkennt und versteht, wird Stromeingetretener genannt; er ist unerschütterlich und dazu bestimmt, nie wieder in Zustände des Kummers zu verfallen; mit Gewissheit geht er dem eigenen Erwachen entgegen.“

— SN 25.1-10

Gerade so, wie er dort saß, ging dem Haushälter Upāli das staublose und reine

Dhamma-Auge auf: *Was auch immer dem Entstehen unterworfen ist, ist dem Aufhören unterworfen* Dann, nachdem er den Dhamma gesehen, den Dhamma erreicht, den Dhamma erkannt, im Dhamma einen Halt gefunden, den Zweifel überwunden und hinter sich gelassen und keine Fragen mehr hatte, erlangte der Haushälter Upāli Selbstvertrauen und wurde in Bezug auf die Botschaft des Lehrers von anderen unabhängig.

— MN 56

Ein Teil dessen, was das Öffnen des Dhamma-Auges zu einer solch mächtigen Erfahrung macht, ist, dass der Erkenntnis „Was immer dem Entstehen unterworfen ist, ist auch dem Aufhören unterworfen“ dem flüchtigen Blick auf das Gegenteil von „alles, was dem Entstehen unterworfen ist“, folgt: ein Blick auf das Unbedingte – die Todlosigkeit.

[Unmittelbar nachdem er in den Strom eingetreten war] begab sich der Wanderasket Sāriputta zum Wanderasketen Moggallāna. Der Wanderasket Moggallāna, sah ihn von Weitem näher kommen und, indem er ihn ansah, sagte er: „Deine Sinne sind klar, mein Freund; deine Gesichtsfarbe ist rein und klar. Kann es sein, dass du das Todlose erreicht hast?“

„Ja, mein Freund, so ist es!“

— Mv I.23.5

Die Verbindung zwischen dem obigen Vers des Ehrwürdigen Assaji, in dem Ursache und Wirkung erörtert werden, und dem Öffnen des Dhamma-Auges bei Sariputta weist darauf hin, dass die durch das Dhamma-Auge vermittelte Erkenntnis nicht bloß eine Einsicht in die flüchtige, unbeständige Natur der gewöhnlichen Erfahrung darstellt, sondern darüber hinaus auch bis zum Erkennen der bedingten und abhängigen Natur eben derselben Erfahrung reicht. Andere Passagen, die die Erkenntnis eines Stromeingetretenen – einer, der den Strom betreten hat – ausführlicher beschreiben, zeigen, dass dies tatsächlich der Fall ist. Das Dhamma-Auge sieht, dass Dinge in Übereinstimmung mit einem bestimmten Typ von Kausalität entstehen und vergehen, indem die Folgen von Ursachen unmittelbar oder im Laufe der Zeit erfahren werden.

„Und welche ist die edle Methode, die er mit Weisheit zu Recht gesehen und herausgefunden hat?“

„Da bemerkt ein edler Schüler:

„Wenn dieses ist, ist jenes.

Mit dem Entstehen von diesem ist das Entstehen von jenem.

Wenn dieses nicht ist, ist jenes nicht.

"Mit dem Aufhören von diesem, ist das Aufhören von jenem.

"Mit anderen Worten:

"Mit dem Entstehen von Unwissenheit ist das Entstehen der Gestaltungen.

"Mit dem Entstehen der Gestaltungen ist das Entstehen von Bewusstsein.

"Mit dem Entstehen Bewusstsein ist das Entstehen von Name-und-Form.

"Mit dem Entstehen von Name-und-Form ist das Entstehen der sechs Sinnesgebiete.

"Mit dem Entstehen der sechs Sinnesgebiete ist das Entstehen von Kontakt.

"Mit dem Entstehen von Kontakt ist das Entstehen von Gefühl.

"Mit dem Entstehen von Gefühl ist das Entstehen von Verlangen.

"Mit dem Entstehen von Verlangen ist das Entstehen von Anhaften/Brennstoff.

"Mit dem Entstehen von Anhaften/Brennstoff ist das Entstehen von Werden.

"Mit dem Entstehen von Werden ist das Entstehen von Geburt.

"Mit dem Entstehen von Geburt ist das Entstehen von Altern und Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Sorgen und Verzweiflung. Auf diese Weise kommt das Entstehen dieser Masse an dukkha und Leiden zustande."

„Mit dem restlosen Verschwinden und Aufhören eben dieser Unwissenheit ist das Aufhören der Gestaltungen. Mit dem Aufhören der Gestaltungen ist das Aufhören von Bewusstsein. Mit dem Aufhören von Bewusstsein ist das Aufhören von Name-und-Form. Mit dem Aufhören von Name-und-Form ist das Aufhören der sechs Sinnesgebiete. Mit dem Aufhören der sechs Sinnesgebiete ist das Aufhören von Kontakt. Mit dem Aufhören von Kontakt ist das Aufhören von Gefühl. Mit dem Aufhören von Gefühl ist das Aufhören von Verlangen. Mit dem Aufhören von Verlangen ist das Aufhören von Anhaften/Brennstoff. Mit dem Aufhören von Anhaften/Brennstoff ist das Aufhören von Werden. Mit dem Aufhören von Werden ist das Aufhören von Geburt. Mit dem Aufhören von Geburt ist das Aufhören von Altern und Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Sorgen und Verzweiflung. Auf diese Weise kommt die Aufhebung dieser Masse an dukkha und Leiden zustande.“

„Dies ist die edle Methode, die er mit Weisheit zu Recht gesehen und herausgefunden hat.“

— AN 10.92

„Wenn ein Schüler der Edlen dieses Bedingte Entstehen und diese in Abhängigkeit entstandenen Phänomene bei ihrem Entstehen mit rechter Weisheit wohl durchschaut hat, ist es nicht mehr möglich, dass er in die Vergangenheit schweift und bei sich denkt: ‚Habe ich in der Vergangenheit existiert? Habe ich in der Vergangenheit nicht existiert? Was war ich in der

Vergangenheit? Wie war ich in der Vergangenheit? Was bin ich gewesen und was wurde aus mir in der Vergangenheit?' Oder dass er in die Zukunft schweift und bei sich denkt: ‚Werde ich in der Zukunft existieren? Werde ich in der Zukunft nicht existieren? Was werde ich in der Zukunft sein? Wie werde ich in der Zukunft sein? Was werde ich gewesen sein und was wird aus mir in der Zukunft?' Oder aber er ist über die unmittelbare Gegenwart innerlich verwirrt und denkt: ‚Existiere ich? Existiere ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo kam dieses Wesen her? Wo wird es hingehen?' So etwas ist nicht möglich. Und warum? Weil der Schüler der Edlen dieses Bedingte Entstehen und diese in Abhängigkeit entstandenen Phänomene bei ihrem Entstehen mit rechter Weisheit wohl durchschaut hat.“

— SN 12.20

Die Einsicht eines Stromeingetretenen in die Wahrheiten der Kausalität einerseits und in das Todlose andererseits ist in ihrer Reichweite korrekt. Mit der Intensität der Einsicht eines Arahants – einer, der die endgültige Stufe des Erwachens erreicht hat – ist sie jedoch nicht gleichzusetzen. Auf die Unterschiede zwischen diesen beiden Entwicklungsstadien weist das folgende Gleichnis hin.

[Der Ehrw. Nārada:] „Mein Freund, obwohl ich mit rechter Weisheit der Wirklichkeit entsprechend erkannt habe: ‚Das Aufhören von Werden ist Nibbāna‘, bin ich dennoch kein Arahant, dessen Triebflüsse versiegt sind. Es ist, als wäre dort am Rande einer Wüstenstraße ein Brunnen, der jedoch weder über ein Seil noch einen Eimer verfügte. Und es käme ein Mann herbei, der von Hitze überwältigt, von Hitze erdrückt, erschöpft, dehydriert und durstig wäre. Er würde in den Brunnen schauen und wissen: ‚Da ist Wasser‘, ohne jedoch fähig zu sein, es mit dem Körper zu berühren. Genau so bin ich, obwohl ich mit rechter Weisheit der Wirklichkeit entsprechend erkannt habe: ‚Das Aufhören von Werden ist Nibbāna‘, noch kein Arahant, dessen Triebflüsse versiegt sind.“

— SN 12.68

## Die Drei Fesseln

Die vier Stufen des Erwachens werden danach definiert, bis zu welchem Ausmaß sie die zehn Fesseln durchschneiden, durch die sich der Geist an die bedingte Erfahrung bindet.

„Und was sind die fünf niederen Fesseln? Persönlichkeitsansicht, Zweifel, das Anhaften an Gewohnheiten und Praktiken, Sinnesbegierde und Böswilligkeit. Dies sind die fünf niederen Fesseln. Und welche sind die fünf höheren Fesseln? Die Leidenschaft nach Formen, die Leidenschaft nach Formlosem, Einbildung, Rastlosigkeit und Unwissenheit. Dies sind die fünf höheren Fesseln.“

— AN 10.13

„In dieser Mönchsgemeinschaft gibt es Mönche, die Arahants sind, deren Triebflüsse versiegt sind, die zur Erfüllung gelangt sind, die die Aufgabe erfüllt, die Bürde abgelegt und das wahre Ziel erreicht haben, die die Fesseln des Werdens zerstört haben und durch die rechte Erkenntnis befreit sind...“

„In dieser Mönchsgemeinschaft gibt es Mönche, die mit der völligen Überwindung der fünf niederen Fesseln, dazu bestimmt sind, [in den Reinen Bereichen] wiedergeboren zu werden, um dort Nibbāna zu verwirklichen, ohne je von jener Welt zurückzukehren...“

„In dieser Mönchsgemeinschaft gibt es Mönche, die mit der völligen Überwindung der [ersten] drei Fesseln und mit der Abschwächung von Leidenschaft, Widerwillen und Verblendung zu Einmalwiederkehrern geworden sind und die nur noch einmal in diese Welt zurückkehren, um dukkha ein Ende zu bereiten...“

„In dieser Mönchsgemeinschaft gibt es Mönche, die mit der völligen Überwindung der [ersten] drei Fesseln zu Stromeingetretenen geworden sind, unerschütterlich, dazu bestimmt, nie wieder Zuständen des Kummers unterworfen zu sein, sich auf dem Weg zum Erwachen befindend...“

— MN 118

Für den Stromeingetretenen bedeutet das Öffnen des Dhamma-Auges – mit seiner Einsicht in die dem Entstehen und Aufhören von dukkha zugrunde liegenden kausalen Prinzipien – die Durchschneidung der ersten drei Fesseln.

„Er betrachtet gründlich: *„Dies ist dukkha ... Dies ist das Entstehen von dukkha ... Dies ist das Aufhören von dukkha ... Dies ist der Weg, der zum Aufhören von dukkha führt.*“ Während er gründlich auf diese Weise betrachtet, werden drei Fesseln in

ihm überwunden: Persönlichkeitsansicht, Zweifel und das Anhaften an Gewohnheiten und Praktiken.“

— MN 2

Im Kanon gibt es Passagen, die ausführlicher beschreiben, was es bedeutet, diese drei Fesseln zu durchschneiden.

[Visākha:] „Aber Ehrwürdige, auf welche Weise kommt es zum Entstehen der Persönlichkeitsansicht?“

[Schwester Dhammadinnā:] „Freund Visākha, ein in Unkenntnis lebender ganz gewöhnlicher Weltmensch – der die Edlen nicht achtet, sich in ihrem Dhamma nicht auskennt, nicht in ihrem Dhamma geschult ist; der tugendhafte Menschen nicht achtet, sich in ihrem Dhamma nicht auskennt, nicht in ihrem Dhamma geschult ist – betrachtet Form (den Körper) als das Selbst, oder das Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder das Selbst in Form enthalten...“

„Er betrachtet Gefühl als das Selbst...“

„Er betrachtet die Wahrnehmung als das Selbst...“

„Er betrachtet die (geistigen) Gestaltungen als das Selbst...“

„Er betrachtet das Bewusstsein als das Selbst, oder das Selbst als Bewusstsein besitzend, oder Bewusstsein als im Selbst enthalten, oder das Selbst im Bewusstsein enthalten. Auf diese Weise kommt es zum Entstehen der Persönlichkeitsansicht.“

[Visākha:] „Aber Ehrwürdige, auf welche Weise kommt es nicht zum Entstehen der Persönlichkeitsansicht?“

[Schwester Dhammadinnā:] „Freund Visākha, ein wohlunterrichteter Schüler der Edlen – der die Edlen achtet, sich in ihrem Dhamma auskennt, in ihrem Dhamma geschult ist; der tugendhafte Menschen achtet, sich in ihrem Dhamma auskennt, in ihrem Dhamma geschult ist – betrachtet Form (den Körper) nicht als das Selbst, oder das Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder das Selbst in Form enthalten...“

„Er betrachtet Gefühl nicht als das Selbst...“

„Er betrachtet die Wahrnehmung nicht als das Selbst...“

„Er betrachtet die Gestaltungen nicht als das Selbst...“

„Er betrachtet das Bewusstsein nicht als das Selbst, oder das Selbst als Bewusstsein besitzend, oder Bewusstsein als im Selbst enthalten, oder das Selbst im Bewusstsein enthalten. Auf diese Weise kommt es nicht zum Entstehen der Persönlichkeitsansicht.“

— MN 44

[Visakha:] „Ehrwürdige, es heißt: ‚Das Entstehen der Persönlichkeitsansicht, das Entstehen der Persönlichkeitsansicht‘. Welches Entstehen der Persönlichkeitsansicht wird hier vom Erhabenen beschrieben?“

[Schwester Dhammadinna:] „Es ist das Verlangen, das zu weiterem Werden führende – von Leidenschaft, vom Sich-daran-Erfreuen, vom Schwelgen im Hier und Jetzt begleitet – das heißt, das Verlangen nach Sinnesvergnügen, das Verlangen nach Werden, das Verlangen nach Nicht-Werden: Dies, Freund Visākha, ist das Entstehen der Persönlichkeitsansicht, wie es vom Erhabenen beschrieben wird.“

[Visakha:] „Ehrwürdige, es heißt: ‚Das Aufhören der Persönlichkeitsansicht, das Aufhören der Persönlichkeitsansicht‘. Welches Aufhören der Persönlichkeitsansicht wird hier vom Erhabenen beschrieben?“

[Schwester Dhammadinna:] „Es ist das restlose Verschwinden und Aufhören, das Aufgeben, Verzichten, Loslassen und Sich-Befreien von eben diesem Verlangen: Dies, Freund Visākha, ist das Aufhören der Persönlichkeitsansicht wie es vom Erhabenen beschrieben wird.“

[Visakha:] „Ehrwürdige, es heißt: ‚Der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeitsansicht führt, der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeitsansicht führt‘. Welcher zum Aufhören der Persönlichkeitsansicht führende Praxisweg wird hier vom Erhabenen beschrieben?“

[Schwester Dhammadinna:] „Es ist eben dieser edle achtfache Pfad – rechte Ansicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechte Lebensweise, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung: dies, Freund Visākha, ist der zum Aufhören der Persönlichkeitsansicht führende Praxisweg wie er vom Erhabenen beschrieben wird.“

— MN 44

[Der Ehrwürdige Ānanda:] „Was ist die edle Befreiung?“

[Der Buddha:] „Ānanda, da erwägt ein Schüler der Edlen dies: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt; Sinnesvergnügen in künftigen Leben; Sinneswahrnehmungen hier und jetzt; Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben; Formen hier und jetzt; Formen in künftigen Leben; Form-Wahrnehmungen hier und jetzt; Form-Wahrnehmungen in künftigen Leben; Wahrnehmungen des Unerschütterlichen; Wahrnehmungen des Gebietes der Nichtsheit; Wahrnehmungen des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung: da ist eine Identität in dem Maße, in dem es [noch] eine Identität gibt. Dies ist das Todlose: nämlich die Befreiung des Geistes durch den Wegfall des Anhaftens/Brennstoffs.“

— MN 106

„Māgandiya, es ist so, als gäbe es einen blinden Mann, der nicht im Stande wäre, schwarze Objekte zu sehen ... der nicht im Stande wäre, weiße ... blaue ... gelbe ... rote Objekte, die Sonne oder den Mond zu sehen. Angenommen, irgendein Mann käme nun mit einem verrußten Kleidungsstück voller Ölflecken daher und würde den blinden Mann täuschen, indem er sagte: ‚Hier, mein guter Mann, ist ein weißes Kleidungsstück – schön, fleckenlos und sauber.‘ Der blinde Mann würde das Kleidungsstück an sich nehmen und tragen.“

„Angenommen, seine Freunde, Gefährten und Verwandten würden ihn zu einem Arzt bringen, und dieser Arzt würde ihn nun mit Medizin behandeln: Brechmittel und Abführmittel, Salben und Gegen-Salben und Behandlungen durch die Nase. Und durch die Hilfe der Medizin würde sich seine Sehkraft entwickeln und klar werden. Zusammen mit seiner gewonnenen Sehkraft würde er nun jegliche Leidenschaft und Freude, die er im Zusammenhang mit dem verrußten und ölfleckigen Kleidungsstück empfunden hatte, aufgeben. Und er würde diesen Mann [von nun an] als Feind und überhaupt nicht als Freund betrachten und denken, dass dieser Mann verdient, getötet zu werden: ‚Meine Güte, wie lange nur wurde ich von diesem Mann mit seinem verrußten und ölfleckigen Kleidungsstück betrogen, getäuscht und hinter das Licht geführt! – Hier, mein guter Mann, ist ein weißes Kleidungsstück – schön, fleckenlos und sauber.‘“

„Ebenso, Māgandiya, wenn ich dich den Dhamma lehren würde – diese Freiheit von der Krankheit, dieses Nibbāna – und du würdest diese Freiheit von der Krankheit verstehen und dieses Nibbāna sehen, dann würdest du mit dem Entstehen deiner Sehkraft jegliche Leidenschaft und Freude, die du im Zusammenhang mit den fünf Anhaftungsgruppen empfunden hattest, aufgeben. Und es würde dir der Gedanke kommen: ‚Meine Güte, wie lange nur wurde ich von diesem Geist betrogen, getäuscht und hinter das Licht geführt! Denn hinsichtlich des Anhaftens war es nur die Form, an der ich anhaftete ... war es nur Gefühl, an dem ich anhaftete ... war es nur Wahrnehmung, an der ich anhaftete ... waren es nur Gestaltungen, an denen ich anhaftete ... war es nur Bewusstsein, an dem ich anhaftete. Bedingt durch mein Anhaften ist Werden ... ist Geburt ... ist Altern-und-Tod ... sind Sorge, Klagen, Schmerzen, Kummer und Verzweiflungen entstanden. Und so kommt das Entstehen dieser ganzen Masse an dukkha zustande.‘“

— MN 75

In der folgenden Passage zeigt der Ehrwürdige Khemaka – ein Mönch, der die Stufe der Nichtwiederkehr erreicht und somit die ersten fünf Fesseln durchschnitten hat –, wie Persönlichkeitsansichten überwunden werden können, obwohl der Geist die Überwindung der „Ich-bin“-Einbildung, die erst mit dem vollen Erwachen stattfindet,

noch erreichen muss.

[Der Ehrwürdige Khemaka:] „Freunde, ich sage nicht: ‚Ich bin Form‘ oder: ‚Ich bin etwas anderes als Form‘. Ich sage auch nicht: ‚Ich bin Gefühl ... Wahrnehmung ... Gestaltungen ... Bewusstsein‘ oder: ‚Ich bin etwas anderes als Bewusstsein‘. Hinsichtlich dieser fünf Anhaftungsgruppen wurde das ‚Ich-bin‘ noch nicht überwunden, dennoch behaupte ich nicht: ‚Ich bin dies‘.“

„Es ist wie bei dem Duft eines blauen, roten oder weißen Lotus: Würde da jemand sagen: ‚Es ist der Duft der Blütenblätter‘ oder ‚Es ist der Duft der Farbe‘ oder ‚Es ist der Duft der Staubfäden‘, wäre dies dann korrekt?“

„Nein, Freund.“

„Wie nun müsste er es beschreiben, wenn er es korrekt beschreiben wollte?“

„Als den Duft der Blume: So müsste er es beschreiben, wenn er es korrekt beschreiben wollte.“

„Ebenso, Freunde, sage ich nicht: ‚Ich bin Form‘ oder: ‚Ich bin etwas anderes als Form‘. Ich sage auch nicht: ‚Ich bin Gefühl ... Wahrnehmung ... Gestaltungen ... Bewusstsein‘ oder: ‚Ich bin etwas anderes als Bewusstsein‘. Hinsichtlich dieser fünf Anhaftungsgruppen wurde das ‚Ich-bin‘ noch nicht überwunden, dennoch behaupte ich nicht: ‚Ich bin dies‘.“

— SN 22.89

**Die Fessel der Ungewissheit** wird als Zweifel am Erwachen des Buddha, am Wahrheitsgehalt seines Dhamma und an der Praxis seiner edlen Nachfolger definiert. Letztendlich führt diese Ungewissheit darauf hinaus, dass eine todlose Dimension und ihre Verwirklichung durch die eigenen Anstrengungen angezweifelt werden. Die Erfahrung der Todlosigkeit – als Resultat der Dhamma-Praxis beim Eintritt in den Strom – durchschneidet diese Fessel und bestätigt die Möglichkeit des Erwachens eines Menschen zum Todlosen, die Richtigkeit der Lehre des Buddha als Hilfe zum Eintritt in den Strom und die Ehrenhaftigkeit jener, die den Strom erreicht haben.

„Da verfügt ein Schüler der Edlen über unerschütterliches Vertrauen in den Erwachten: ‚Wahrlich, der Erhabene ist edel und vollkommen erwacht, vollendet in Wissen und Verhalten, gut gegangen, ein Meister im Wissen um die Welt, unübertroffen als Lehrer von Menschen, die sich zum Zähmen eignen, Lehrer von himmlischen und menschlichen Wesen, erwacht, erhaben.““

„Er verfügt über unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma: ‚Der Dhamma ist vom Erhabenen wohl dargelegt worden, ist hier und jetzt erkennbar, ist zeitlos, lädt zur Überprüfung ein, führt zum Ziel, und weise Menschen können ihn für sich selbst verwirklichen.““

„Er verfügt über unerschütterliches Vertrauen in den Saṅgha: ‚Der Saṅgha der

Schüler des Erhabenen, die gut praktiziert haben ... die aufrecht praktiziert haben ... die methodisch praktiziert haben ... die meisterlich praktiziert haben – in anderen Worten: die vier Arten edler Schüler, wenn als Paare genommen, bzw. die acht einzelnen individuellen Typen [1] – sie alle sind der Saṅgha der Schüler des Erhabenen: der Gaben wert, der Gastfreundschaft wert, der Spenden wert, des Respekts wert, sie sind das unübertroffene Verdienstfeld in der Welt.“

**Fußnote [1].** Bei den vier Paaren handelt es sich um (1) den auf dem Weg zum Stromeintritt befindlichen und den die Frucht des Stromeintritts verwirklichten Nachfolger; (2) den auf dem Weg zur Einmalwiederkehr befindlichen und den die Frucht der Einmalwiederkehr verwirklichten Nachfolger; (3) den auf dem Weg zur Nichtwiederkehr befindlichen und den die Frucht der Nichtwiederkehr verwirklichten Nachfolger; (4) den auf dem Weg zur Arahantschaft befindlichen und den die Frucht der Arahantschaft erfahrenden Nachfolger. Diese Individuen sind die acht Typen, welche diese vier Paare bilden.

— AN 10.92

**Die Fessel der Anhaftung an Gewohnheiten und Praktiken** wird im Pāli-Kanon oft mit Bezug auf die Ansicht beschrieben, die das bloße Ausführen bestimmter festgelegter Verhaltensmuster als zur Läuterung führend betrachtet. Diese Ansicht bezieht sich wiederum auf die Vorstellung, dass sich das eigene Dasein durch die eigenen Taten definiert: Handelt man in Übereinstimmung mit klar definierten Gewohnheiten und Praktiken, ist man *ipso facto* geläutert. Obwohl der Kanon die Bedeutung von geschickten Gewohnheiten und Praktiken für das Erreichen des Stroms anerkennt, zeigt doch die Erfahrung der Todlosigkeit dem Menschen, der den Strom erreicht hat, dass man sich nicht in Bezug auf diese Gewohnheiten und Praktiken definieren kann. So fährt man damit fort, die Tugendübungen zu praktizieren, ohne sich jedoch durch sie zu definieren.

„Und wo hören nun die geschickten Angewohnheiten restlos auf? Auch ihr Aufhören wurde dargelegt: Da ist ein Mönch tugendhaft, jedoch identifiziert er sich nicht mit seinen Tugenden (oder: definiert sich durch sie). Er erkennt, wie die Befreiung durch Achtsamkeit und die Befreiung durch Weisheit, in der jene geschickten Angewohnheiten restlos aufhören, zustande gekommen ist.“

— MN 78

[Der erwachte Mensch] spricht über die Reinheit  
weder in Begriffen wie    Ansicht,  
                                  Gelehrsamkeit,  
                                  Wissen,  
                                  Gewohnheit oder Praxis,  
noch wird sie von einem Menschen  
ohne                            Ansicht,

Gelehrsamkeit,  
Wissen,  
Gewohnheit oder Praxis  
gefunden.

Nur indem man diese Begriffe loslässt,  
ohne zu ergreifen,  
ist man unabhängig,  
findet Frieden.

— Sn 4.9

## Die Eigenschaften eines Stromeingetretenen

Eine im Pāli-Kanon vorkommende Standard-Formel beschreibt einen Stromeingetretenen in Bezug auf vier Faktoren. Die ersten drei der vier Faktoren beziehen sich unmittelbar auf das Durchschneiden der Fessel des Zweifels. Der vierte Faktor bezieht sich auf das Durchschneiden der dritten Fessel, das Anhaften an Gewohnheiten und Praktiken.

„Da verfügt ein Schüler der Edlen über unerschütterliches Vertrauen in den Erwachten ... unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma ... unerschütterliches Vertrauen in den Sangha ... Er/Sie besitzt die Tugenden, die bei den Edlen Anklang finden, diese unzerrissenen, ungebrochenen, fleckenlosen, unverdorbenen, befreienden, von Weisen gelobten, makellosen, zur Sammlung führenden.“

— AN 10.92

Obwohl es sich hierbei um eine Standardauflistung der vier Faktoren handelt, gibt es andere Auflistungen, die den vierten Faktor durch andere Faktoren ersetzen.

SN 55.32 definiert die vier Faktoren folgendermaßen: „Des Weiteren lebt ein Schüler der Edlen zu Hause mit einem vom Makel des Geizes gereinigten Geist, großzügig, mit offenen Händen, sich an Großmut erfreuend, offen für die Bitten anderer, sich am Verteilen von Almosen erfreuend.“

SN 55.33 definiert die Faktoren folgendermaßen: „Des Weiteren ist ein Schüler der Edlen weise, er besitzt die Weisheit, die das Entstehen und Aufhören sieht – diese edle, durchdringende, zum völligen Ende von dukkha führende.“

Werden diese Auflistungen sortiert, gelangen wir zu vier Eigenschaften, die einen Stromeingetretenen beschreiben: Vertrauen, Tugend, Großzügigkeit und Weisheit. AN 8:54 beschreibt diese Eigenschaften als „die vier Eigenschaften, die in künftigen Leben

eines Laien-Nachfolgers zu Glück und Wohl führen.“ Andere Passagen des Kanons untersuchen die Folgen jeder dieser vier Eigenschaften, die sich im Verhalten eines Stromeingetretenen offenbaren.

**Gewissheit** in Bezug auf das dreifache Juwel von Buddha, Dhamma und Saṅgha ist nicht einfach nur eine Frage von Glaube und Hingabe. Sie zwingt uns, dem Prinzip von Kamma zu vertrauen – dem Prinzip von Tat und Resultat, ohne dass das erste Erreichen des Eintritts in den Strom nicht möglich gewesen wäre.

„Mit diesen fünf Eigenschaften ausgestattet, wird ein Laien-Nachfolger zu einem Juwel eines Laien-Nachfolgers, zu einem Lotus eines Laien-Nachfolgers, zu einem ausgezeichneten Laien-Nachfolger. Welche fünf sind dies? Er/Sie hat Vertrauen; ist tugendhaft; interessiert sich nicht für Schutzgeister und Zeremonien, sucht nicht außerhalb (des Saṅgha) nach Empfängern seiner/ihrer Gaben und spendet vor allem hier zuerst seine Gaben.“

— AN 5.175

Die vom Stromeingetretenen praktizierte **Tugend** ist ebenfalls Zeichen eines tiefen Vertrauens in das Kamma-Prinzip und des Mitgefühls für andere, das aus diesem Vertrauen hervorgeht. Obwohl Stromeingetretene immer noch geringfügigere Übungsregeln brechen können, ist es jedoch die Tiefe der Einsicht, die ihre Tugend stützt und sicherstellt, dass ihre Verbundenheit mit den grundlegenden moralischen Prinzipien unerschütterlich ist.

„Da führt sich ein Schüler der Edlen folgendes vor Augen: ‚Ich liebe das Leben und ich liebe nicht den Tod. Ich liebe das Glück und verabscheue den Schmerz. Wenn ich nun – da ich das Leben liebe und nicht den Tod, das Glück liebe und den Schmerz verabscheue – getötet würde, dann wäre das ärgerlich und unangenehm für mich. Und wenn ich nun einen anderen töten würde – jemandem, der das Leben liebt und den Tod nicht liebt, der das Glück liebt und den Schmerz verabscheut – dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für den anderen. Was ärgerlich und unangenehm für mich ist, ist auch ärgerlich und unangenehm für andere. Wie kann ich anderen etwas zufügen, das ärgerlich und unangenehm für mich ist?‘ Indem er sich dies vor Augen führt, enthält er sich des Tötens und bringt auch andere dazu, sich des Tötens zu enthalten. Und er lobt das Abstehen vom Töten. Auf diese Weise ist sein körperliches Verhalten auf dreifache Weise geläutert.“

„Außerdem führt er sich folgendes vor Augen: ‚Wenn jemand mir etwas, das ich nicht gegeben habe, auf diebische Weise wegnehmen würde, dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für mich ... Wenn jemand mit meiner Frau Ehebruch begehen würde, dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für mich ... Wenn jemand mein Ansehen und Wohl durch das Verbreiten von Lügen über mich beschädigen würde, dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für mich ...

Wenn mich jemand durch Hintertragen von meinen Freunden entzweien würde, dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für mich ... Wenn mich jemand mit groben und verletzenden Worten ansprechen würde, dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für mich ... Wenn mich jemand durch belangloses Gerede und sinnloses Geschwätz belästigen würde, dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für mich. Und wenn ich andere durch belangloses Gerede und sinnloses Geschwätz belästigen würde, dann wäre dies ärgerlich und unangenehm für sie. Was ärgerlich und unangenehm für mich ist, ist auch ärgerlich und unangenehm für andere. Wie kann ich anderen etwas zufügen, das ärgerlich und unangenehm für mich ist? Indem er sich dies vor Augen führt, unterlässt er belangloses Gerede, unterlässt er sinnloses Geschwätz und er bringt andere dazu, belangloses Gerede und sinnloses Geschwätz zu unterlassen. Und er lobt das Unterlassen von belanglosem Gerede und sinnlosem Geschwätz. Auf diese Weise ist sein sprachliches Verhalten auf dreifache Weise geläutert.“

— SN 55.7

„Ihr Mönche, alle vierzehn Tage werden mehr als 150 Übungsregeln rezitiert, die Angehörige edler Familien, die das Ziel anstreben, auf sich nehmen. Drei Übungen gibt es jedoch, in denen diese Übungsregeln zusammengefasst sind. Welche drei? Die höhere Tugendübung, die höhere Geistesübung, die höhere Weisheitsübung...“

„Da ist ein Mönch in den Tugenden vollendet, in Sammlung und Weisheit jedoch ist er nur zum Teil vollendet. Gegen geringere und unwesentlichere Übungsregeln verstößt er und rehabilitiert sich wieder. Und warum? Weil dies keine Disqualifikation (für das Erreichen der edlen Ziele) bedeutet. Was aber die für das heilige Leben grundlegenden und für das heilige Leben angemessenen Übungsregeln anbetrifft, so sind seine Tugenden dauerhaft, sind seine Tugenden gefestigt. Mit der völligen Überwindung der [ersten] drei Fesseln ist er ein Stromeingetretener; er ist unerschütterlich und dazu bestimmt, nie wieder in Zustände des Kummers zu verfallen, mit Gewissheit geht er dem Erwachen entgegen.“

— AN 3.87

**Großzügigkeit** ist eigentlich eine Charaktereigenschaft, die dem Stromeintritt vorangehen muss. Das Erreichen des Stromeintritts verleiht der Großzügigkeit jedoch eine unverwechselbare Integrität.

„Ihr Mönche, es gibt diese fünf Arten des Geizes. Welche fünf? Geiz hinsichtlich der eigenen Unterkunft im Kloster, Geiz hinsichtlich der eigenen [Unterstützer-] Familie, Geiz hinsichtlich der eigenen Habseligkeiten, Geiz hinsichtlich des

eigenen Ansehens und Geiz hinsichtlich des Dhamma. Dies sind die fünf Arten des Geizes. Die gemeinste dieser fünf Arten des Geizes ist diese: der Geiz hinsichtlich des Dhamma...“

„Ohne diese fünf Arten des Geizes überwunden zu haben, ist man unfähig, die Frucht des Stromeintritts zu verwirklichen.“

— AN 5.254, 257

„Ohne diese fünf Dinge überwunden zu haben, ist man unfähig, die Frucht des Stromeintritts zu verwirklichen. Welche fünf? Geiz hinsichtlich der eigenen Unterkunft im Kloster, Geiz hinsichtlich der eigenen [Unterstützer-] Familie, Geiz hinsichtlich der eigenen Habseligkeiten, Geiz hinsichtlich des eigenen Ansehens sowie Undankbarkeit.“

— AN 5.259

„Diese fünf Eigenschaften sind die Charakterzüge eines tugendhaften Menschen. Welche fünf? Ein tugendhafter Mensch gibt eine Gabe voller Vertrauen ... aufmerksam ... zur rechten Zeit ... mit einem mitfühlenden Herzen ... ohne sich oder andere zu schaden.“

— AN 5.148

**Weisheit** ist der Charakterzug des Stromeingetretenen, der am direktesten mit dem Durchschneiden der Persönlichkeitsansichts-Fessel in Verbindung steht. Seine Auswirkungen erstrecken sich jedoch auch auf andere Aspekte der rechten Ansicht. Tatsächlich ist „in Ansicht vollendet“ einer der Beinamen eines Stromeingetretenen. In Ansicht vollendet zu sein wirkt sich nicht nur auf das eigene intellektuelle Leben aus sondern auch auf das emotionale Leben.

„Da erwägt ein Mönch, nachdem er sich in einen Wald, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte begeben hat, folgendes: ‚Ist in mir noch irgendeine Besessenheit, die noch nicht überwunden wurde und durch die mein besessener Geist daran gehindert wird, die Dinge so zu sehen und zu erkennen, wie sie zustande gekommen sind?‘ Wenn ein Mönch von Sinnesgier besessen ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn er von Böswilligkeit besessen ist ... Wenn er von Trägheit und Mattheit besessen ist ... Wenn er von Rastlosigkeit und Sorge besessen ist ... Wenn er von Zweifel besessen ist ... Wenn ein Mönch ganz in Spekulationen über diese Welt versunken ist ... Wenn ein Mönch ganz in Spekulationen über die andere Welt versunken ist ... Wenn ein Mönch sich dem Streiten und Zanken hingibt und sich auf verbale Auseinandersetzungen einlässt, andere mit seinen Worten verletzt, dann ist sein Geist besessen.“

„Er erkennt: ‚In mir ist keine Besessenheit, die noch nicht überwunden wurde

und durch die mein besessener Geist daran gehindert wird, die Dinge nicht so zu sehen und zu erkennen, wie sie zustande gekommen sind. Mein Geist ist gut auf das Erwachen zu den Wahrheiten ausgerichtet.' Dies ist das erste Wissen, das von ihm erlangt wird, das edel und überweltlich ist und nichts mit dem des in Unkenntnis lebenden Weltmenschen gemeinsam hat."

„Weiterhin erwägt ein Schüler der Edlen folgendermaßen: ‚Wenn ich diese Ansicht kultiviere, entfalte und ihr folge, werde ich dann für mich selbst Ruhe erlangen, werde ich für mich selbst Gelassenheit erlangen?‘"

„Er erkennt: ‚Wenn ich diese Ansicht kultiviere, entfalte und ihr folge, dann erlange ich für mich selbst Ruhe, dann erlange ich für mich selbst Gelassenheit.' Dies ist das zweite Wissen, das von ihm erlangt wird, das edel und überweltlich ist und nichts mit dem des in Unkenntnis lebenden Weltmenschen gemeinsam hat."

„Weiterhin erwägt ein Schüler der Edlen folgendermaßen: ‚Gibt es da außerhalb [dieses Dhamma und dieser Schulung] andere Asketen und Brahmanen, die dieselbe Art von Ansicht besitzen, wie ich sie besitze?‘"

„Er erkennt: ‚Es gibt da außerhalb [dieser Lehre des Buddha] keine anderen Asketen und Brahmanen, die die dieselbe Art von Ansicht besitzen, wie ich sie besitze.' Dies ist das dritte Wissen, das von ihm erlangt wird, das edel und überweltlich ist und nichts mit dem des in Unkenntnis lebenden Weltmenschen gemeinsam hat."

„Weiterhin erwägt ein Schüler der Edlen folgendermaßen: ‚Besitze ich den Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht?' Was ist der Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht? Dies ist der Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht: Obwohl er möglicherweise einen Regelverstoß begehen mag, für den eine Maßnahme der Wiedergutmachung festgelegt wurde, bekennt er ihn unverzüglich, enthüllt ihn, offenbart ihn dem Lehrer oder den weisen Gefährten im heiligen Leben; nachdem er dies getan hat, übt er sich künftig in Zurückhaltung. Gerade so, wie ein junges, zartes Kleinkind, das, auf seinem Rücken liegend, sofort zurückzuckt, wenn es mit seiner Hand oder seinem Fuß ein glühendes Stück Holzkohle berührt, ist der Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht: Obwohl er möglicherweise einen Regelverstoß begehen mag, für den eine Maßnahme der Wiedergutmachung festgelegt wurde, bekennt er ihn unverzüglich, enthüllt ihn, offenbart ihn dem Lehrer oder den weisen Gefährten im heiligen Leben. Nachdem er dies getan hat, übt er sich künftig in Zurückhaltung."

„Er erkennt: ‚Ich besitze den Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht.' Dies ist das vierte Wissen, das von ihm erlangt wird, das edel und überweltlich ist und nichts mit dem des in Unkenntnis lebenden Weltmenschen gemeinsam hat."

„Weiterhin erwägt ein Schüler der Edlen folgendermaßen: ‚Besitze ich den Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht? Was ist der Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht? Dies ist der Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht: Obwohl er in verschiedenen Angelegenheiten für seine Gefährten im heiligen Leben aktiv sein mag, nimmt er große Rücksicht auf die höhere Tugendübung, auf die Übung der höheren Geistesschulung und die Übung in höherer Weisheit. Gerade so, wie eine Kuh mit einem neugeborenen Kalb beim Grasens ihr Kalb im Auge behält, so ist auch der Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht: Obwohl er in verschiedenen Angelegenheiten für seine Gefährten im heiligen Leben aktiv sein mag, nimmt er große Rücksicht auf die höhere Tugendübung, auf die Übung der höheren Geistesschulung und die Übung in höherer Weisheit.“

„Er erkennt: ‚Ich besitze den Charakter eines Menschen mit vollendeter Ansicht.‘ Dies ist das fünfte Wissen, das von ihm erlangt wird, das edel und überweltlich ist und nichts mit dem des in Unkenntnis lebenden Weltmenschen gemeinsam hat.“

„Weiterhin erwägt ein Schüler der Edlen folgendermaßen: ‚Besitze ich die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht? Was ist die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht? Dies ist die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht: Wenn der vom Tathāgata verkündete Dhamma und dessen Schulung gelehrt werden, beachtet er sie, schenkt ihr Aufmerksamkeit, beschäftigt er sich damit mit ganzem Herzen, ist ganz begierig, den Dhamma zu hören.“

„Er erkennt: ‚Ich besitze die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht.‘ Dies ist das sechste Wissen, das von ihm erlangt wird, das edel und überweltlich ist und nichts mit dem des in Unkenntnis lebenden Weltmenschen gemeinsam hat.“

„Weiterhin erwägt ein Schüler der Edlen folgendermaßen: ‚Besitze ich die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht? Was ist die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht? Dies ist die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht: Wenn der vom Tathāgata verkündete Dhamma und dessen Schulung gelehrt werden, dann erlangt er Verständnis und gewinnt die Freude, die mit dem Dhamma verbunden ist.“

„Er erkennt: ‚Ich besitze die Stärke eines Menschen mit vollendeter Ansicht.‘ Dies ist das siebente Wissen, das von ihm erlangt wird, das edel und überweltlich ist und nichts mit dem des in Unkenntnis lebenden Weltmenschen gemeinsam hat.“

„Ein Schüler der Edlen, der auf solche Weise diese sieben Faktoren besitzt, hat den für die Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts eigenen Charakter gut untersucht. Ein Schüler der Edlen, der auf solche Weise diese sieben Faktoren besitzt, besitzt die Frucht des Stromeintritts.“

„Es gibt eine Methode, mit der ein Mönch, ein Übender, der auf der Stufe des Übenden steht, erkennen kann: ‚Ich bin ein Übender‘, während ein Mönch, der jenseits der Übung ist [d. h. ein Arahant], der auf der Stufe eines Meisters steht, erkennen kann: ‚Ich bin ein Meister.‘“

„Und was ist die Methode, mit der ein Mönch, ein Übender, der auf der Stufe eines Übenden steht, erkennt: ‚Ich bin ein Übender?‘“

„Ihr Mönche, da ist ein Mönch ein Übender. Er erkennt, wie es zustande gekommen ist: ‚Dies ist dukkha ... Dies ist das Entstehen von dukkha ... Dies ist das Aufhören von dukkha ... Dies ist der Praxisweg, der zum Aufhören von dukkha führt.‘ Dies ist eine Methode, mit der ein übender Mönch, der auf der Stufe des Übenden steht, erkennen kann: ‚Ich bin ein Übender.‘“

„Wiederum denkt ein Mönch, der ein Übender ist, folgendes: ‚Ob es wohl außerhalb [dieser Lehre und Disziplin] einen anderen Asketen oder Brahmanen gibt, der einen Dhamma lehrt, der genauso wirklich, wahrhaftig und ursprünglich ist wie der des Erhabenen?‘ Und er erkennt: ‚Es gibt keinen anderen Asketen oder Brahmanen, der einen Dhamma lehrt, der genauso wirklich, wahrhaftig und ursprünglich ist wie der des Erhabenen.‘ Auch dies ist eine Methode, mit der ein übender Mönch, der auf der Stufe des Übenden steht, erkennt: ‚Ich bin ein Übender.‘“

„Wiederum erkennt ein Mönch, der ein Übender ist, die fünf spirituellen Fähigkeiten: die Fähigkeit des Vertrauens ... der Willenskraft ... der Achtsamkeit ... der Sammlung ... der Weisheit. Durch Weisheit erkennt er klar ihren Bestimmungsort, ihren Höhepunkt, ihre Frucht, ihr Endziel, obwohl er mit ihnen noch nicht in direkten körperlichen Kontakt gekommen ist. Auch dies ist eine Methode, mit der ein übender Mönch, der auf der Stufe des Übenden steht, erkennt: ‚Ich bin ein Übender.‘“

„Und was ist die Methode, mit der ein Mönch jenseits der Übung, der auf der Stufe eines Meisters steht, erkennt: ‚Ich bin ein Meister?‘ Da erkennt ein Mönch, der jenseits der Übung ist, der auf der Stufe eines Meisters steht, die fünf spirituellen Fähigkeiten: die Fähigkeit des Vertrauens ... der Willenskraft ... der Achtsamkeit ... der Sammlung ... der Weisheit. Durch Weisheit erkennt er klar ihren Bestimmungsort, ihren Höhepunkt, ihre Frucht, ihr Endziel, weil er mit ihnen in direkten körperlichen Kontakt gekommen ist. Dies ist eine Methode, mit der ein Mönch, der jenseits der Übung ist, der auf der Stufe eines Meisters steht, erkennt: ‚Ich bin ein Meister.‘“

„Wiederum erkennt ein Mönch, der ein Meister ist, die sechs Sinnesfähigkeiten: die Fähigkeit des Sehens ... Hörens ... Riechens ... Schmeckens ... Tastens ... Denkens. Er versteht: ‚Diese sechs Fähigkeiten werden vollkommen und restlos

verschwinden, und nirgendwo werden sechs andere Fähigkeiten auf irgendeine Art erscheinen.' Auch dies ist eine Methode, mit der ein Mönch, der jenseits der Übung ist, der auf der Stufe eines Meisters steht, erkennen kann: ‚Ich bin ein Meister.‘“

— SN 48.53

Dann begab sich der Haushälter Anāthapiṇḍika zu den andersgläubigen Wanderasketen. Und als er bei ihnen angelangt war, begrüßte er sie mit freundlichen Worten. Und nach dem Austausch freundlicher und höflicher Worte setzte er sich zur Seite nieder. Als er sich gesetzt hatte, sagten die Wanderasketen zu ihm: „Sage uns, Haushalter, welche Ansichten hat der Erhabene?“

„Ihr Ehrwürdigen, ich kenne nicht alle Ansichten des Erhabenen.“

„Nun gut. Du kennst also nicht alle Ansichten des Asketen Gotama. Sage uns dann, welche Ansichten die Mönche haben.“

„Nun, ich kenne auch nicht alle Ansichten der Mönche.“

„Nun gut. Du kennst also nicht alle Ansichten des Asketen Gotama und du kennst auch nicht alle Ansichten der Mönche. Dann sage uns, welche Ansichten du hast.“

„Euch zu erklären, welche Ansichten ich habe, wäre nicht schwierig. Doch bitte, mögen erst die Ehrwürdigen ihre eigenen Ansichten darlegen und zwar jeder entsprechend seiner Position; dann wird es nicht schwer für mich sein, zu erklären, welche Ansichten ich habe.“

Auf diese Worte sprach einer der andersgläubigen Wanderasketen zum Haushalter Anāthapiṇḍika: „*Der Kosmos ist nicht ewig.*“ Nur dies ist wahr, alles andere ist Unsinn. Dies ist meine Ansicht.“

Ein anderer Wanderasket sprach zu Anāthapiṇḍika: "*The cosmos is not eternal.* Nur dies ist wahr, alles andere ist Unsinn. Dies ist meine Ansicht.“

Ein anderer Wanderasket sagte: „*Der Kosmos ist endlich...*“ ... „*Der Kosmos ist unendlich...*“ ... „*Die Seele und der Körper sind dasselbe...*“ ... „*Die Seele ist ein Ding und der Körper ein anderes...*“ ... „*Ein Tathāgata existiert nach dem Tode...*“ ... „*Ein Tathāgata existiert nach dem Tode nicht...*“ ... „*Ein Tathāgata existiert sowohl nach dem Tode als auch nicht...*“ ... „*Ein Tathāgata existiert weder nach dem Tode noch existiert er nicht nach dem Tode...* Nur dies ist wahr, alles andere ist Unsinn. Dies ist meine Ansicht.“

Auf diese Worte hin sprach der Haushälter Anāthapiṇḍika zu den Wanderasketen: „Was den Ehrwürdigen betrifft, der sagt ‚*Der Kosmos ist ewig.*‘ Nur dies ist wahr, alles andere ist Unsinn. Dies ist meine Ansicht, dessen

Ansicht ist aufgrund seines ungenauen Betrachtens oder in Abhängigkeit von Worten entstanden, die von einem anderen stammen. Nun, diese Art von Ansicht ist geworden, zusammengefügt, willentlich hervorgebracht, bedingt entstanden. Was immer auch geworden, zusammengefügt, willentlich hervorgebracht und bedingt entstanden ist, das ist vergänglich. Was immer auch vergänglich ist, das ist dukkha. Und an dem, was dukkha ist, hängt nun dieser Ehrwürdige, unterwirft sich nun dieser Ehrwürdige.“ [Ebenso wird mit den anderen Positionen verfahren.]

Nach diesen Worten sprachen die Wanderasketen zum Haushälter Anāthapiṇḍika: „Wir haben dir nun alle unsere Ansichten entsprechend unserer Position erklärt. Nun sage uns, welche Ansichten du hast.“

„Was immer geworden, zusammengefügt, willentlich hervorgebracht und bedingt entstanden ist, das ist vergänglich. Was immer auch vergänglich ist, das ist dukkha. Und was leidvoll ist, gehört mir nicht, ist nicht, was ich bin, ist nicht mein Selbst. Dies ist meine Ansicht.“

„So ist also, Haushalter, was immer auch geworden, zusammengefügt, willentlich hervorgebracht und bedingt entstanden ist, vergänglich. Was immer auch vergänglich ist, das ist dukkha. Und an dem, was dukkha ist, hängst du nun, eben diesem unterwirfst du dich.“

„Ihr Ehrwürdigen, was immer auch geworden, zusammengefügt, willentlich hervorgebracht und bedingt entstanden ist, das ist vergänglich. Was immer auch vergänglich ist, das ist dukkha. Und was dukkha ist, gehört mir nicht, ist nicht, was ich bin, ist nicht mein Selbst. Nachdem ich dies in seinem Entstehen mit rechter Weisheit gut erkannt habe, erkenne ich auch das höhere Entrinnen daraus und wie es zustande gekommen ist.“

Auf diese Worte hin verstummten jene Wanderasketen, waren beschämt, hatten hängende Schultern und senkten die Köpfe, sie grübelten und waren sprachlos. Und als der Haushälter Anāthapiṇḍika sah, dass die Wanderasketen stumm, beschämt ... und sprachlos waren, erhob er sich und ging zum Erhabenen. Dort angelangt, verneigte er sich vor dem Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, berichtete er nun dem Erhabenen das ganze Gespräch, das er mit den andersgläubigen Wanderasketen geführt hatte.

[Und der Erhabene sagte:] „Recht so, Haushälter, recht so. Auf diese Weise solltest du regelmäßig und rechtmäßig die Lehre jener dummen Menschen widerlegen.“ Dann unterwies der Erhabene den Haushälter Anāthapiṇḍika durch ein Gespräch über den Dhamma, durch das er ihn anregte, ermutigte und anspornte. Nachdem der Haushälter Anāthapiṇḍika vom Erhabenen durch ein Gespräch über den Dhamma unterwiesen, angeregt, ermutigt und angespornt worden war, erhob er sich von seinem Sitz und, nachdem er sich vor dem Erhabenen verneigt hatte, verließ er ihn, seine rechte Seite zugewandt.

Nicht lange nach diesem Gespräch wandte sich der Erhabene an die Mönche:  
„Ihr Mönche, selbst ein Mönch, der schon lange den Dhamma in dieser Lehre  
und Disziplin studiert und ergründet hat, täte gut daran, wenn er die  
andersgläubigen Wanderasketen regelmäßig und rechtmäßig auf die Weise  
widerlegen würde, wie es der Haushälter Anāthapiṇḍika getan hat.“

— AN 10.93

## Die Früchte des Stromeintritts

Viele der Passagen, die die Früchte des Stromeintritts beschreiben, konzentrieren sich auf das, was den Stromeingetretenen nach seinem Tod erwartet: Er/Sie wird nie wieder in einem Daseinsbereich wiedergeboren werden, der niedriger ist als der der Menschen, und dort werden sie, an welchen Ort auch immer, außergewöhnliches Glück erfahren. Hinsichtlich der Anzahl der verbleibenden Wiedergeburten vor dem Erreichen der endgültigen Befreiung, werden von den Texten drei Stufen der Verwirklichung unterschieden.

„[Einige] sind, nachdem sie die drei Fesseln überwunden haben, ‘Einmal-Aufkeimende’ (*ekabījin*): nachdem sie die Wiedergeburt nur noch ein weiteres Mal im Bereich der Menschen annehmen, werden sie dukkha ein Ende bereiten.“

„Oder aber: wenn sie nicht bis dahin vordringen, nicht bis dahin vorstoßen, dann nennt man sie, mit der Überwindung der drei Fesseln, ‘von-Familie-zu-Familie-Eilende’ (*kolaṅkola*): nach dem Übergang und dem Weiterwandern durch zwei oder drei weitere Familien (die Kommentare interpretieren diesen Satz als über zwei bis zu sechs weiteren Existenzbereichen), werden sie dukkha ein Ende bereiten.“

„Oder aber: wenn sie nicht bis dahin vordringen, nicht bis dahin vorstoßen, dann nennt man sie, mit der Überwindung der drei Fesseln, ‘Höchstens-Siebenmalige’ (*sattakkhattuparama*): nach dem Übergang und dem Weiterwandern im Bereich der Devas und Menschen, werden sie dukkha ein Ende bereiten.“

— AN 3.89

[Der Buddha spricht, sich auf die Faktoren des Stromeintritts beziehend, zu Nadaka, dem Oberhaupt der Licchavier:] „Ein Schüler der Edlen, der diese vier Eigenschaften besitzt, ist ein Stromeingetreter: Er ist unerschütterlich, in Zustände des Kummers wird er nicht mehr geraten, dem Erwachen geht er zielbewusst entgegen.“

„Des Weiteren sagt man von einem Schüler der Edlen, der diese vier Eigenschaften besitzt, er verfüge über eine lange Lebenszeit, sei es eine menschliche oder himmlische; er verfüge über menschliche oder himmlische Schönheit; er verfüge über menschliches oder himmlisches Glück; er verfüge über ein menschliches oder himmlisches Ansehen; er verfüge über menschlichen oder himmlischen Einfluss.“

„Ich sage dir, Nandaka, dies habe ich von keinem Asketen oder Brahmanen

gehört; vielmehr wurde dies von mir selber erkannt und gesehen, von mir selber erfahren.“

Nachdem dies gesagt wurde, sprach ein bestimmter Mann zu Nandaka, dem Oberhaupt der Licchavier: „Herr, ihr Bad steht nun bereit.“

[Und Nandaka erwiderte:] „Lass es gut sein, mit diesem äußeren Bad. Ich bin mit diesem inneren Bad zufrieden: das Vertrauen in den Erhabenen.“

— SN 55.30

Der Kanon betont oft die Bedeutung der Kraft, die der letzte Geisteszustand vor dem Tod bei der Bestimmung des künftigen Daseinsbereiches hat. Die Kraft des Stromeintritts ist jedoch so groß, dass diese sogar während des Todesmomentes einen verwirrten Geisteszustand zu überwinden vermag und somit sicherstellt, dass die nächste Wiedergeburt ein gute sein wird.

Zur Seite sitzend, sprach der Saker Mahānāma zum Erhabenen: „Ehrwürdiger, dieses Kapilavatthu ist reich und wohlhabend, bevölkerungsreich und überfüllt, seine Straßen sind voller Menschen. Wenn ich den Erhabenen oder seine Mönche, die den Geist inspirieren, besucht habe und abends nach Kapilavatthu zurückkehre, dann treffe ich auf umherlaufende Elefanten, Pferde, Kutschen, Wagen und Menschen. Zu einer solchen Zeit ist meine Achtsamkeit, die auf den Erhabenen, den Dhamma und den Saṅgha gerichtet war, zerstreut. Dann kommt mir der Gedanke: ‚Wenn ich jetzt sterben würde, was wäre dann mein Bestimmungsort? Was würde mein künftiger Weg sein?‘“

„Fürchte dich nicht, Mahānāma. Fürchte dich nicht. Dein Tod wird kein schlechter sein, dein Ableben wird nicht schlecht sein. Wessen Geist lange Zeit durch Vertrauen genährt wurde, durch Tugend genährt wurde, durch Lernen genährt wurde, durch Enthaltbarkeit genährt wurde, durch Weisheit genährt wurde: dessen Körper – aus Form bestehend, aus den vier Hauptelementen bestehend, durch Mutter und Vater geboren, mit Reis und Haferbrei ernährt, der Unbeständigkeit, der Aufreibung, dem Druck, der Auflösung und Zerstörung unterworfen –, mag von Krähen, Geiern, Falken, Hunden, Hyänen, oder allen Arten von Lebewesen gefressen werden. Sein Geist aber – der lange Zeit durch Vertrauen genährt wurde, durch Tugend genährt wurde, durch Lernen genährt wurde, durch Enthaltbarkeit genährt wurde, durch Weisheit genährt wurde – steigt aufwärts und sondert sich ab.“

„Angenommen, ein Mann würde einen Krug mit geschmolzener Butter oder einen Krug mit Öl in einen tiefen See werfen, wo er auf den Grund sinken und zu Bruch gehen würde. Die Scherben und Fragmente des Krugs würden hinabsinken, während die geschmolzene Butter oder das Öl nach oben steigen und sich absondern würde. Ebenso gilt: Wessen Geist lange Zeit durch Vertrauen genährt wurde, durch Tugend genährt wurde, durch Lernen genährt

wurde, durch Enthaltbarkeit genährt wurde, durch Weisheit genährt wurde, dessen Körper ... mag von Krähen, Geiern, Falken, Hunden, Hyänen, oder allen Arten von Lebewesen gefressen werden. Sein Geist aber ... steigt aufwärts und sondert sich ab.“

— SN 55.21

[Der Ehrwürdige Ānanda spricht zu Anāthapiṇḍika:] „Wenn ein wohlunterrichteter Schüler der Edlen diese vier Eigenschaften [die Faktoren des Stromeintritts] besitzt, dann überkommt ihn beim Tode kein Schrecken, keine Beklommenheit, keine Angst vor dem nächsten Leben.“

— SN 55.27

„Dann gibt es noch den Menschen, der weder Zweifel noch Verwirrung hat, dessen Vertrauen hinsichtlich des wahren Dhamma zur Sicherheit gelangt ist. Dieser wird nun von einer ernsthaften Krankheit befallen. Von dieser ernsthaften Krankheit befallen, kommt ihn folgender Gedanke: ‚Ich besitze weder Zweifel noch Verwirrung. Mein Vertrauen hinsichtlich des wahren Dhamma ist zur Sicherheit gelangt.‘ Er klagt nicht, erleidet keine Qualen; er jammert nicht, schlägt sich nicht auf die Brust und gerät nicht außer sich. Auch dies ist ein Mensch, der, dem Tode unterworfen, weder Angst noch Schrecken vor dem Tode hat.“

— AN 4.184

„So, wie es nicht einfach ist, das Maß an Wasser des großen Ozeans anzugeben: ‚Genau so viele Kübel voll Wasser oder so viele hundert Kübel voll Wasser, so viele tausend Kübel voll Wasser oder so viele hunderttausend Kübel voll Wasser.‘ Es ist einfach eine unzählbare, unermesslich große Masse an Wasser. Ebenso gilt: Wenn ein Schüler der Edlen diese vier Schätze an Verdienst besitzt, diese vier Schätze von geschickten Mitteln [die Faktoren des Stromeintritts] besitzt, ist es nicht einfach, das Maß dieses Verdienstes anzugeben: ‚Genau so groß ist der Schatz an Verdienst, der Schatz an geschickten Mitteln, die Nahrung des Glücks, himmlisch, im Glück reifend und zum Himmel führend, zu dem führend, was angenehm, freundlich, reizend, glücklich und zum Wohle gereicht.‘ Es ist einfach eine unzählbare, unermesslich große Masse an Verdienst.“

— SN 55.41

„Ihr Mönche, selbst, wenn ein Weltkaiser die oberste Herrschaft über die vier Kontinente ausgeübt hat und mit dem Zerfall des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheint, in himmlischer Welt, in der

Gemeinschaft der Devas der Dreiunddreißig, und sich dort im Nandana-Hain mit einer Schar von Nymphen umgeben, versorgt und ausgestattet mit den fünf Arten von himmlischen Sinnesvergnügen, erfreuen würde –, so wäre er (in Ermangelung der vier Eigenschaften) dennoch nicht frei von [der Möglichkeit des Rückfalls in den Bereich] der Hölle, nicht frei vom Tierschoß, nicht frei vom Bereich der hungrigen Geister, nicht frei von Entbehrungen, nicht frei von unglücklichen Bestimmungsorten und den niederen Bereichen.“

„Und auch ein Schüler der Edlen, der sich von Almosen ernährt und Roben aus Lumpen trägt, ist – weil er vier Eigenschaften besitzt, frei von der Hölle, frei vom Tierschoß, frei vom Bereich der hungrigen Geister, frei von Entbehrungen, frei von unglücklichen Bestimmungsorten und den niederen Bereichen.“

„Und um welche vier Eigenschaften handelt es sich? Da hat ein Schüler der Edlen festes Vertrauen in den Erwachten... festes Vertrauen in den Dhamma... festes Vertrauen in den Saṅgha... Er/Sie besitzt die von den Edlen so geschätzten Tugenden... Er/Sie besitzt diese vier Eigenschaften.“

„Und dies ist der Unterschied zwischen dem Erlangen der vier Kontinente und dem Erlangen dieser vier Eigenschaften: das Erlangen der vier Kontinente ist nicht ein Sechszehntel des Erlangens dieser vier Eigenschaften wert.“

— SN 55.1

Die Alleinherrschaft über die Erde,  
Der Gang ins Himmelsreich;  
Selbst die Herrschaft über alle Welten:  
Die Frucht des Stromeintritts übertrifft sie alle.

— Dhp 178

Da hob nun der Erhabene mit der Spitze seines Fingernagels ein bisschen Staub auf und sprach zu den Mönchen: „Was meint ihr, Mönche? Was ist wohl mehr: das bisschen Staub, das ich mit der Spitze meines Fingernagels aufgehoben habe, oder diese große Erde?“

„Ehrwürdiger, diese große Erde ist mehr. Das bisschen Staub, das der Erhabene mit der Spitze seines Fingernagels aufgehoben hat, ist fast nichts im Vergleich dazu. Verglichen mit der großen Erde macht das bisschen Staub, das der Erhabene mit der Spitze seines Fingernagels aufgehoben hat, nicht den hundertsten Teil, nicht den tausendsten Teil, nicht den hunderttausendsten Teil aus.“

„Ganz ebenso, ihr Mönche, ist bei einem Schüler der Edlen, einer Person mit vollendeter Ansicht, die den Durchbruch [zum Stromeintritt] erreicht hat, das überwundene und zu Ende gelangte Leiden und dukkha weitaus größer. Das,

was davon in den höchstens sieben verbleibenden Leben übrig bleibt, ist fast nichts: Es macht nicht den hundertsten Teil, nicht den tausendsten Teil, nicht den hunderttausendsten Teil aus, im Vergleich mit der überwundenen und zu Ende gelangten früheren Masse an Leiden. Deshalb ist die Frucht des Durchbruchs zum Dhamma so großartig, ihr Mönche. Deshalb ist die Frucht der Erlangung des Dhamma-Auges so großartig.“

— SN 13.1

„Ihr Mönche, angenommen, da wäre ein Teich, der, fünfzig Meilen breit, fünfzig Meilen lang und fünfzig Meilen tief, voller Wasser steht, das bis an den Uferrand reichte, sodass eine Krähe davon trinken und ein Mann mit der Spitze eines Grashalmes Wasser schöpfen könnte. Was meint ihr? Was wäre wohl mehr: das mit der Spitze des Grashalmes geschöpfte Wasser oder das Wasser in dem Teich?“

„Ehrwürdiger, das Wasser in dem Teich ist weit mehr. Das mit der Spitze des Grashalmes geschöpfte Wasser wäre fast nichts im Vergleich dazu. Verglichen mit dem Wasser des Teichs würde es nicht den hundertsten Teil, nicht den tausendsten Teil, nicht den hunderttausendsten Teil ausmachen...“

— SN 13.2

„Ihr Mönche, angenommen, der große Ozean würde austrocknen und das Meer würde bis auf zwei oder drei Tropfen Wasser vollständig verschwinden. Was meint ihr? Was wäre wohl mehr: das Wasser im großen Ozean, das ausgetrocknet und vollständig verschwunden ist, oder die verbliebenen zwei oder drei Tropfen Wasser?“

„Ehrwürdiger, das Wasser des großen Ozeans, das ausgetrocknet und vollständig verschwunden ist, wäre weit mehr. Die verbliebenen zwei oder drei Tropfen Wasser wären fast nichts. Verglichen mit dem großen Ozean, dessen Wasser ausgetrocknet und vollständig verschwunden ist, würden sie nicht den hundertsten Teil, nicht den tausendsten Teil, nicht den hunderttausendsten Teil ausmachen.“

„Ganz ebenso, ihr Mönche, ist bei einem Schüler der Edlen, einer Person mit vollendeter Ansicht, die den Durchbruch [zum Stromeintritt] erreicht hat, das überwundene und zu Ende gelangte Leiden und dukkha weitaus größer. Das, was vom Leiden in den höchstens sieben verbleibenden Leben übrig bleibt, ist fast nichts: Es macht nicht den hundertsten Teil, nicht den tausendsten Teil, nicht den hunderttausendsten Teil aus, im Vergleich mit der früheren Masse an Leiden. Deshalb ist die Frucht des Durchbruchs zum Dhamma so großartig, ihr Mönche. Deshalb ist die Frucht der Erlangung des Dhamma-Auges so großartig.“

Nicht alle Früchte des Stromeintritts beziehen sich auf das, was man nach dem Tode zu erwarten hat. Viele dieser Früchte beziehen sich auch auf das Hier und Jetzt.

Dann ging der Haushälter Anāthapiṇḍika zum Erhabenen und, nachdem er dort angekommen war und sich vor dem Erhabenen ehrfurchtsvoll verneigt hatte, setzte er sich zur Seite nieder. Nachdem er sich niedergesetzt hatte, sprach der Erhabene zu ihm: „Wenn bei einem Schüler der Edlen fünf Arten der Furcht und Feindschaft gestillt sind, wenn er die vier Faktoren des Stromeintritts besitzt und wenn er mit rechter Weisheit die edle Methode richtig erkannt und für sich herausgefunden hat, dann kann er, sofern er wünscht, für sich behaupten: ‚Die Hölle ist beendet, die Tierschöbe sind beendet, der Bereich der hungrigen Geister ist beendet, die Entbehungen und das Elend sind beendet, die unglücklichen Bestimmungsorte sind beendet! Ich bin ein Stromeingetretener, unerschütterlich, in Zustände des Kummers werde ich nicht mehr geraten, dem Erwachen gehe ich zielbewusst entgegen.‘“

„Welche fünf Arten der Furcht und Feindschaft wurden hier gestillt?“

„Wenn ein Mensch tötet, dann erzeugt er hier und jetzt – mit dem Töten als Bedingung – Furcht und Feindschaft, dann erzeugt er in künftigen Zeiten Furcht und Feindschaft, dann erfährt er geistige Begleiterscheinungen wie Schmerz und Verzweiflung. Wenn er jedoch vom Töten absteht, dann erzeugt er hier und jetzt weder Furcht noch Feindschaft, dann erzeugt er auch in künftigen Zeiten weder Furcht noch Feindschaft, dann erfährt er auch keine geistigen Begleiterscheinungen wie Schmerz und Verzweiflung: So sind für einen, der vom Töten absteht, auf diese Weise Furcht und Feindschaft gestillt.“

„Wenn ein Mensch nimmt, was ihm nicht gegeben wurde... sexuelles Fehlverhalten übt... die Unwahrheit spricht...“

...und Rauschmittel zu sich nimmt, die zu Unachtsamkeit führen, dann erzeugt er hier und jetzt – mit der Einnahme von Rauschmitteln, die zu Unachtsamkeit führen, als Bedingung – Furcht und Feindschaft, dann erzeugt er in künftigen Zeiten Furcht und Feindschaft, dann erfährt er geistige Begleiterscheinungen wie Schmerz und Verzweiflung. Wenn er jedoch von der Einnahme von Rauschmitteln, die zu Unachtsamkeit führen, absteht, dann erzeugt er hier und jetzt weder Furcht noch Feindschaft, dann erzeugt er auch in künftigen Zeiten weder Furcht noch Feindschaft, dann erfährt er auch keine geistigen Begleiterscheinungen wie Schmerz und Verzweiflung: so sind für einen, der von der Einnahme von Rauschmitteln, die zu Unachtsamkeit führen, absteht, auf diese Weise Furcht und Feindschaft gestillt.“

„Dies sind die fünf Arten der Furcht und Feindschaft, die gestillt wurden.“

„Dies sind die fünf Vorteile des Vertrauens in einen Laien-Nachfolger. Welche fünf?“

„Wenn die wirklich guten Menschen in der Welt ihr Mitgefühl zeigen, dann werden sie ihr Mitgefühl zuerst den Menschen zeigen, die Vertrauen besitzen und nicht jenen, die ohne Vertrauen sind. Wenn sie einen Besuch abstatten, dann statten sie zuerst den Menschen einen Besuch ab, die Vertrauen besitzen, und nicht jenen, die ohne Vertrauen sind. Wenn sie Gaben annehmen, dann werden sie zuerst jene Gaben annehmen, die von Menschen gegeben werden, die Vertrauen besitzen und nicht von Menschen, die ohne Vertrauen sind. Wenn sie den Dhamma lehren, dann werden sie ihn zuerst jenen lehren, die Vertrauen besitzen und nicht jenen, die ohne Vertrauen sind. Ein Mensch mit Vertrauen wird mit dem Zerfall des Körpers, nach dem Tode, an einen glücklichen Bestimmungsort, in himmlischer Welt wiedererscheinen. Dies sind die fünf Vorteile des Vertrauens in einen Laien-Nachfolger.“

„Gleichwie ein großer Banyan-Baum, auf festem Boden an einer Straßenkreuzung stehend, für viele Vögel im Umkreis als Zufluchtsstätte dient, ebenso ist auch ein Laien-Nachfolger mit Vertrauen für viele Menschen eine Zuflucht: Mönche, Nonnen, männliche und weibliche Laien-Nachfolger.“

Ein großer massiver Baum,  
dessen Zweige Früchte und Blätter tragen,  
mit Baumstämmen und Wurzeln  
und einer Fülle an Früchten  
bietet den Vögeln eine Zuflucht.

Und in dieser lieblichen Umgebung  
bauen sie ihr Nest.  
Jene, die Schatten suchen,  
kommen in seinen Schatten.  
Jene, die Früchte suchen,  
werden Früchte zum Essen finden.

So gilt für den Menschen,  
der in Tugend und Vertrauen vollendet ist,  
der bescheiden, sensibel, sanft,  
gütig ist und mild:  
Zu ihm kommen jene Triebbefreite gern,  
frei von Gier,  
frei von Widerwillen,  
frei von Verblendung –  
das Verdienstfeld in der Welt.

Ihm lehren sie den Dhamma,  
der alles dukkha zerstört.  
Und wenn er versteht,  
dann ist er von allen Triebflüssen befreit –  
vollkommen erlöst.

— AN 5.38

# Rat

Obwohl es ganz angenehm wäre, diesen Studienführer mit den obigen Passagen der Ermutigung und Aufmunterung zu beschließen, täten wir wahrscheinlich besser daran, wenn wir dem Beispiel des Buddha folgen würden. Dieser richtete seine letzten Worte an die bereits in den Strom eingetretenen Nachfolger (DN 16), und er ermutigte sie, sich nicht auf den zu erwartenden Früchten auszuruhen, sondern sich stattdessen eine Haltung der Strebsamkeit zu bewahren.

Dann sprach der Befreite die Mönche an: "Nun dann, Mönche, ich ermuntere euch: Alle Gestaltungen sind dem Niedergang unterworfen. Erweckt Einsicht durch wache Aufmerksamkeit." Das waren die letzten Worte des Tathagatas.

— DN 16 (*Übersetzung ergänzt von ZzE*)

„Und was heißt es, nicht nachlässig (wach aufmerksam) zu sein? Da bewacht ein Mönch seinen Geist hinsichtlich der Triebflüsse und die damit einhergehenden Geisteszustände. Wenn sein Geist hinsichtlich der Triebflüsse und der damit einhergehenden Geisteszustände bewacht ist, dann wird die Eigenschaft (indriya) des Vertrauens zur vollen Entfaltung gebracht... dann wird die Eigenschaft der Willenskraft... der Achtsamkeit... der Sammlung... der Weisheit zur vollen Entfaltung gebracht.“

— SN 58.56

„Und wie nun, Nandiya, lebt ein Schüler der Edlen nachlässig? Da besitzt ein Schüler der Edlen unerschütterliches Vertrauen in den Erwachten... Sich mit dem unerschütterlichen Vertrauen in den Erwachten zufriedengehend, bemüht er sich nicht weiter um Abgeschiedenheit am Tage oder um Zurückgezogenheit bei Nacht. Weil er derart nachlässig lebt, entsteht in ihm keine Freude. Weil in ihm keine Freude ist, entsteht auch keine Verzückung in ihm. Weil in ihm keine Verzückung ist, entsteht auch keine Ruhe in ihm. Weil in ihm keine Ruhe ist, lebt er in Schmerz. Weil er mit Schmerzen lebt, kann sich sein Geist nicht sammeln. Weil sich sein Geist nicht sammelt, erkennt er die Phänomene nicht. Weil er die Phänomene nicht erkennt, betrachten ihn die anderen einfach als jemanden, der nachlässig lebt.“

„Darüber hinaus besitzt ein Schüler der Edlen unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma... unerschütterliches Vertrauen in den Saṅgha... in die Tugenden, die bei den Edlen Anklang finden: diese unzerrissenen, ungebrochenen, fleckenlosen, unverdorbenen, befreienden, von Weisen gelobten, makellosen, zur Sammlung führenden. Sich mit den Tugenden, die bei den Edlen Anklang

finden zufriedengehend, bemüht er sich nicht weiter um Abgeschiedenheit am Tage oder um Zurückgezogenheit bei Nacht. Weil er derart nachlässig lebt, entsteht in ihm keine Freude. Weil in ihm keine Freude ist, entsteht auch keine Verzückung in ihm. Weil in ihm keine Verzückung ist, entsteht auch keine Ruhe in ihm. Weil in ihm keine Ruhe ist, lebt er in Schmerz. Weil er mit Schmerzen lebt, kann sich sein Geist nicht sammeln. Weil sich sein Geist nicht sammelt, erkennt er die Phänomene nicht. Weil er die Phänomene nicht erkennt, betrachten ihn die anderen einfach als jemanden, der nachlässig lebt.“

„Und wie, Nandiya, lebt ein Schüler der Edlen achtsam? Da besitzt ein Schüler der Edlen unerschütterliches Vertrauen in den Erwachten... Sich mit dem unerschütterlichen Vertrauen in den Erwachten nicht zufriedengehend, bemüht er sich weiter um Abgeschiedenheit am Tage oder um Zurückgezogenheit bei Nacht. Weil er derart strebsam lebt, entsteht in ihm Freude. Weil in ihm Freude ist, entsteht Verzückung in ihm. Weil in ihm Verzückung ist, wird sein Körper ruhig. Wenn sich sein Körper beruhigt hat, empfindet er Freude. Weil er Freude empfindet, sammelt sich sein Geist. Weil sich sein Geist sammelt, erkennt er die Phänomene. Weil er die Phänomene erkennt, betrachten ihn die anderen als jemanden, der strebsam lebt.“

„Darüber hinaus besitzt ein Schüler der Edlen unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma... unerschütterliches Vertrauen in den Saṅgha... in die Tugenden, die bei den Edlen Anklang finden: diese unzerrissenen, ungebrochenen, fleckenlosen, unverdorbenen, befreienden, von Weisen gelobten, makellosen, zur Sammlung führenden. Sich mit den Tugenden, die bei den Edlen Anklang finden, nicht zufriedengehend, bemüht er sich weiter um Abgeschiedenheit am Tage oder um Zurückgezogenheit bei Nacht. Weil er derart strebsam lebt, entsteht in ihm Freude. Weil in ihm Freude ist, entsteht auch Verzückung in ihm. Weil in ihm Verzückung ist, beruhigt sich auch sein Körper. Wenn sich sein Körper beruhigt hat, empfindet er Freude. Weil er Freude empfindet, sammelt sich sein Geist. Weil sich sein Geist sammelt, erkennt er die Phänomene. Weil er die Phänomene erkennt, betrachten ihn die anderen als jemand, der strebsam lebt.“

— SN 55.40

"Und was ist ein Individium das Ansicht erlangt hat? Da ist der Fall, in dem ein bestimmtes Individium nicht mit dem Körper dieser friedvollen Befreiung, die Form durchdringt, die Formlos ist, in Berührung bleibt, doch - mit Einsicht gesehen - manche seiner Veruntrübungen zu Ende sind und er hat mit Einsicht die Qualitäten [oder Lehren], erklärt vom Tathagata, betrachtet und untersucht. Dies nennt man eine Individium das Ansicht erlangt hat. Im Bezug auf diesen Mnöch, sage ich das er eine Aufgabe mit wacher Aufmerksamkeit zu tun hat. Warum ist das so? [Ich denke:] 'Vielleicht, wenn dieser Ehrwürdige Gebrauch

von einem passenden Aufenthaltsort macht, sich mit vorzüglichen Freunden abgibt, seine [mentalen] Fähigkeiten in Waage hält, wird er das erhabene Ziel des heiligen Lebens, für welches Stammesbrüder zu Rechtens aus dem Hausleben in die Hauslosigkeit ziehen, erreichen und darin verweilen, für sich selbst wissend und realisiert, im Hier und Jetzt.' Diese Frucht der wachen Aufmerksamkeit für diesen Mönch vergegenwärtigend, sage ich, er hat eine Aufgabe mit wacher Aufmerksamkeit zu tun."

— MN 70 (Übersetzung ergänzt von ZzE)

"Mahanama, ein scharfsinniger Laienanhänger der befallen ist, im Schmerz, ernsthaft krank, sollte von einem anderen scharfsinnigen Laienanhänger mit vier Bestätigungen beschwichtigt werden: 'Sei beruhigt, Freund, das du mit abgesichertem Vertrauen in den Erwachten ausgestattet bist... abgesichertem Vertrauen in das Dhamma... abgesichertem Vertrauen in die Sangha... Tugenden, die für Noble anziehend sind: uneingerissen, ungebrochen, unbefleckt, ungemustert, befreiend, gelobt von Weisen, makellos, zur Konzentration führend.'

"Mahanama, wenn ein scharfsinniger Laienanhänger der befallen ist, im Schmerz, ernsthaft krank, von einem anderen scharfsinnigen Laienanhänger mit diesen vier Bestätigungen beschwichtigt worden ist, sollte er gefragt werden: 'Freund, bist du in Sorge um deine Mutter und deinen Vater?' Wenn er sagen sollte: 'Ich bin...', sollte ihm gesagt werden: 'Du, mein guter Freund, bist dem Tod unterworfen. Wenn du dich um deine Mutter und deinen Vater sorgst, wirst du dennoch sterben. Wenn du dich nicht um deine Mutter und deinen Vater sorgst, wirst du dennoch sterben. Es wäre gut, wenn du die Sorge um deine Mutter und deinen Vater still legst.'

"Wenn er sagen sollte: 'Meine Sorge um meine Mutter und meinen Vater ist stillgelegt', sollte er gefragt werden: 'Freund, bist du in Sorge um deine Frau und deine Kinder?' Wenn er sagen sollte: 'Ich bin...', sollte ihm gesagt werden: 'Du, mein guter Freund, bist dem Tode unterworfen. Wenn du dich um deine Frau und deine Kinder sorgst, wirst du dennoch sterben. Wenn du dich nicht um deine Frau und deine Kinder sorgst, wirst du dennoch streben. Es wäre gut, wenn du die Sorge um deine Frau und deine Kinder still legst.'

"Wenn er sagen sollte: 'Meine Sorge um meine Frau und Kinder ist stillgelegt', sollte er gefragt werden: 'Freund, bist du in Sorge um die fünf Stränge der menschlichen Sinnlichkeit?' Wenn er sagen sollte: 'Ich bin...', sollte ihm gesagt werden: 'Freund, überweltliche Sinnlichkeit ist herrlicher und viel erhabener als menschliche Sinnlichkeit. Es wäre gut, den Geist über die menschlichen Sinnesvergnügen zu erheben, setze du ihn hoch auf zu den Devas der vier großen Könige.'

"Wenn er sagen sollte: 'Mein Geist ist über die menschlichen Sinnesvergnügen erhoben und gesetzt hoch auf zu den Devas der vier großen Könige', sollte ihm gesagt werden: 'Freund, die Devas der Dreiunddreißig sind viel herrlicher und viel erhabener als die Devas der vier großen Könige. Es wäre gut, den Geist über die Devas der vier großen Könige zu erheben, setze du ihn hoch auf zu den Devas der Dreiunddreißig.'

"Wenn er sagen sollte: 'Mein Geist ist über die Devas der vier großen Könige erhoben und gesetzt hoch auf zu den Devas der Dreiunddreißig', sollte ihm gesagt werden: 'Freund, die Devas der Zeiten sind viel herrlicher und viel erhabener als die Devas der Dreiunddreißig... die Befriedeten Devas sind viel herrlicher und viel erhabener als die Devas der Zeiten... die Devas am Erzeugen erfreut sind viel herrlicher und viel erhabener als die Befriedeten Devas... die Devas der mächtigen Kräfte über die Erzeugungen von anderen sind viel herrlicher und viel erhabener als die Devas am Erzeugen erfreut... die Brahma Welt ist viel herrlicher und viel erhabener als die Devas der mächtigen Kräfte über die Erzeugungen von anderen. Es wäre gut, den Geist über die Devas der mächtigen Kräfte über die Erzeugungen von anderen zu erheben, setze du ihn hoch auf in die Brahma-Welt.'

"Wenn er sagen sollte: 'Mein Geist ist über die Devas der mächtigen Kräfte über die Erzeugungen von anderen erhoben und hoch auf in die Brahma-Welt gesetzt', sollte ihm gesagt werden: 'Freund, selbst die Brahma-Welt ist veränderlich, unbeständig, behaftet mit Selbstidentität. Es wäre gut, den Geist über die Brahma-welt zu erheben und ihn in die Beendigung von Identität zu bringen.'

"Wenn er sagen sollte: 'Mein Geist ist über die Brahma-Welt erhoben und in die Beendigung von Identität gebracht', dann, sage ich dir, Mahanama, ist da kein Unterschied - im Bezug auf Loslösung - zwischen der Loslösung eines Laienanhängers, dessen Geist freigestetzt ist und einem Mönch, dessen Geist freigesetzt ist."

— SN 55.54 (Übersetzung ergänzt von ZzE)

„Deshalb, Dīghavu, solltest du, nachdem du diese vier Faktoren des Stromeintritts verwirklicht hast, darüber hinaus sechs Eigenschaften entfalten, die zu klarem Wissen führen. Konzentriere dich weiterhin auf das Unbeständige aller Gestaltungen, nehme das Leidhafte in allem Unbeständigen wahr, nehme die Unpersönlichkeit in allem Leidhaften wahr. Nehme die Leidenschaftslosigkeit wahr, nehme das Aufhören wahr. So solltest du dich üben.“

— SN 55.3

# Glossar

**Arahant:** Ein „Edler“, „Würdiger“ oder „Reiner“; eine Person, deren Geist frei von Verunreinigungen ist und dementsprechend einer weiteren Wiedergeburt nicht mehr unterworfen ist. Ein Titel des Buddha und die höchste Verwirklichungsstufe der edlen Schüler.

**Āsava:** Einfluss [Triebfluss]; Gärung/Fermentation. Vier Eigenschaften – Sinnestriebfluss, Ansichtstriebfluss, Werdens- oder Daseinstriebfluss und Nichtwissenstriebfluss –, die aus dem Geist „herausfließen“ und die Flut der Runde von Tod und Wiedergeburt entstehen lassen.

**Deva (devatā):** wörtl. ein/e „Leuchtende/r“. Ein/e Bewohner/in der himmlischen Bereiche.

**Dhamma:** (1) Ereignis, Tat; (2) ein Phänomen an und für sich; (3) geistige Eigenschaft; (4) Lehre, Schule; (5) nibbāna (obwohl es [im Kanon] Passagen gibt, die nibbāna als Überwindung aller dhammas beschreiben). Sanskrit-Form: *Dharma*.

**Dukkha:** (n. wtl. schlecht gehen/stehen) Die erste der Vier Edlen Wahrheiten, eins der drei Daseinsmerkmale. Das Bedeutungsspektrum von dukkha umfasst u. a. Leid, Kummer, Stress, Unzufriedenheit, Unzulänglichkeit, Schmerz. Siehe z. B. SN 56.11; MN 141. (Anm. d. Ü.: Ajahn Ṭhanissaro übersetzt dukkha mit „stress“. In den zitierten Lehrredentexten wurde auf das Pāli-Wort dukkha zurückgegriffen.)

**Jhana:** geistige Vertiefung. Ein Zustand starker Konzentration, wobei man auf eine einzige Empfindung oder eine geistige Vorstellung fokussiert ist. Dieser Begriff wird vom Verb *jhāyati* hergeleitet, das das Brennen mit einer stillen, stetigen Flamme beschreibt.

**Kamma:** Absichtliche Handlung. Sanskrit-Form: *Karma*.

**Nibbana:** Wtl. die „Befreiung“ des Geistes von Leidenschaft/Gier, Widerwillen und Verblendung und von dem gesamten Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Weil dieser Begriff auch die Bedeutung vom Ausgehen eines Feuers hat, beinhaltet er zudem die Konnotationen von Stillung, Kühl-Werden und Frieden. „Völliges Nibbāna“ bedeutet in einigen Kontexten die Erfahrung des Erwachens; in anderen das letzte Ableben eines Arahants. Sanskrit-Form: *Nirvana*.

**Saṅgha:** Gemeinschaft. Auf konventioneller Ebene (*sammati*) bezeichnet dieser Begriff die Gemeinschaften der buddhistischen Mönche und Nonnen. Im Idealfall (*ariya*) bezeichnet dies jene Nachfolger des Buddha, ob ordinierte oder nichtordinierte, die mindestens die erste Stufe des Erwachens verwirklicht haben.

**Tathagata:** wörtl. „einer, der authentisch geworden ist (*taha-āgata*)“ oder „einer, der wahrhaftig gegangen ist (*tathā-gata*).“ Im alten Indien war dies der Beiname einer Person, die das höchste religiöse Ziel verwirklicht hat. Im Buddhismus wird gewöhnlich der Buddha damit bezeichnet, gelegentlich auch seine Arahant-Schüler.

**Vinaya:** Der klösterliche Verhaltenskodex. Buddhas eigene Bezeichnung für die Religion, die er gegründet hat war "dieses Dhamma-Vinaya."

## Kürzelverzeichnis

AN:	Anguttara Nikaya
Dhp:	Dhammapada
DN:	Digha Nikaya
Iti:	Itivuttaka
MN:	Majjhima Nikaya
Mv:	Mahavagga
SN:	Samyutta Nikaya
Sn:	Sutta Nipata

Thag: Theragatha

*Entnommen von: [www.zugangzureinsicht.org](http://www.zugangzureinsicht.org)*