

Nobles Gespräch

Ein Studienführer

von
Thanissaro Bhikkhu

Übersetzung ins Deutsche von: verschiedenen Autoren, ZzE (Ausgabe 10/2015)
Dhamma-Dana zur freien Verteilung, nicht für den Verkauf bestimmt

 [2003-2015](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Inhalt

Einleitung.....	3
I. Bescheidenheit.....	5
II. Genügsamkeit.....	8
III. Zurückgezogenheit.....	14
IV. Unverstricktheit.....	17
V. Beharrlichkeit.....	18
VI. Tugend.....	42
VII. Konzentration.....	49
VIII. Einsicht.....	69
IX. Befreiung.....	75
X. Wissen und Vision von Befreiung.....	85

Einleitung

"Dies ist der Zweck von Unterhaltung, dies ist der Zweck der Aufwartung, dies ist der Zweck der Lehrausbildung, dies ist der Zweck ein Ohr zu leihen: die Befreiung des Geistes durch Nicht-Anhaften."

Dieses Zitat aus dem Kapitel 12 des Parivara, dem Anhang zur Vinaya, spricht offensichtlich nicht über gewöhnliche Unterhaltung. Es erzählt über die ideale Art der Unterhaltung für Meditierende, dem völligen Gegensatz zu nutzlosem Geschwätz:

Nutzloses Geschwätz ablegend, bleib einer nutzlosem Geschwätz fern. Einer spricht zu Zeiten, spricht was der Tatsache entspricht, was im Einklang mit dem Ziel, dem Dhamma und der Vinaya. Einer spricht Worte, wert sie aufzubewahren, zeitgerecht, begründet, scharf begrenzt, mit dem Ziel verbunden.

Verschiedene Abschnitte des Kanons führen zehn ideale Themen für solche Unterhaltungen an: [Bescheidenheit](#), [Genügsamkeit](#), [Zurückgezogenheit](#), [Unverstricktheit](#), [aufkommende Beharrlichkeit](#), [Tugend](#), [Konzentration](#), [Einsicht](#), [Befreiung](#) und [Wissen und Vision von Befreiung](#). Der Zweck dieses Studienführers ist es, jedes dieser Themen mit Abschnitten aus dem Kanon darzustellen und den Meditierenden Anreize zu geben, Unterhaltungen dieser Art, in deren Ausübung zu integrieren. Da sind ein paar Überlappungen zwischen den Themen, die hier aufgelistet sind, und jenen gelistet in zwei anderen Studienführern: [Dhamma wiedererkennen](#) und [Die zehn Vollkommenheiten](#). So war etwas Wiederholung nicht vermeidbar, aber wenn immer es möglich war, habe ich Material hinzugefügt, daß in diesen zwei Führern nicht verfügbar ist.

Der erste Abschnitt hier, beinhaltet als Ergänzung zu der Auflistung der zehn idealen Themen, auch eine Liste von Themen, die ein Mönch und ernsthafter Meditierender, vermeiden sollte und reicht von Politik und Essen zu Theorien über die Erschaffung der Welt. Der Kommentar qualifiziert diese Liste, ansagend, daß wenn jemand diese Themen, in einer Art die in Verbindung mit dem Dhamma ist, bespricht, zum Beispiel die flüchtige Natur von politischer Macht aufzeigt, wie und Gefühle der Nichtbegehrlichkeit dafür freisetzt, dieses als rechte Rede und als eine Hilfe für die Befreiung des Geistes helfen würde.

§ 1. Ich habe gehört, daß der Befreite zu einem Anlaß in Savatthi, in Jatasa Hain, Anathapindikas Kloster, verweilte. Nun zu dieser Zeit hatten sich, nach dem Mahl, von deren Almosenrunden zurückkehren, eine große Anzahl von

Bhikkhus in der Versammlungshalle zusammengefunden und nahmen an verschiedenen Arten von tierhaften Themen der Unterhaltung teil: Unterhaltung über Könige, Räuber, und Minister des Staates; Armen, Aufrufe und Gefechte; Speisen und Getränke; Bekleidung, Möbel, Gestecke und Duftstoffe; Verwandte; Fahrzeuge; Dörfer, Orte, Städte, das ländliche Gebiet; Frauen und Helden; das Geschwätz der Straßen und am Brunnen; Geschichten über Tote; Geschichten der Vielfältigkeit, der Schaffung der Welt und der See; Gespräche darüber, ob Dinge existieren oder nicht.

Da ging der Befreite, sich am späten Nachmittag aus seiner Zurückgezogenheit erhebend, zu der Versammlungshalle, und mit Ankunft, setzte er sich auch einen Sitz, bereit gemacht. Als er dort saß, richtete er sich an die Mönche: "Für welche Themen der Unterhaltung, findet Ihr Euch hier zusammen? In Mitten welches Themas der Unterhaltung, wurdet Ihr unterbrochen?"

"Gerade jetzt, Herr, nach dem Mahl, mit dem Zurückkehren von unserer Almosenrunde, haben wir uns in der Versammlungshalle zusammengefunden und an verschiedenen Arten von tierhaften Themen der Unterhaltung teilgenommen: Unterhaltung über Könige, Räuber, und Minister des Staates; Armen, Aufrufe und Gefechte; Speisen und Getränke; Bekleidung, Möbel, Gestecke und Duftstoffe; Verwandte; Fahrzeuge; Dörfer, Orte, Städte, das ländliche Gebiet; Frauen und Helden; das Geschwätz der Straßen und am Brunnen; Geschichten über Tote; Geschichten der Vielfältigkeit, der Schaffung der Welt und der See; Gespräche darüber ob Dinge existieren oder nicht."

"Es ist nicht richtig, Bhikkhus, daß Söhne guter Familien, mit dem Fortziehen vom Heim in das hauslose Leben, an solchen Themen der Unterhaltung, wie Unterhaltungen über Könige, Räuber, und Minister des Staates... Gespräche darüber ob Dinge existieren oder nicht, teilnehmen sollten.

"Da sind diese zehn Themen der [passenden] Unterhaltung. Welche zehn? Gespräch über Bescheidenheit, über Genügsamkeit, über Unverstricktheit, über Zurückgezogenheit, über aufkommende Beharrlichkeit, über Tugend, über Konzentration, über Einsicht, über Befreiung und über das Wissen und Vision von Befreiung. Dies sind die zehn Themen der Unterhaltung. Wenn Ihr an diesen zehn Themen wiederholend teilnehmen würdet, würdet Ihr selbst die Sonne und den Mond, so erhaben, so karftvoll, überstrahlen, nicht zu sprechen über die Wanderer anderer Sekten."

— [AN 10.69](#)

I. Bescheidenheit

§ 2. "Dieses Dhamma ist für jemanden, der bescheiden ist, nicht für jemanden, der selbstverherrlichend ist.' So wurde es gesagt. Mit Bezug auf was, wurde dies gesagt? Da ist der Fall, wo ein Bhikkhu, bescheiden, nicht wünscht, daß man weiß: 'Er ist bescheiden'. Benügsam wünscht er nicht, daß man weiß: 'Er ist genügsam'. Zurückgezogen wünscht er nicht, daß man weiß: 'Er ist zurückgezogen'. Seine Beharrlichkeit aufgekommen wünscht er nicht, daß man weiß: 'Seine Beharrlichkeit ist aufgekommen'. Seine Achtsamkeit fundiert wünscht er nicht, daß man weiß: 'Seine Achtsamkeit ist fundiert'. Seinen Geist zentriert wünscht er nicht, daß man weiß: 'Sein Geist ist zentriert'. Mit Einsicht ausgestattet wünscht er nicht, daß man weiß: 'Er ist mit Einsicht ausgestattet'. Nichtversachlichung genießend wünscht er nicht, daß man weiß: 'Er genießt Nichtversachlichung'."

— [AN 8.30](#)

§ 3.

[Sumana:]

"Als ich sieben war
und frisch fortgezogen war,
mit meiner Kraft besiegt
die große machtvolle Giftschlange,
Ich holte Wasser für meinen Einweiser
vom großen See, Anotatta,¹
als der Lehrer mich sag und spach:

'Seht, Sariputta, auf den einen dort,
der junge Knabe, der einher kommt,
Eimer voller Wasser trägt,
gut innerlich zentriert,
seine Ausübung - inspirierend;
sein Gebärden — bewundernswert.
Er ist Anuruddhas Novize,
gereift in seiner Kraft,
zum vollblütig von einem Vollblut gemacht,
gut durch einen der gut,
gezügelt von Anuruddha,

1 Anotatta: "Ein sagenhafter See, in den Himalayas gelegen, berühmt für die Reinheit seines kühlen Wassers. Sumana müßte seine übernatürlichen Kräften verwendet haben, um Wasser von dort zu holen."

geschult von einem dessen Aufgabe
ist getan.

Er, den höchsten Frieden erreicht,
und das Unerschütterliche realisiert,
Sumana der Novize
dies will:
"Laßt keinen mich kennen.""

— [Thag 6.10](#)

§ 4. Zu einem Anlaß verweilte der Befreite nahe Alavi, beim Aggalava Schrein. Dort richtete er sich an die Bhikkhus: "Bhikkhus, erinnert Euch Hatthaka von Alavi, als mit sieben verblüffenden, erstaunlichen Eigenschaften bestückt. Welche sieben? Bhikkhus, Hatthaka von Alavi, ist bestückt mit Überzeugung. Er ist tugendhaft. Er hat einen Sinn für Scham. Er hat einen Sinn für Besorgnis. Er ist belehrt. Er ist großzügig. Er ist einsichtig. Erinnert Euch an Hatthaka von Alavi, als mit diesen sieben verblüffenden, erstaunlichen Eigenschaften bestückt."

Das war was der Befreite sagte. Dies gesagt, ging der Befreite, sich von seinem Sitz erhebend, in seine Unterkunft.

Dann, früh am Morgen, ging ein bestimmter Bhikkhu, seine Robe angelegt und seine Schale und äußere Robe tragend, zu Hatthaka von Alavis Heim. Mit Ankunft, setzte er sich auf einen Sitz, bereit gemacht. Dann wartete Hatthaka von Alavi den Bhikkhu auf und, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte der Bhikkhu zu ihm: "Freund, der Befreite hat Euch als bestückt, mit sieben verblüffenden, erstaunlichen Eigenschaften beschrieben. Welchen Sieben? 'Hatthaka von Alavi ist bestückt mit Überzeugung. Er ist tugendhaft. Er hat einen Sinn für Scham. Er hat einen Sinn für Besorgnis. Er ist belehrt. Er ist großzügig. Er ist einsichtig.' Freund, der Befreite hat Euch als bestückt, mit diesen sieben verblüffenden, erstaunlichen Eigenschaften beschrieben."

"Ich hoffe, Herr, daß da kein weißgekleideter Haushälter anwesend war."

"Nein, Freund, da war kein weißgekleideter Haushälter anwesend."

"Es ist gut, Herr, daß da kein weißgekleideter Haushälter anwesend war."

Dann, Almosen im Heim von Hatthaka von Alavi empfangen, brach der Bhikkhu auf. Nach seinem Mal, von seiner Almosenrunde zurückkehrend, ging er zum Befreiten. Mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite.

Als er dort saß, [er erzähle dem Befreiten was geschehen war.]

[Der Befreite erwiderte:] "Es ist gut, Bhikkhu, es ist sehr gut, daß der Stammesman bescheiden ist, und nicht möchte, daß andere von den geschickten Eigenschaften, die in ihm anwesend sind, wissen. In diesem Fall, Bhikkhu, erinnert euch Hatthaka von Alavi, als mit einer achten verblüffenden, erstaunlichen Eigenschaft bestückt: Bescheidenheit."

— [AN 8.23](#)

II. Genügsamkeit

§ 5. "Dieses Dhamma ist für jemanden, der begnügt ist, nicht für jemanden, der nicht benügt ist." So wurde es gesagt. Mit Bezug auf was, wurde es gesagt? Da ist der Fall, in dem ein Bhikkhu mit jeglichem alten Robenstoff begnügt ist, jeglicher alter Bröckelspeise, und jeglicher alten Lagerstätte und jeglichen alten Medikamenten um Krankheiten einfach zu heilen. 'Dieses Dhamma ist für jemanden, der benügt ist, nicht für jemanden, der unbegnügt ist.' So wurde es gesagt. Und mit Bezug auf dieses, wurde es gesagt.

— [AN 8.30](#)

§ 6. "Und wie ist ein Bhikkhu genügsam? Ebenso wie ein Vogel, wohin auch immer er fliegt, seine Flügel als einzige Last mit sich trägt; in gleicher Weise ist er zufrieden mit bloß einem Satz von Roben, um für den Körper zu sorgen, und Almosenspeise, um für seinen Hunger zu sorgen. Wohin immer er geht, nimmt er bloß die einfachsten Notwendigkeiten mit sich. Dies ist, wie ein Bhikkhu genügsam ist.

— [DN 2](#)

§ 7. "Da ist der Fall, in dem ein Bhikkhu völlig zufrieden mit jeglichem alten Robenstoff ist. Er spricht im Lob über die Genügsamkeit mit jeglichem alten Robenstoff. Er tut nichts unziemliches oder unpassendes für einen Robenstoff. Keinen Stoff bekommend, ist er nicht aufgewühlt. Stoff bekommend, nutzt er ihn, nicht gebunden daran, unvernarrt, schuldlos, die Auswirkungen (von Anhaftung an ihn) sehend, und bedenkt das Entkommen von diesen. Wegen seiner Genügsamkeit mit jeglichem alten Robenstoff, verherrlicht er weder sich, noch verunglimpft er damit andere. In diesem ist er geschickt, kraftvoll, wachsam und achtsam. Dieses, Bhikkhus, wird ein Bhikkhu, gefestigt in der altertümlichen, ursprünglichen Gepflogenheit der Noblen genannt.

"Weiters ist der Bhikkhu völlig zufrieden mit jeglicher alten Almosenspeise. Er spricht im Lob über die Genügsamkeit mit jeglicher alten Almosenspeise. Er tut nichts unziemliches oder unpassendes für eine Almosenspeise. Keine Almosenspeise bekommend, ist er nicht aufgewühlt. Almosenspeise bekommend, nutzt er sie, nicht gebunden daran, unvernarrt, schuldlos, die Auswirkungen (von Anhaftung an ihn) sehend und bedenkt das Entkommen von diesen. Wegen seiner Genügsamkeit mit jeglicher alten Almosenspeise,

verherrlicht er weder sich, noch verunglimpft er damit andere. In diesem ist er geschickt, kraftvoll, wachsam und achtsam. Dieses, Bhikkhus, wird ein Bhikkhu, gefestigt in der altertümlichen, ursprünglichen Gepflogenheit der Noblen genannt.

"Weiters ist der Bhikkhu völlig zufrieden mit jeglicher alten Unterkunft. Er spricht im Lob über die Genügsamkeit mit jeglicher alten Unterkunft. Er tut nichts unziemliches oder unpassendes für eine Unterkunft. Keine Unterkunft bekommend, ist er nicht aufgewühlt. Unterkunft bekommend, nutzt er sie, nicht gebunden daran, unvernarrt, schuldlos, die Auswirkungen (von Anhaftung an ihn) sehend und bedenkt das Entkommen von diesen. Wegen seiner Genügsamkeit mit jeglicher alten Unterkunft verherrlicht er weder sich, noch verunglimpft er damit andere. In diesem ist er geschickt, kraftvoll, wachsam und achtsam. Dieses, Bhikkhus, wird ein Bhikkhu, gefestigt in der altertümlichen, ursprünglichen Gepflogenheit der Noblen genannt."

— [AN 4.28](#)

§ 8.

[Maha Kassapa:]

"Von meinem Platz des Verweilens herunter kommend
betrat ich für Almosen die Stadt,
stand höflich neben einem Aussätzigen
der sein Mahl aß.

Er, mit seiner faulenden Hand,
warf mir einen Bissen an Speise zu,
und als der Bissen gefallen,
viel ein Finger ab
gerade hier.

An der Mauer sitzend,
aß ich den Bissen an Speis',
und weder während ihn zu essen,
noch als gegessen,
fühlte ich
Abstößigkeit.

Wer auch immer gemeistert
übriggelassene Reste von Speisen,
Urin als Medizin riecht

den Fuße eines Baumes als Bleibe
abgestoßene Fetzen als Robenstoff:

Er ist ein Mann
der vier Richtungen.

* * *

Dies ist genug für mich —
 Jhana zu tun bestrebt,
 entschlossen, achtsam;
genug für mich —
 das Ziel begehend,
 entschlossen,
 ein Bhikkhu;
genug für mich —
 Behaglichkeit begehend,
 entschlossen,
 in Ausübung;
genug für mich —
 meine Pflichten begehend,
 entschlossen,
 So.

* * *

Nicht gibt es für mich solch ein Vergnügen,
in der Musik eines fünf bestückten Orchester,
so wie es ist, wenn mein Geist
 geeint,
das Dhamma sehend,
 alles gut."

— [Thag 18](#)

§ 9. Zu einem Anlaß verweilte der Befreite, nahe Alavi auf einem Lager aus Laub, an einem Viehpfad in einem Simsapawald. Da sah Hatthaka von Alavi, dort zur Ertüchtigung herum wandernd und -ziehend, den Befreiten auf einem Lager von Laub, neben einem Viehpfad in dem Simsapawald sitzen. Ihn sehend, ging er zu ihm und, mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an ein Seite. Als er dort saß, sagte er zum Befreiten: "Herr, ich hoffe der Befreite hat

bebaglich geschlafen."

"Ja, junger Mann. Ich habe behaglich geschlafen. Von jenen, die in dieser Welt behaglich schlafen, bin ich einer."

"Aber kalt, Herr, ist die Winternacht. Der 'Zwischen-den-Achtern' [\[1\]](#) ist die Zeit des Schneefalls. Hartgetrampelt ist der Boden vom Huf des Viehs. Dünn ist das Lager von Laub. Spärlich sind die Blätter auf den Bäumen. Dünn sind Ihre ockerfarbenen Roben. Und kalt bläst der Verambhawind. Und doch sagt der Erhabene: "Ja, junger Mann. Ich habe behaglich geschlafen. Von jenen, die in dieser Welt behaglich schlafen, bin ich einer."

"Hierzu, junger Mann, möchte ich dir eine Gegenfrage stellen. Antworte wie immer es dir passt. Nun, was denkst du: Angenommen ein Haushälter oder eines Haushälters Sohn hat ein Haus mit einem Giebeldach, verputzt innen und außen, provisorienfrei, mit gutschließenden Türen und Fenstern gegen den Wind. Darin hat er eine Pferdehaar-Liege mit einer Langhaarpelzdecke, einer Weißwolldecke, einer bestickten Decke und seine vier Frauen, mit all ihrem Liebreiz, würden sich um ihn kümmern. Würde er behaglich schlafen oder nicht? Oder in welcher Weise berührt dich das?"

"Ja, Herr, er würde behaglich schlafen. Von jenen, die in dieser Welt behaglich schlafen, ist er einer."

"Aber was denkst du, junger Mann. Mag es sein, daß für den Haushälter oder des Haushälters Sohn körperliche Fieber oder Fieber im Geiste aus Zuneigung aufkommen, sodaß er, brennend mit diesen zuneigungs-, abneigungs-, unwissenheitsgeborenen Fiebern, elendig schlafen würde?"

"Ja, Herr."

"Im Bezug auf diese zuneigungs-, abneigungs-, unwissenheitsgeborenen Fieber, mit welchen der Haushälter oder des Haushälters Sohn brennend, elendig schlafen würde, diese Zuneigung wurde vom Tathagata stillgelegt, seine Wurzel zerstört, zu einem Palmyrapalmenstumpf gemacht, entzogen der Grundlagen für Entwicklung, nicht für weiteres Aufkommen vorgesehen. Aus diesem Grunde schläft er behaglich.

"Stets, stets, schläft er behaglich: der Brahmane völlig ungebunden der nicht haftet an Sinnesfreud', der ohne jeglichem Erwerb und gekühlt. Alle Verbindungen zerschnitten und Angst im Herzen gedämpft, beruhigt, behaglich er schläft, Friede des Wesens erreicht."

— [AN 3.34](#)

§ 10. Ich habe gehört, daß der Befreite zu einem Anlaß, nahe Anupiyā, im Mango-Hain, verweilte. Und zu dieser Begebenheit, im in die Wildnis gehen, zum Fuß eines Baumes oder zu einer leerstehenden Behausung, verkündete der Ehrw. Bhaddiya, Kāḷigodhās Sohn, wiederholend: "Was für ein Segen! Was für ein Segen!"

Eine große Zahl von Bhikkhus hörte den Ehrw. Bhaddiya, Kāḷigodhās Sohn, im in die Wildnis gehen, zum Fuß eines Baumes oder zu einer leerstehenden Behausung, wiederholend verkünden: "Was für ein Segen! Was für ein Segen!" und ihn hörend, kam ihnen der Gedanke auf: "Da ist kein Zweifel, daß der Ehrw. Bhaddiya, Kāḷigodhās Sohn, das heilige Leben führen, nicht genießt, denn als er ein Haushälter war, kannte er den Segen von Königsherrschaft und so deshalb nun, sich dessen erinnernd, während er in die Wildnis, zum Fuße eines Baumes oder einer leerstehenden Behausung geht, verkündet er nun wiederholend: 'Was für ein Segen! Was für ein Segen!'"

So gingen sie zum Befreiten und, mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzten sie sich an eine Seite. Als sie dort saßen, erzählten sie ihm: "Der Ehrw. Bhaddiya, Kāḷigodhās Sohn, verkündet, im Gehen in die Wildnis, zum Fuße eines Baumes oder einer leerstehenden Behausung, wiederholend: 'Was für ein Segen! Was für ein Segen!' Da ist kein Zweifel, daß der Ehrw. Bhaddiya, Kāḷigodhās Sohn, das heilige Leben führen, nicht genießt, denn als er ein Haushälter war, kannte er den Segen von Königsherrschaft und so deshalb nun, sich dessen erinnernd, während er in die Wildnis, zum Fuße eines Baumes oder einer leerstehenden Behausung geht, verkündet er nun wiederholend: 'Was für ein Segen! Was für ein Segen!'"

Da sagte der Befreiten zu einem bestimmten Bhikkhu: "Komm, Bhikkhu. In meinem Namen, holt Bhaddiya, sagend: 'Der Lehrer ruft Euch, Freund Bhaddiya.'"...

Dann ging der Ehrw. Bhaddiya, Kāḷigodhās Sohn, zum Befreiten, und mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte der Befreite zu ihm: "Ist es war, Bhaddiya, daß ihr, im Gehen in die Wildnis, zum Fuße eines Baumes, oder einer leerstehenden Behausung, wiederholend verkündet: 'Was für ein Segen! Was für ein Segen!'"

"Ja, Herr."

"Was für einen unwiderstehlichen Grund habt Ihr im Geist, wenn, in die Wildnis gehend, zum Fuß eines Baumes, oder zu einer leerstehenden Behausung, Ihr wiederholend verkündet: 'Was für ein Segen! Was für ein Segen!'"

"Zuvor, als ich ein Haushälter war, den Segen der Königsherrschaft aufrecht erhielt, Herr, hatte ich Wachen innerhalb und außerhalb der königlichen Gemächer, innerhalb und außerhalb der Stadt, innerhalb und außerhalb des Landes, postiert. Aber trotzdem ich so bewacht war, so geschützt, verweilte ich in Angst, aufgewühlt, misstrauisch und verängstigt. Aber nun, alleine in die Wildnis gehend, zum Fuße eines Baumes oder zu einer leerstehenden Behausung, verweile ich ohne Angst, unaufgewühlt, zuversichtlich und unfurchtsam, unbesorgt, unerschüttert, meine Wünsche erfüllt, mit meinem Geist wie ein wilder Hirsch. Dies ist der unwiderstehliche Grund, denn ich im Geist habe, sodaß ich, wenn in die Wildnis gehend, zum Fuße eines Baumes, oder einer leerstehenden Behausung, wiederholend verkünde: 'Was für ein Segen! Was für ein Segen!'"

Dann, die Wichtigkeit dessen erkennen, erklärte der Befreite zu diesem Anlaß dies:

"Von wessen Herzen da keine Herausforderung kommt, und für wen Werden und Nicht-Werden überwunden sind, er - über Angst hinaus, glücklich, ohne jeden Kummer — ist einer den die Devas nicht sehen."

— [Ud 2.10](#)

III. Zurückgezogenheit

§ 11.

Gewalt entsagend, allen Lebewesen gegenüber, selbst ein Einziges nicht verletzen, sehnst Ihr Euch nicht nach Sproßen, warum dann nach Gefährten? Wandert alleine, einem Nashorn gleich. Für umgängliche Leute da Köder sind, den Ködern auf den Versen, dies ist Leid. Der Köders Nachteile sehend, wandert alleine, einem Nashorn gleich. Wessen Geist verstrickt in Anteilnahme, für Freunde und Gefährten, das wahre Ziel ist verfehlt. Die Gefahr in Innigkeit sehend, wandert alleine, einem Nashorn gleich... Wenn einen reifen Gefährten Ihr gewinnt, einen Mitreisenden, recht-lebend und weis', alle Gefahren überkommen, Geht mit ihm, achtsam, erfreut. Wenn Ihr keinen reifen Gefährten erlangt, einen Mitreisenden, recht-lebend und weis', wandert alleine, wie ein König seinem Königreich entsagt, wie der Elefant im Matanga-Wald, seinen Bestand. Wir loben Gefährtschaft — Ja! Jene auf gleich, oder besser, als Freunde werden gewählt. Doch sind sie nicht zu finden, Lebt makellos, wandert alleine, einem Nashorn gleich. Strahlende Armreifen aus Gold sehend, gut vollbracht, von einem Schmied, klirrend, rasselnd, zwei auf einem Arm, wandert alleine, einem Nashorn gleich.

[denkend:]

"In selber Weise, wenn mit anderen leben täte, nutzloses Gerede oder Geschimpfe da wär'" Diese künftige Gefahr sehen, wandert alleine, einem Nashorn gleich. Des Sinnesvergnügens wegen, vornehm, honigsüß und anziehend, den Geist verzaubern, mit ihrer vielfältigen Form, die Nachteile der Sinnesstränge sehen, wandert alleine, einem Nashorn gleich. "Verhängnis, Geschwür, Unglück, Krankheit, ein Pfeil, eine Gefahr für mich" Die Gefahren in den Sinnesstränge sehen, wandert alleine, einem Nashorn gleich... Unerschrocken, wie des Löwens Klang. Ungefesselt, wie der Wind in einem Netz. Unbenetzt, wie der Lotus im Wasser: wandert alleine, einem Nashorn gleich... Zur rechten Zeit Umgang pflegen, mit Befreiung durch Wohlwollen, Mitgefühl, Anerkennung, Gelassenheit, von all der Welt uneingeschränkt, jeglicher Welt, wandert alleine, einem Nashorn gleich. Losgelassen Begehren, Ablehnung, Verwirrtheit; zuschlagen die Fessel; am Ende des Lebens ungestört, wandert alleine, einem Nashorn gleich. Leute folgen und begleiten, für ein Motiv. Freunde ohne Motiv, diese Tage selten sind. Für ihr eigenes Ende, sind sie durchtrieben, und nicht rein. Wandert alleine, einem Nashorn gleich.

— [Sn 1.3](#)

§ 12. Da ging eine große Zahl an Bhikkhus zum Befreiten, und mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzten sie sich an eine Seite. Als sie dort saßen, informierten sie ihn: "Herr, da ist ein gewisser Bhikkhu, mit Namen Ältester, der alleine lebt und die Tugenden des Alleinlebens erhebt."

Da sagte der Befreite zu einem bestimmten Bhikkhu: "Kommt, Bhikkhu. In meinem Namen, holt den Bhikkhu, Ältester genannt, sagend: 'Der Lehrer ruft Euch, mein Freund.'" ...

Dann ging der Ehrw. Ältester zum Befreiten und, mit Ankunft, sich vor Ihm verneigt, setzte er sich an die Seite. Als er dort saß, sprach der Befreite zu ihm: "Ist es war, Ältester, daß Ihr alleine lebt und die Tugenden des Alleinlebens erhebt?"

"Ja, Herr."

"Aber wie lebt Ihr alleine und erhebt die Tugenden des Alleinlebens?"

"Herr, alleine betrete ich das Dorf für Almosen, alleine kehre ich zurück, alleine sitze ich zurückgezogen [in Meditation], alleine tue ich Gehmeditation. Dies ist, wie ich alleine lebe und die Tugenden des Alleinlebens erhebe."

"Da ist dieser Weg des Alleinlebens, Ältester. Ich sage nicht, daß da keiner ist. Dennoch, hört gut zu, wie Euer Alleinleben perfekt bis ins Detail ist, und gebt gut acht. Ich werde sprechen."

"Wie Ihr sagt, Herr", erwiderte der Ehrw. Ältester.

Der Befreite sprach: "Und wie lebt einer alleine, bis ins Detail? Da ist der Fall, daß, was auch immer vergangen, abgelegt ist, was auch immer zukünftig ist, losgelassen, und jede Begierde und Verlangen, im Bezug auf Zustände des Seins in der Gegenwart, ebenfalls bezwungen sind. Dies ist wie man bis ins Detail alleine lebt."

So wurde es von Befreiten gesagt. Es gesagt, sprach der Gut-Gegangene weiter fort:

"All-Bezwungen, allwissend, intelligent; mit Bezug auf alle Dinge, nichthaftend; all-aufgebend, Befreit im Ende von Verlangen: *ihn* nenne ich, einen Mann der lebt, allein."

— [SN 21.10](#)

§ 13. Da ging der Ehrw. Migajala zum Befreiten und mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte er zum Befreiten: "'Eine Person alleine lebend. Eine Person alleine lebend', so wird es gesagt. In welchem Ausmaß, Herr, lebt eine Person alleine und in welchem

Ausmaß lebt eine Person mit einem Gefährten?"

"Migajala, da sind Formen mittels des Auges wahrnehmbar, annehmbar, angenehm, bezaubernd, reizend, Begierde fördernd, verführerisch, und ein Bhikkhu genießt diese, heißt sie willkommen und verbleibt festgeschnürt an ihnen. So er sie genießt, sie willkommen heißt, festgeschnürt an ihnen verbleibt, kommt Entzücken auf. Dann entzückt, ist er begehrlisch. Begehrlisch, ist er gefesselt. Ein Bhikkhu mit der Fessel des Entzückens wird eine Person, die mit einem Gefährten lebt, genannt.

[Gleich mit Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Gedanken.]

"Eine Person in dieser Weise lebend, selbst wenn sie abgelegene Wälder und Wildnisherbergen aufsucht, mit einer unbevölkerten Atmosphäre, fernab von Menschenheit liegend, passend für Zurückgezogenheit, wird immer noch eine Person, die mit einem Gefährten lebt, genannt. Warum ist dies? Weil Begierde ihr Gefährte ist und dieser von ihr nicht abgelegt wurde. Deshalb wird sie eine Person, die mit einem Gefährten lebt, genannt.

"Nun, da sind Formen mittels des Auges wahrnehmbar, annehmbar, angenehm, bezaubernd, reizend, Begierde fördernd, verführerisch, und ein Bhikkhu genießt diese nicht, heißt sie nicht willkommen und verbleibt nicht festgeschnürt an ihnen. So er sie nicht genießt, willkommen heißt, festgeschnürt an ihnen verbleibt, endet Entzücken. Dann nicht entzückt, ist er nicht begehrlisch. Nicht Begehrlisch, ist er nicht gefesselt. Ein Bhikkhu entbunden von der Fessel des Entzückens wird eine Person, die alleine lebt, genannt.

[Gleich mit Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Gedanken.]

"Eine Person in dieser Weise lebend, selbst wenn sie nahe von Dörfern lebt, sich mit Bhikkhus und Bhikkhunis, mit männlichen und weiblichen Laienanhängern, mit Königen und königlichen Ministern, mit Sektenanhängern und deren Schülern abgibt, wird immer noch, eine Person die alleine lebt, genannt. Eine Person die alleine lebt, wird ein Bhikkhu genannt. Warum ist dies? Weil Begierde ihr Gefährte ist und dieser von ihr abgelegt wurde. Deshalb wird sie eine Person, die alleine lebt, genannt."

— [SN 35.63](#)

IV. Unverstricktheit

§ 14. Ich habe gehört, daß der Befreite zu einem Anlaß nahe Sāvattḥī, in Jetas Hain, Anāthapiṇḍikas Kloster, verweilte. Zu dieser Begebenheit, kam ein gewisser Laienanhänger aus Icchānaṅgalaka in Sāvattḥī, für einige Geschäftsangelegenheiten, an. Diese Angelegenheiten erledigt, ging er zum Befreiten, und mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte der Befreite zu ihm: "Seit langem, habt Ihr es nun einrichten können, hier her zu kommen."

"Seit langem, Herr, wollte ich kommen, um den Befreiten zu sehen, aber beschäftigt, mit einer Geschäftsangelegenheit nach der anderen, war es mir nicht möglich dies zu tun."

Dann, die Wichtigkeit dessen erkennend, erklärte der Befreite zu diesem Anlaß dies:

"Wie glücklich es ist, für einen der nichts hat einer der das Dhamma gemeistert, belehrt ist. Seht ihn leiden, jenen, der etwas hat, eine Person gebunden im Körper, mit Leuten."

— [Ud 2.5](#)

§ 15. "'Dieses Dhamma ist für jemanden, der zurückgezogen ist, nicht für jemanden, der verstrickt ist.' So wurde es gesagt. Mit Bezug auf was, wurde es gesagt? Da ist der Fall, in dem ein Bhikkhu, wenn er in Zurückgezogenheit lebt, von Bhikkhus, Bhikkhunis, Laienmännern, Laienfrauen, Königen, Staatsministern, Sektenführern und ihren Anhängern, aufgesucht wird. Mit seinem Geist der Zurückgezogenheit zugewandt, auf Zurückgezogenheit bestrebt, zur Zurückgezogenheit geneigt, mit Zurückgezogenheit als Ziel, Entsagung genießend, unterhält er sich mit ihnen nur soweit, daß es für sie zu einem Wiederaufbruch reicht.

— [AN 8.30](#)

V. Beharrlichkeit

§ 16. "Dieses Dhamma ist für jemanden, dessen Beharrlichkeit aufgekommen ist, nicht für jemanden, der nachlässig ist.' So wurde es gesagt. Mit Bezug auf was, wurde es gesagt? Da ist der Fall, in dem ein Bhikkhu seine aufgekommene Beharrlichkeit, für das Abwerfen ungeschickter Geisteshaltung und Annehmen geschickter Geisteshaltungen, aufrecht hält. Er ist standfest, solide in seiner Anstrengung, schränkt seine Pflichten im Bezug auf geschickte Geisteshaltungen nicht ein.

— [AN 8.30](#)

§ 17.

"Wie von einem Schwert getroffen, als ob seine Haupt in Flammen steht, sollte ein Bhikkhu das Wanderleben leben — achtsam — für das Ablegen des Sinnesbegehren."

— [Thag 1.39](#)

§ 18. "Da sind die fünf Faktoren (für die Ausübung). Welche fünf?

[a] "Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu Überzeugung hat, ist des Tathagatas Erwachen überzeugt: "Wahrlich, der Befreite ist rein und rechtens selbsterwacht, vollkommen in Wissen und Verhalten, gut fortgeschritten, ein Kenner im Bezug auf die Welt, unübertrefflicher Unterweiser jener Personen, reif des Zügelns, der Lehrer von himmlischen und menschlichen Lebewesen, erwacht, gesegnet.'

[b] "Er ist frei von Krankheit und Unbehaglichkeit, bestückt mit guter Verdauung, nicht zu kalt, nicht zu heiß, von angemessener Stärke, für die Ausübung geeignet.

[c] "Er ist weder arglistig noch täuschend. Er offenbart sich gegenüber dem Lehrer, oder seinen weisen Freunden im heiligen Leben, im Einklang mit dem was er tatsächlich ist.

[d] "Er hält seine Energie, für das Ablegen von ungeschickten geistigen Eigenschaften und aufnehmen von geschickten geistigen Eigenschaften, aufrecht. Er ist standhaft, gefestigt in seinem Bestreben, schränkt seine Pflichten, im Bezug auf geschickte geistige Qualitäten, nicht ein.

[e] "Er ist einsichtig, bestückt mit Einsicht, die zum Aufkommen des Zieles führt, nobel, durchdringend, zum rechten Ende von Streß führend.

"Dies sind die fünf Faktoren (für die Ausübung)."

— [AN 5.53](#)

§ 19. "Weiters findet der Bhikkhu, Freude und Verzückung im Entwickeln (geschickter Qualitäten), findet Freude und Verzückung im Ablegen (ungeschickter Qualitäten). Wegen seiner Freude und Verzückung am Entwickeln und Ablegen, verherrlicht er weder sich, noch verunglimpft er damit andere. In diesem ist er geschickt, kraftvoll, wachsam und achtsam. Dieses, Bhikkhus, wird ein Bhikkhu, gefestigt in der altertümlichen, ursprünglichen Gepflogenheit der Noblen genannt."

— [AN 4.28](#)

§ 20. "Und wie ist ein Bhikkhu der Wachsamkeit zugetan? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu während des Tages, sitzend und zurück und vor schreitend, seinen Geist von jeder Eigenschaft reinigt, die den Geist in Schach halten würde. Während der ersten Nachwache [1], sitzend und zurück und vor schreitend, reinigt er seinen Geist von jeder Eigenschaft, die den Geist in Schach halten würde. Während der zweiten Nachwache [2], sich auf seine rechte Seite lehnend, nimmt er die Löwenstellung ein, einen Fuß auf den anderen gelegt, achtsam, wachsam, seinen Geist auf das Aufstehen ausgerichtet [entweder sobald er aufwacht oder zu einer bestimmten Zeit]. Während der letzten Nachwache [3], sitzend und zurück und vor schreitend, reinigt er seinen Geist von jeder Eigenschaft, die den Geist in Schach halten würde. Dies ist wie ein Bhikkhu der Wachsamkeit zugetan ist."

— [AN 4.37](#)

§ 21.

[Der Buddha:]

Zu mir —

entschlossen in Anstrengung
nahe dem Fluß Nerañjara,
eine große Anstrengung tun,
Jhana unternehmen,
um Ruhe vom Joch zu erlangen —

Namuci² kam,

2 Mara.

Worte des Mitgefühls sprechend:
"Ihr seid aschfarben, dünn.
Tod ist in
Eurer Gegenwart.
Tod
hat 1,000 Teile von Euch.
Nur ein Teil
ist Euer Leben.
Lebt, guter Mann!
Leben ist besser.
Lebend,
könnt Ihr
Handlungen der Verdienste tun.
Euer Leben des heiligen Lebens,
Feueropfer ausführend,
wird Eure Verdienste anhäufen.
Welchen Nutzen hat Anstrengung für Euch?
Hart zu folgen
— der Pfad der Anstrengung —
schwer zu tun, hart
zu ertragen."

Diese Verse sprechend,
stand Mara in des Erwachtens Gegenwart.
Und zu diesem Mara, dieses sprechend,
sagte der Berfeite dies:

"Stammesmann der Gewissenlosen,
Bösereiner,
kommt hierher, für was immer für einen Zweck:
Ich habe, für Verdienste,
selbst nicht den geringsten Gebrauch.
Jene, die einen Bedarf an Verdiensten habend:
dies sind jene
passend zu Maras Aufwarten.

In mir sind Überzeugung,
Entsagung,
Beharrlichkeit,
Einsicht.
Warum, wenn so entschlossen ich bin,

bittet Ihr mich
zu leben?
Dieser Wind könnte verbrennen
selbst des Flußes Strom.
Warum, wenn entschlossen ich bin,
sollte mein Blut nicht wegtrocknen?
So wie mein Blut vertrocknet,
trocknet Galle und Schleim aus.
So Muskeln schwinden,
klarer wird der Geist;
Achtsamkeit, Einsicht,
Konzentration stehen
gefestigter.
In dieser Weise bleibend,
das ultimative Gefühl,³
erreichend,
hat der Geist kein Interesse,
in Sinnesbegehren.
Seht:
eines Wesens
Reinheit!

Sinnesbegehren ist Eure erste Armee.
Eure zweite wird Unzufriedenheit genannt.
Eure dritte ist Hunger und Durst.
Eure vierte Begierde heißt.
Fünfte Faulheit und Trägheit ist.
Sechste wird Schrecken genannt.
Eure siebende ist Unsicherheit.
Heuchlerei und Verbohrtheit, Eure Achte.
Gewinn, Gaben, Ruhm und Status
falsch erlangt,
und wer immer sich selbst loben wurde,
und andere verächtlich macht.

Das, Namuci, ist Eure Arme,
des Dunklen Kommandos Macht.
Ein Dummkopf, kann sie nicht besiegen,
doch einer der sie besiegt hat

3 Der höchste Gleichmut, der durch Jhana erlangt werden kann.

erlangt Glück.
Trage *ich* Muñja-Grass?⁴
Ich spucke auf mein Leben.
Tod im Kampf wäre besser für mich,
als wenn ich, besiegt,
überlebe.

Hier sich versenken, erscheinen sie nicht,
manche Brahmanen und Besinnliche.
Sie kennen den Pfad nicht
auf welchem, jene mit guten Ausübungen
gehen.

Die beflaggte Kraft sehend
auf allen Seiten —
die Truppen, Mara
einher mit seinem Pferd —
Ich ziehe in den Kampf.
Mögen sie mich nicht
von
meinem Fleck bewegen.
Diese Eure Armee,
welche die Welt mit ihren Devas
nich überwinden kann,
zerschlagen ich werde mit Einsicht —
wie einen unbefeuerten Kessel mit einem Stein.

Tuend meinen Entschluß gemeistert,
Achtsamkeit gut eingerichtet,
Werde ich voranschreiten, von Königreich zu Königreich,
viele Schüler unterrichten.
Diese — gewissenhaft, bestimmt,
mein Angebot ausübend —
entgegen Eurer Wünsche, gehen werden
wo, dort hin gegangen,
kein Trübsal ist."

4 Muñja-Gras war im alten Indien, ein Equivalent zur weißen Flagge. Ein Krieger, der annahm, daß er vielleicht aufgeben würde, würde Muñja-Gras mit sich in den Kampf nehmen. Wenn er aufgab, würde er sich, mit dem Muñja-Gras im Mund, hinlegen. Der Buddha, im fragen einer rhetorischen Frage, zeigt damit an, daß er nicht diese Art von Krieger ist, der Muñja-Gras mit sich tragen würde. Wenn besiegt, würde er lieber streben, als zu aufzugeben.

Gedanken? Mit meinen Körper aufgeweckt und unaufgeweckt? Nachlässig oder Beharrlichkeit aufgekommen? Unkonzentriert, oder konzentriert?

"Wenn mit Begutachtung, ein Bhikkhu weiß: 'Ich verbleibe üblicher Weise begehrlig, mit Gedanken des Übelwollens, überkommen von Faulheit und Trägheit, rastlos, unsicher, zornig, mit verschmutzten Gedanken, mit meinem Körper aufgeweckt, nachlässig oder Unkonzentriert', dann sollte er weiteres Begehren, Anstrengung, Eifer, Bemühen, Unbarmherzigkeit, Achtsamkeit und Wachsamkeit, für das Ablegen, eben dieser bösen, ungeschickten Eigenschaften, daran setzen. Gerade so, wie eine Person, deren Turban oder Kopf in Flammen steht, zusätzliches Begehren, Anstrengung, Eifer, Bemühen, Unbarmherzigkeit, Achtsamkeit und Wachsamkeit, daran setzten würde, um das Feuer am Turban oder Kopf aus zu machen...

"Aber wenn, mit Begutachtung, ein Bhikkhu weiß: 'Ich verbleibe üblicher Weise nicht begehrlig, ohne Gedanken des Übelwollens... und konzentriert', dann ist seine Pflicht, eine Anstrengung zu tun, um eben diese geschickten Eigenschaften, für einen höheren Grad, zur Beendigung von Abfließen, zu erhalten"

— [AN 10.51](#)

§ 23. Maha Kassapa: Da ist der Fall, das ein Bhikkhu denkt: 'Das Aufkommen von unaufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', doch weckt er keine Begeisterung wach. 'Das Nicht-Ablegen von aufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', doch weckt er keine Begeisterung wach. 'Das Nichtaufkommen von unaufgekommenen geschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', doch weckt er keine Begeisterung wach. 'Das Beenden von aufgekommenen geschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', doch weckt er keine Begeisterung wach. Dies ist, was es bedeutet, eine Person ohne Begeisterung zu sein.

"Und wie ist eine Person ohne Bedenken? Da ist der Fall, das ein Bhikkhu denkt: 'Das Aufkommen von unaufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', doch er fühlt keine Bedenken. 'Das Nicht-Ablegen von aufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften... Das Nichtaufkommen von unaufgekommenen geschickten Eigenschaften... Das Beenden von aufgekommenen geschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen", doch er fühlt keine Bedenken. Dies ist, was es bedeutet, eine Person ohne Bedenken zu sein.

"Dies ist wie eine Person, ohne Begeisterung, ohne Bedenken, unfähig des Selbst-Erwachens ist, unfähig der Ungebundenheit, unfähig des Erlangens der unübertrefflichen Sicherheit von Bindungen.

"Und wie ist eine Person begeistert? Da ist der Fall, das ein Bhikkhu denkt: 'Das Aufkommen von unaufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', und er läßt Begeisterung aufkommen. 'Das Nicht-Ablegen von aufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften... Das Nichtaufkommen von unaufgekommenen geschickten Eigenschaften... Das Beenden von aufgekommenen geschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', und er läßt Begeisterung aufkommen. Dies ist, was es bedeutet, eine begeistert zu sein.

"Und wie ist eine Person bedacht? Da ist der Fall, das ein Bhikkhu denkt: 'Das Aufkommen von unaufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', und er fühlt bedenken. 'Das Nicht-Ablegen von aufgekommenen bösen, ungeschickten Eigenschaften... Das Nichtaufkommen von unaufgekommenen geschickten Eigenschaften... Das Beenden von aufgekommenen geschickten Eigenschaften, würde zu dem, was unnützlich ist, führen', und er fühlt bedenken. Dies ist, was es bedeutet, bedacht zu sein.

"Dies ist wie eine Person, begeistert und bedacht, fähig des Selbst-Erwachens ist, fähig der Ungebundenheit, fähig des Erlangens der unübertrefflichen Sicherheit von Bindungen.

— SN 16.2

§ 24. Sariputta: Stellt Euch eine Bronzeschale, einher gebracht von einem Laden oder einem Schmidt, völlig bedeckt mit Staub und Schmutz, vor, die der Besitzer weder benutzt noch reinigt, jedoch weg in Staub schmeißen würde. Würde diese Bronzeschale, mit der Zeit, nicht etwa noch staubiger und verschmutzter werden?

Maha Moggallana: Ja, mein Freund.

Sariputta: In selber Weise, kann von von einer Einzelperson, wenn, mit inneren Makel, sie nicht bedenkt, wie es tatsächlich ist, so wie: 'Ich habe einen inneren Makel', erwartet werden, daß sie keine Begierde, Bemühen oder aufkommende Beharrlichkeit, für das Ablegen von diesem Makel, erzeugt. Sie wird mit Begierde, Ablehnung, Verwirrung, befleckt und mit einem verschmutzten Geist sterben...

Nun stellt Euch eine Bronzeschale, einher gebracht von einem Laden oder einem Schmidt, völlig bedeckt mit Staub und Schmutz, vor, die der Besitzer,

beides, benutzt und reinigt, und nicht weg in Staub schmeißen, würde. Würde diese Bronzeschale, mit der Zeit, nicht etwas sauber und rein werden?

Maha Moggallana: Ja, mein Freund.

Sariputta: In selber Weise, kann von von einer Einzelperson, wenn, mit inneren Makel, sie bedenkt, wie es tatsächlich ist, so wie: 'Ich habe einen inneren Makel', erwartet werden, daß sie Begierde, Bemühen oder aufkommende Beharrlichkeit, für das Ablegen von diesem Makel, erzeugt. Sie wird ohne Begierde, Ablehnung, Verwirrung, unbefleckt und mit einem unbeschmutzten Geist sterben...

Nun stellt Euch eine Bronzeschale, einher gebracht von einem Laden oder einem Schmidt, völlig sauber und rein vor, die der Besitzer weder benutzt noch reinigt, jedoch weg in Staub schmeißen würde. Würde diese Bronzeschale, mit der Zeit, nicht etwa staubig und verschmutzt werden?

Maha Moggallana: Ja, mein Freund.

Sariputta: In selber Weise, kann von von einer Einzelperson, wenn, ohne inneren Makel, sie nicht bedenkt, wie es tatsächlich ist, so wie: 'Ich habe keinen inneren Makel', erwartet werden, daß sie sich dem Thema des Schönen bedienen wird. So sie sich des Themas des Schönen bedient, wird Begehren ihren Geist plündern. Sie wird mit Begierde, Ablehnung, Verwirrung, befleckt und mit einem verschmutzten Geist sterben...

Nun stellt Euch eine Bronzeschale, einher gebracht von einem Laden oder einem Schmidt, völlig sauber und rein vor, die der Besitzer, beides, benutzt und reinigt, und nicht weg in Staub schmeißen, würde. Würde diese Bronzeschale, mit der Zeit, nicht etwa noch sauberer und reiner werden?

Maha Moggallana: Ja, mein Freund.

Sariputta: In selber Weise, kann von von einer Einzelperson, wenn, ohne inneren Makel, sie bedenkt, wie es tatsächlich ist, so wie: 'Ich habe keinen inneren Makel', erwartet werden, daß sie sich dem Thema des Schönen nichtbedienen wird. So sie sich nicht des Themas des Schönen bedient, wird Begehren ihren Geist nicht plündern. Sie wird ohne Begierde, Ablehnung, Verwirrung, unbefleckt und mit einem unbeschmutzten Geist sterben.

Dies ist der Grund, dies ist die Ursache, warum, von den zwei Einzelpersonen, die befleckt sind, einer [die erste], als minder und die andere als erhabener gezählt wird... und warum, von den zwei Einzelpersonen, die unbefleckt sind, einer [die erste] als minder und die andere als erhabener angesehen wird.

Maha Moggallana: Nun dieses Wort: 'befleckt, befleckt', was ist die Bedeutung von befleckt?

Sariputta: Mit bösen, ungeschickten Wünschen abgeben, dies ist die Bedeutung von 'befleckt'.

— MN 5

§ 25. "Udayin, da sind diese vier Arten von Personen, die in der Welt existierend, zu finden sind. Welche vier? Da ist der Fall, daß eine gewisse Person, für das Ablegen und Abtreten von Aneignung, ausübt. So sie für das Ablegen und Abtreten von Aneignung ausübt, überkommen sie Erinnerungen und Entschlüsse, verbunden mit Aneignung. Sie nimmt sie hin. Sie legt sie nicht ab, zerstört sie, vertreibt sie nicht, oder fegt sie aus ihrer Existenz. Ich sage Euch, Udayin, daß diese Art von Person verbunden und nicht abgerückt ist. War ist dem so? Weil ich die Mannigfaltigkeit von Fähigkeiten, im Bezug dieser Art von Person, kenne.

"Weiters ist da der Fall, daß eine gewisse Person, für das Ablegen und Abtreten von Aneignung, ausübt... überkommen sie Erinnerungen und Entschlüsse, verbunden mit Aneignung. Sie legt sie ab, zerstört sie, vertreibt sie und fegt sie aus ihrer Existenz. Ich sage Euch, Udayin, daß diese Art von Person verbunden und nicht abgerückt ist. War ist dem so? Weil ich die Mannigfaltigkeit von Fähigkeiten, im Bezug dieser Art von Person, kenne.

"Weiters, ist da der Fall, daß eine gewisse Person, für das Ablegen und Abtreten von Aneignung, ausübt... Dem verfließen von Achtsamkeit, von Zeit zu Zeit, verdankend, ist sie von Erinnerungen und Entschlüssen, verbunden mit Aneignung, überkommen. Langsam ist das Aufkommen ihrer Achtsamkeit, doch dann legt er [diese Erinnerungen und Entschlüsse] flink ab, zerstört sie, vertreibt sie und fegt sie aus ihrer Existenz. Gerade so wie wenn zwei oder drei Wassertropfen auf eine, den ganzen Tag erhitzte, Pfannen fallen: Langsam ist das Fallen der Wassertropfen, aber sie weichen und verschwinden flink. In selber Weise... langsam ist das Aufkommen ihrer Achtsamkeit, doch dann legt sie [diese Erinnerungen und Entschlüsse] flink ab, zerstört sie, vertreibt sie und fegt sie aus ihrer Existenz. Ich sage Euch, Udayin, daß diese Art von Person verbunden und nicht abgerückt ist. War ist dem so? Weil ich die Mannigfaltigkeit von Fähigkeiten, im Bezug dieser Art von Person, kenne.

"Weiters, ist da der Fall, daß eine gewisse Person erkennt, daß Aneignungen die Wurzel von Leiden und Streß sind, ohne Aneignungen ist, befreit im Beenden von Aneignungen. Ich sage Euch, Udayin, daß diese Art von Person verbunden und nicht abgerückt ist. War ist dem so? Weil ich die

Mannigfaltigkeit von Fähigkeiten, im Bezug dieser Art von Person, kenne.

— [MN 66](#)

§ 26. "Bhikkhus, da sind diese acht Grundlagen für Faulheit. Welche acht?

[1] "Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu **etwas Arbeit zu tun hat**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Da ist etwas Arbeit zu tun. Aber wenn ich diese Arbeit getan habe, wird mein Körper müde sein. Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder. Er tut keine Anstrengung um das Jetzt-noch-Unerlangte zu erlangen, das Jetzt-noch-Unerlangte zu erreichen, das Jetzt-noch-Unerlangte zu verwirklichen. Dies ist die erste Grundlage für Faulheit.

[2] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **etwas Arbeit getan hat**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich habe etwas Arbeit getan. Nun, so ich etwas Arbeit getan habe, ist mein Körper müde. Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder...

[3] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **auf eine Reise zu gehen hat**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich werde auf diese Reise gehen müssen. Aber wenn ich auf diese Reise gegangen bin, wird mein Körper müde sein. Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder...

[4] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **auf eine Reise gegangen ist**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Nun, wo ich auf eine Reise gegangen bin, ist mein Körper müde. Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder...

[5] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, **nicht so viel einfache und verfeinerte Speise, wie er für sein Füllung möchte, bekommt**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, habe nicht so viel einfache und verfeinerte Speise, wie ich für meine Füllung möchte, bekommen. Dieser Körper ist müde und ungeeignet für Arbeit. Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder...

[6] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, **so viel einfache und verfeinerte Speise, wie er für seine Füllung möchte, bekommt**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, habe so viel einfache und verfeinerte Speise, wie ich für meine Füllung möchte, bekommen. Dieser Körper ist schwer und ungeeignet für Arbeit, vollgestopft, wie es nur geht. Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder...

[7] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **niedergeschlagen von einer leichten Krankheit ist**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich bin von einer

leichten Krankheit niedergeschlagen. Es ist notwendig, sich hinzulegen'. So legt er sich nieder...

[8] "Dann ist da der Fall, daß sich ein Bhikkhu **von seiner Krankheit erholt hat, nicht lange nach seiner Erholung**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich habe mich von meiner Krankheit erholt. Es ist noch nicht lange nach meiner Erholung. Dieser mein Körper ist schwach und ungeeignet für Arbeit. Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder. Er tut keine Anstrengung um das Jetzt-noch-Unerlangte zu erlangen, das Jetzt-noch-Unerlangte zu erreichen, das Jetzt-noch-Unerlangte zu verwirklichen. Dies ist die achte Grundlage für Faulheit.

"Dieses sind die acht Grundlagen für Faulheit.

"Da sind diese acht Gründe für das Aufkommen von Energie. Welche acht?

[1] "Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu **etwas Arbeit zu tun hat**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich werde diese Arbeit tun müssen. Aber wenn ich daran gehe, diese Arbeit zu tun, wäre es nicht leicht, sich an Buddhas Botschaft zu halten. Warum tue ich nicht zuvor eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die erste Grundlage für das Aufkommen von Energie.

[2] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **etwas Arbeit getan hat**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich habe etwas Arbeit getan. Während ich etwas Arbeit tat, konnte ich mich nicht an Buddhas Botschaft halten. Warum tue ich keine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die zweite Grundlage für das Aufkommen von Energie.

[3] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **auf eine Reise zu gehen hat**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich werde auf diese Reise gehen müssen. Aber wenn ich auf diese Reise gehe, wäre es nicht leicht, sich an Buddhas Botschaft zu halten. Warum tue ich nicht zuvor eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die dritte Grundlage für das Aufkommen von Energie.

[4] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **auf eine Reise gegangen war**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich war auf eine Reise gegangen. Während ich auf dieser Reise war, konnte ich mich nicht an Buddhas Botschaft zu halten. Warum tue ich keine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die vierte Grundlage für das Aufkommen von Energie.

[5] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, **nicht so viel einfache und verfeinerte Speise, wie er für sein Füllung möchte, bekommt**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, habe nicht so viel einfache und verfeinerte Speise, wie ich für meine Füllung möchte, bekommen. Dieser Körper ist leicht und zur Arbeit geeignet. Warum tue ich keine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die fünfte Grundlage für das Aufkommen von Energie.

[6] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, **so viel einfache und verfeinerte Speise, wie er für seine Füllung möchte, bekommt**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich, für Almosen in ein Dorf oder eine Stadt gegangen, habe so viel einfache und verfeinerte Speise, wie ich für meine Füllung möchte, bekommen. Dieser Körper ist leicht und geeignet für Arbeit. Warum tue keine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die sechste Grundlage für das Aufkommen von Energie.

[7] "Dann ist da der Fall, daß ein Bhikkhu **niedergeschlagen von einer leichten Krankheit ist**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich bin von einer leichten Krankheit niedergeschlagen. Nun, da ist die Möglichkeit, daß es nicht schlimmer wird. Warum tue ich nicht zuvor eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die siebende Grundlage für das Aufkommen von Energie.

[8] "Dann ist da der Fall, daß sich ein Bhikkhu **von seiner Krankheit erholt hat, nicht lange nach seiner Erholung**. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Ich habe mich von meiner Krankheit erholt. Es ist nicht lange nach meiner Erholung. Nun, da ist die Möglichkeit, daß die Krankheit zurück kommt. Warum tue ich nicht zuvor eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte.' So tut er eine Anstrengung für das Erlangen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Erreichen des Jetzt-noch-Unerlangte, das Verwirklichen des Jetzt-noch-Unerlangte. Dies ist die achte Grundlage für das Aufkommen von Energie.

"Dies sind die acht Grundlagen für das Aufkommen von Energie."

— [AN 8.80](#)

§ 27. Als der Ehrw. Sona in Zurückgezogenheit meditierte [nachdem er Gehmeditation tat, bis die Haut seiner Sohlen brach und blutete], kam diese Reihe von Gedanken in seinem Wesen auf: "Von des Befreiten Schülern, deren Beharrlichkeit aufgekommen ist, bin ich einer, aber mein Geist ist nicht von den Gärungen durch Abwesenheit von Festhalten/Unterhalt befreit. Nun, meine Familie hat genug Wohlstand, sodaß es möglich wäre Wohlstand zu genießen und Verdienste zu tun. Was wäre, wenn ich der Ausübung ableugnen, zum niedrigeren Leben zurückkehren, Wohlstand genießen und Verdienste tun würde?"

Dann verschwand der Befreite, sowie er mit seinem Wesen, die Reihe von Gedanken in des Ehrw. Sonas Wesen wahrnahm, gleich ein starker Mann, der seinen gebeugten Arm ausstrecken, oder seinen ausgestreckten beugen würde, vom Berg Geierspitze und erschien im Kühlen Wald, direkt vor dem Ehrw. Sona und setzte sich auf einen gerichteten Sitz. Der Ehrw. Sona, nach dem er sich vor dem Befreiten verneigt hatte, setzte sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte der Befreite zu ihm: "Gerade jetzt, als Ihr in Zurückgezogenheit meditiert habt, kam da nicht diese Reihe an Gedanken in Eurem Wesen: 'Von des Befreiten Schülern, deren Beharrlichkeit aufgekommen ist, bin ich einer, aber mein Geist ist nicht von den Gärungen durch Abwesenheit von Festhalten/Unterhalt befreit... Was wäre wenn ich der Ausübung ableugnen, zum niedrigeren Leben zurückkehren, Wohlstand genießen und Verdienste tun würde?', auf?"

"Ja, Herr."

"Nun was denkt Ihr, Sona. Zuvor, als Ihr ein Im-Hause-Verweilender wart, wart Ihr da geschickt im Spielen der Vina?"

"Ja, Herr."

"...Und wenn die Saiten Eurer Vina zu straff waren, war da Eure Vina gestimmt und bespielbar?"

"Nein, Herr."

"...Und wenn die Saiten Eurer Vina, zu lose waren, war da Eure Vina gestimmt und bespielbar?"

"Nein, Herr."

"...Und wenn die Saiten Eurer Vina, weder zu straff noch zu lose waren, jedoch stimmig, (lit: 'eingerichtet') um passend auf der Tonlage zu sein, war Eure Vina da gestimmt und bespielbar?"

"Ja, Herr."

"In selber Weise, Sona, führt überaufgekommene Beharrlichkeit zu Rastlosigkeit, übervernachlässigte Beharrlichkeit zu Faulheit. So solltet Ihr die rechte Tonlage für Eure Beharrlichkeit erkunden, die Tonlage, mit den [fünf] Fähigkeiten [auf dieses] abgestimmen ('durchdrungen', 'aufgespürt'), und dort Euer Thema aufnehmen."

"Ja, Herr", antwortete der Ehrw. Sona dem Befreiten. Dann, dem Ehrw. Sona diese Ermahnung gegeben, verschwand der Befreite, gleich als ob ein starker Mann, seinen gebeugten Arm ausstrecken, oder seinen gestreckten beugen würde, vom Kühlen Wald und erschien auf dem Berg Geierspitze.

Nach dem eben, erkundete der Ehrw. Sona die passende Tonlage für seine Beharrlichkeit, stimmte die Tonlage der [fünf] Fähigkeiten [auf dieses] ab, und nahm dort sein Thema auf. Alleine verweilend, zurückgezogen, gewissenhaft, begeistert und entschlossen, erreichte und verweilte er, nach nicht langer Zeit, im höchsten Ziel des heiligen Lebens, für das Stammesmitglieder rechtens aus dem Haus, fort in die Hauslosigkeit ziehen, für sich selbst wissen und verwirklicht, im Hier und Jetzt. Er wußte: "Geburt ist beendet, daß heilige Leben vollfüllt, die Aufgabe getan. Da ist nichts weiter zum Zwecke dieser Welt." Und so wurde der Ehrw. Sona, einer der Arahats.

— [AN 6.55](#)

§ 28. "Da sind diese vier rechten Anstrengungen. Welche vier? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu Begehren, Bestreben, aufgekommene Beharrlichkeit erzeugt, seine Absicht zum Zwecke des Nichtaufkommens von bösen, ungeschickten Qualitäten, die jetzt noch nicht aufgekommen sind, hochhält und bemüht... für den Zweck des Ablegens von bösen, ungeschickten Qualitäten, die aufgekommen sind... für den Zweck des Aufkommens von geschickten Qualitäten, die jetzt noch nicht aufgekommen sind... (und) für die Erhaltung,

Nichtverwirrung, Förderung, Fülle, Entwicklung und Anhäufung von geschickten Qualitäten, die aufgekommen sind. Dies sind die vier rechten Anstrengungen.

"Gerade so wie der Fluß Ganges in den Osten fließt, in den Osten fällt, sich in den Osten neigt, in selber Weise, wenn ein Bhikkhu die vier Anstrengungen entwickelt und vorantreibt, fließt er Ungebundenheit zu, fällt zur Ungebundenheit, neigt sich der Ungebundenheit zu."

— SN 49.1

§ 29. "Da sind diese vier Anstrengungen. Welche vier? Die Anstrengung zu bewachen, die Anstrengung abzulegen, die Anstrengung zu entwickeln und die Anstrengung zu erhalten.

"Und was ist die Anstrengung zu bewachen? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, im Sehen einer Form mit dem Auge, nicht nach irgend einem Thema oder Vielfalt, mit welchen ihn, wenn er ohne Beherrschung der Fähigkeit des Auges, verweilen würde, böse, ungeschickte Qualitäten, so wie Gier und Bedrängnis, bestürmen würden, greift. Er übt mit Beherrschung aus. Er bewacht die Fähigkeit des Auges. Er erlangt Beherrschung, im Bezug auf die Fähigkeit des Auges. (Gleiches mit dem Ohr, Nase, Zunge, Körper und Verstand.) Dies wird die Anstrengung, zu bewachen, genannt.

"Und was ist die Anstrengung abzulegen? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu einen Gedanken der Sinnlichkeit, die [in ihm] aufgekommen ist, nicht duldet. Er legt ihn ab, zerstört ihn, verjägt ihn, fegt ihn aus seiner Existenz. Er duldet ein Gedanken des Übelwollens nicht... einen Gedanken des Verletzens... jegliche schlechte, ungeschickte Qualität, die [in ihm] aufgekommen ist. Er legt sie ab, zerstört sie, verjägt sie, fegt sie aus seiner Existenz. Dies wird die Anstrengung, anzulegen, genannt.

"Und was ist die Anstrengung zu entwickeln? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, die *'Achtsamskeit-Stärke'* für das Erwachen, die in Abhängigkeit von Zurückgezogenheit, entwickelt, ... Nicht-Begierde... Beendigung, entwickelt, zu los lassen führt. Er entwickelt die *'Untersuchung von Eigenschaften-Stärke'* für das Erwachen... die *'Beharrlichkeit-Stärke'* für das Erwachen... die *'Verzücken-Stärke'*, für das Erwachen... die *'Gelassenheit-Stärke'*, für das Erwachen... die *'Konzentration-Stärke'*, für das Erwachen... die *'Gleichmut-Stärke'*, für das Erwachen, die in Abhängigkeit von Zurückgezogenheit, entwickelt... ...Nicht-Begierde... ...Beendigung, entwickelt, zu los lassen führt. Dieses wird die Anstrengung, zu entwickeln, genannt.

"Und was ist die Anstrengung zu erhalten? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu ein gefälliges Thema der Konzentration, die Skelett-Vorstellung, die

Wurmzerfressen-Vorstellung, die Fahl-Vorstellung, die Vereitert-Vorstellung, die Zerfall-Vorstellung, die Aufgebläht-Vorstellung, aufrecht erhält. Dieses wird die, zu erhalten, Anstrengung genannt.

"Dieses sind die vier Anstrengungen.

"Bewachen und ablegen, entwickeln und erhalten: diese vier Anstrengungen, gelehrt, vom Verwandten der Sonne [dem Buddha]. Ein Bhikkhu der strebt, begeistert von diesen erreicht das Enden von Streß."

— AN 4.14

§ 30. "Das Enden von Gärungen, ist für jemanden der weiß und sieht, sage ich Euch, nicht für jemanden, der nicht weiß und sieht. Für jemanden, der was weiß und sieht? Passende Aufmerksamkeit (Beachtung) und unpassende Aufmerksamkeit. Wenn sich ein Bhikkhu unpassend annimmt, kommen unaufgekommene Gärungen auf, und Gärungen mehren sich. Wenn sich ein Bhikkhu passend annimmt, kommen unaufgekommene Gärungen nicht auf und aufgekommene sind abgelegt. Da sind Gärungen, die mit Erkennen abzulegen sind, jene, die mit Widerstehen, abzulegen sind, jene, die mit Nutzen, abzulegen sind, jene, die mit Erdulden, abzulegen sind, jene, die mit Vermeiden abzulegen sind, jene, die mit Zerstören abzulegen sind und jene, die mit Entwickeln abzulegen sind.

"Und was sind Gärungen, die mit Erkennen, abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein nichtunterrichteter, Allerweltsmensch, der keinen Bezug zu den Noblen hat, nicht versiert oder gemäßregelt, in deren Dhamma, ist, der keinen Bezug zu Leuten der Rechtschaffenheit hat, nicht versiert oder gemäßregelt, in deren Dhamma, ist, nicht weiß, welche Gedanken passend der Aufmerksamkeit, oder welche Gedanken unpassend für Aufmerksamkeit sind. Dem so seinend, nimmt er sich nicht den Gedanken [Ideen], die passend für Aufmerksamkeit sind und nimmt sich Anstelle Gedanken, die unpassend für Aufmerksamkeit sind, an.

"Und was sind die Gedanken, ungeeignet der Aufmerksamkeit, deren er sich annimmt? Was immer für eine Gedanke, wie jener, wenn er sich dessen annimmt, unaufgekommene Gärung der Sinnlichkeit in ihm aufkommen läßt und aufgekommene Gärung der Sinnlichkeit mehrt; unaufgekommene Gärung des Werdens... unaufgekommene Gärung der Unwissenheit, in ihm aufkommen läßt, und aufgekommene Gärung der Unwissenheit, mehrt...

"Dies ist ,wie er sich unpassend annimmt: 'War ich in der Vergangenheit? War ich nicht in der Vergangenheit? Was war ich in der Vergangenheit? Wie war ich in der Vergangenheit? Etwas gewesen, was war ich in der Vergangenheit?'"

Soll ich in der Zukunft sein? Soll ich in der Zukunft nicht sein? Was werde ich in der Zukunft sein? Wie soll ich in der Zukunft sein? Etwas gewesen, was soll ich in der Zukunft sein?' Oder Anstelle, ist er verwundert, über die unmittelbare Gegenwart: 'Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo ist dieses Sein hergekommen? Woran ist es gebunden?'

"Wie er sich in diese Weise ungünstig angenommen hat, kommt eine der sechs Ansichten in ihm auf: Die Ansicht *Ich habe ein Selbst* kommt in ihm, als wahr und fundiert, auf, oder die Ansicht *Ich habe kein Selbst...* oder die Ansicht *Es ist genau aufgrund der Bedeutung von Selbst, daß ich Selbst wahrnehme...* oder die Ansicht *Es ist genau aufgrund der Bedeutung von Nicht-Selbst, daß ich Nicht-Selbst wahrnehme*, kommt in ihm, als wahr und fundiert, auf, oder Anstelle dessen, hat er eine Ansicht wie diese: *Dieses wahrhaftige Selbst von mir - der Kenner, der wahrnehmen hier und da ist, im Bezug auf gute und schlechte Handlungen, ist das Selbst, das fortwährend ist, bleibend, unendlich, nicht Gegenstand der Veränderung und das bis in die Ewigkeit fortwähren wird..* Dies wird ein Dickicht von Ansichten genannt, eine Wildnis aus Ansichten, eine Verzerrung von Ansichten, ein Winden von Ansichten, eine Fessel von Ansichten. Gebunden von der Fessel von Ansichten, ist die ununterrichtete Allerweltperson von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung, nicht befreit. Er ist nicht befreit, sage ich Euch, von Leid und Streß.

"Der gut-unterrichtete Schüler der Noblen... unterscheidet, welche Gedanken passend für Aufmerksamkeit, und welche Gedanken unpassend für Aufmerksamkeit, sind. So seiend, nimmt er sich keinen Gedanken, die unpassend für Aufmerksamkeit sind, an, und nimmt sich [Anstelle] der Gedanken, die passend für Aufmerksamkeit sind an...

"Und was sind die Gedanken, die geeignet der Aufmerksamkeit sind, deren er sich nicht annimmt? Was immer für eine Gedanke, wie jener, wenn er sich dessen annimmt, unaufgekommene Gärung der Sinnlichkeit in ihm nicht aufkommen läßt und aufgekommene Gärung der Sinnlichkeit, ablegt; unaufgekommene Gärung des Werdens... unaufgekommene Gärung der Unwissenheit, in ihm nicht aufkommen läßt, und aufgekommene Gärung der Unwissenheit, ablegt...

"Er nimmt sich passend, *Dies ist Stress... Dies ist die Ursache von Stress... Dies ist die Beendigung von Stress... dies ist der Weg, der zur Beendigung von Stress führt*, an. So er sich in dieser Weise passend annimmt, sind drei Fesseln in ihm abgelegt: Persönlichkeitansicht, Zweifel und Festhalten an Regeln und Übungen. Diese werden die Gärungen, die durch sehen abzulegen sind, genannt.

"Und was sind die Gärungen, die mit widerstehen abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, passend widerbetrachtend, zurückhaltend, mit dem Widerstehen der Auge-Fähigkeit, verweilt. Die Gärungen, Verdruß oder Fieber, die aufkommen würden, wenn er nicht zurückhaltend, mit dem Widerstehen der Auge-Fähigkeit, verweilen würde, kommen für ihn nicht auf, wenn er zurückhaltend, mit dem Widerstehen der Auge-Fähigkeit, verweilt. (Gleich mit Ohr-, Nase-, Zunge-, Körper- und Verstand-Fähigkeiten.) Diese werden die Gärungen, die durch widerstehen abzulegen sind, genannt.

"Und was sind die Gärungen, die mit Nutzen abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, passend widerbetrachtend, die Robe, einfach um der Kälte entgegen zu wirken, der Hitze entgegen zu wirken, der Berührung von Fliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Reptilien, nutzt; einfach zum Zwecke des Bedeckens der Teile des Körper, die Scham erzeugen.

"Passend widerbetrachtend, nutzt er Almosenspeise, weder verspielt, noch für Berausung, noch um Masse anzulegen, noch zur Verschönerung, sonder einfach für das Überleben und Fortbestehen dieses Körpers, um sein Elend zu beenden, für die Unterstützung des heiligen Lebens, denkend: 'So werde ich alte Gefühle [des Hungers] zerstören und keine neuen Gefühle [aus dem Überessen] erzeugen. Ich werde mich anhalten, makellos zu sein und in Behagen leben.'

"Passend widerbetrachtend, nutzt er Behausung, einfach um Kälte entgegenzuwirken, um Hitze entgegenzuwirken, um der Berührung von Fliegen Moskitos, Wind, Sonne und Reptilien entgegenzuwirken, einfach zum Schutz vor der Rauheit des Wetters und für den Genuß der Zurückgezogenheit.

"Passend widerbetrachtend, nutzt er medizinische Bedarfsmittel, die benutzt werden um Kranke zu heilen, einfach um Schmerzen durch Krankheiten, die aufgekommen sind, entgegenzuwirken und für ein Maximum an Freiheit von Krankheiten.

"Die Gärungen, Verdruß oder Fieber, die aufkommen würden, wenn er diese Dinge nicht [auf diese Weise] nutzen würde, kommen in ihm nicht auf, wenn er sie [in dieser Weise] nutzt. Diese werden die Gärungen, die durch Nutzen abzulegen sind, genannt.

Und was sind die Gärungen, die mit Erdulden abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, passend widerbetrachtend, erträgt. Er erduldet Kälte, Hitze, Hunger und Durst, die Berührung von Fliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Reptilien, böswillig gesprochene, unangenehme Worte und körperliche Gefühle, die, wenn sie aufkommen, schmerzvoll, quälend, scharf, stechend, unliebsam, missfallend und bedrohlich für das Leben sind. Die Gärungen, Verdruß oder Fieber, die aufkommen würden, wenn er diese Dinge nicht

erdulden würde, kommen in ihm nicht auf, wenn er sie erduldet. Diese werden die Gärungen, die durch Erdulden abzulegen sind, genannt.

"Und was sind die Gärungen, die mit Vermeiden abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, passend widerbetrachtend, einen wilden Elefanten, ein wildes Pferd, einen wilden Bullen, einen wilden Hund, eine Schlange, Schlam, eine Dornengewächsfläche, einen Abgrund, eine Klippe, eine Jauchengrube, einen offenen Abwasserkanal vermeidet. Passend widerbetrachtend, unterläßt er es, auf dieser Art, auf unangemessenen Sitzen, zu sitzen, zu dieser Art von unangemessenen Bewohner zu wandern und mit dieser Art von schlechten Freunden, die seine kenntnisreichen Freunde im heiligen Leben zum Verdächtigen des schlechten Verhaltens, bringen würden, zu verkehren. Die Gärungen, Verdruß oder Fieber, die aufkommen würden, wenn er diese Dinge nicht vermeiden würde, kommen in ihm nicht auf, wenn er sie vermeidet. Diese werden die Gärungen, die durch Vermeiden abzulegen sind, genannt.

"Und was sind die Gärungen, die mit Zerstören abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, passend widerbetrachtend, das Aufkommen eines Gedanken der Sinnlichkeit nicht toleriert. Er legt ihn ab, zerstört ihn, verjagt ihn und fegt ihn aus der Existenz. (Gleich mit Gedanken des Übelwollens, Gedanken der Grausamkeit und schlechten, ungeschickten geistigen Qualitäten) Die Gärungen, Verdruß oder Fieber, die aufkommen würden, wenn er diese Dinge nicht zerstören würde, kommen in ihm nicht auf, wenn er sie zerstört. Diese werden die Gärungen, die durch Zerstören abzulegen sind, genannt.

"Und was sind die Gärungen, die mit Entwickeln, abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, passend widerbetrachtend, *Achtsamkeit*, als eine Größe für das Erwachen, in Abhängigkeit von Zurückgezogenheit... Nicht-begehren... Beendigung..., in los lassen endend, entwickelt. Er entwickelt *Untersuchung von Qualitäten*, als eine Größe für das Erwachen... *Beharrlichkeit*, als eine Größe für das Erwachen... *Verzücken*, als eine Größe für das Erwachen... *Ernüchterung*, als eine Größe für das Erwachen... *Konzentration*, als eine Stärke für das Erwachen... *Gleichmut*, als eine Größe für das Erwachen, in Abhängigkeit von Zurückgezogenheit... Nichtbegehren... Beendigung, in los lassen endend. Die Gärungen, Verdruß oder Fieber, die aufkommen würden, wenn er diese Qualitäten nicht entwickeln würde, kommen in ihm nicht auf, wenn er sie entwickelt. Diese werden die Gärungen, die durch Entwickeln abzulegen sind, genannt.

"Wenn eines Bhikkhus Gärungen, die mit Erkennen abzulegen sind, mit Erkennen abgelegt wurden, seine Gärungen, die mit Widerstehen abzulegen sind, mit Widerstehen abgelegt wurden, seine Gärungen, die mit Nutzen

abzulegen sind, mit Nutzen abgelegt wurden, seine Gärungen, die mit Erdulden abzulegen sind, mit Erdulden abgelegt wurden, seine Gärungen, die mit Vermeiden abzulegen sind, mit Vermeiden abgelegt wurden, seine Gärungen, die mit Zerstören abzulegen sind, mit Zerstören abgelegt wurden, seine Gärungen, die mit Entwickeln abzulegen sind, mit Entwickeln abgelegt wurden, dann wird er ein Bhikkhu, der zurückhaltend, mit dem Widerstehen von all den Gärungen, verweilt, genannt. Er hat Begehren aufgelöst, die Fesseln abgeworfen und, durch rechtes Durchdringen von Dünkel, dem Leiden und Streß ein Ende gemacht."

— [MN 2](#)

§ 31. "Und wie ist Streben fruchtvoll, wie ist Anstrengung fruchtvoll? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, wenn nicht belastet, sich nicht mit Schmerz belastet, noch Wohl, daß im Einklang mit dem Dhamma ist, ablehnt, auch wenn er nicht auf dieses Wohl fixiert ist. Er bedenkt das: 'Wenn immer ich eine [geistige] Gestaltung, gegen diese Ursache von Streß ausübe, dann ist aus der Gestaltung der *Anstrengung*, Begierdelosigkeit (wegschwindend). Wenn ich mit *Gleichmut* die Ursache von Streß betrachte, dann ist da, aus der Entwicklung von Gleichmut, Begierdelosigkeit.' So übt er eine Gestaltung gegen die Ursache [erste] von Streß aus, wo da Begierdelosigkeit, aus der Gestaltung der Anstrengung, aufkommt und entwickelt Gleichmut im Bezug auf die Ursache von Streß [zweite], wo da Begierdelosigkeit, aus der Entwicklung von Gleichmut, aufkommt. So ist der Streß [aus jeder Ursache der ersten Sorte], von der Ursache des Streß kommend, für welchen da Begierdelosigkeit, durch die Gestaltung der Anstrengung ist, und der Streß [aus jeder Ursache der zweiten Sorte], sich aus der Ursache von Streß ergebend, für welchen da Begierdelosigkeit, durch die Entwicklung von Gleichmut, ist, erloschen.

"Angenommen ein Mann ist in eine Frau verliebt, sein Geist mit bitterem Begehren, bitterem Verlangen gefesselt. Wie er sie mit einem anderen Mann, stehend, plaudernd, scherzend und lachend, sieht, würde da Kummer, Wehklage, Schmerz, Elend und Verzweiflung in ihm aufkommen?"

"Ja, Herr..."

"Nun angenommen der Gedanke würde ihm aufkommen: 'Ich bin in diese Frau verliebt, mein Geist mit bitterem Begehren, bitterem Verlangen gefesselt. Wenn ich sie mit einem anderen Mann, plaudernd, scherzend und lachend, stehen sehe, kommt da Kummer, Wehklage, Schmerz, Elend und Verzweiflung in mir auf. Warum lege ich das Begehren und Verlangen nach dieser Frau nicht ab?' So legt er das Begehren und Verlangen nach dieser Frau ab und sieht sie danach mit einem anderen Mann, plaudernd, scherzend und lachend, stehen.

Was denkt Ihr, Bhikkhus: So wie er sie, mit einem anderen Mann, plaudernd, scherzend und lachend, stehen sehen würde, würde da Kummer, Wehklage, Schmerz, Elend und Verzweiflung in ihm aufkommen?"

"Nein, Herr..."

"In selber weise, der Bhikkhu, wenn nicht belastet, sich nicht mit Schmerz belastet, noch Wohl, das entsprechend mit dem Dhamma ist, ablehnt, auch wenn er nicht auf dieses Wohl fixiert ist. Er bedenkt das: 'Wenn immer ich eine [körperliche, sprachliche oder geistige] Gestaltung gegen diese Ursache von Streß ausübe, dann ist aus der Gestaltung der Anstrengung, Begierdelosigkeit. Wenn ich mit Gleichmut die Ursache von Streß betrachte, dann ist da, aus der Entwicklung von Gleichmut, Begierdelosigkeit.' So übt er eine Gestaltung gegen die [erste] Ursache von Streß aus, wo da Begierdelosigkeit, aus der Gestaltung der Anstrengung, aufkommt, und entwickelt Gleichmut im Bezug auf die [zweite] Ursache von Streß, wo da Begierdelosigkeit, aus der Entwicklung von Gleichmut, aufkommt. So ist der Streß [kommend aus jeder Ursache der ersten Sorte], von der Ursache des Streß kommend, für welchen da Begierdelosigkeit, durch die Gestaltung der Anstrengung ist, und der Streß [kommend aus jeder Ursache der ersten Sorte], sich aus der Ursache von Streß ergebend, für welchen da Begierdelosigkeit, durch die Entwicklung von Gleichmut, ist, erloschen.

"Weiter bemerkt der Bhikkhu dies: 'Wenn ich im Einklang mit meinem Wohlbefinden lebe, mehren sich in mir ungeschickte geistige Qualitäten und geschickte Qualitäten vermindern sich. Wenn ich mich selbst jedoch mit Streß und Schmerz bemühe, mehren sich in mir geschickte Qualitäten und ungeschickte vermindern sich. Warum bemühe ich mich nicht mit Streß und Schmerz?' So bemüht er sich selbst mit Streß und Schmerz, und während er sich mit Streß und Schmerz selbst bemüht, mindern sich ungeschickte Qualitäten in ihm und geschickte mehren sich. Dann, zu einer späteren Zeit, würde er sich nicht länger mit Streß und Schmerz bemühen. Warum ist das? Weil der das Ziel erreicht hat, wofür er sich selbst mit Streß und Schmerz bemüht hatte. Das ist warum er, zu einer späteren Zeit, sich selbst nicht länger mit Streß und Schmerz bemühen würde."

"Angenommen ein Pfeilmacher wäre dabei einen Pfeilschaft, zwischen zwei Flammen erhitzend und anwärmend, gerade und biegsam zu machen. Dann, zu einer späteren Zeit, würde er den Schaft nicht mehr zwischen zwei Flammen erhitzen und anwärmen, ihn gerade und biegsam machen. Warum ist das? Weil er das Ziel, für das er den Schaft erhitzt und angewärmt hat, erreicht hat... In selber Weise bemerkt der Bhikkhu... zu einer späteren Zeit, würde er sich nicht länger mit Streß und Schmerz bemühen. Warum ist das? Weil der das Ziel

erreicht hat, wofür er sich selbst mit Streß und Schmerz bemüht hatte.

— [MN 101](#)

§ 32. *[Eine Deva:]* Sagt mir, lieber Herr, wie habt Ihr die Flut überquert.

[Der Buddha:] Ich überquerte die Flut ohne fortwärts zu drängen, ohne auf der Stelle zu bleiben.

[Die Deva:] Aber wie, lieber Herr, habt Ihr ohne vorwärts zu drängen, ohne auf der Stelle zu bleiben, die Flut überquert?

[Der Buddha:] Wenn ich vorwärts drängte, war ich herumgewirbelt. Wenn ich an einer Stelle blieb, sank ich. Und so überquerte ich die Flut ohne vorwärts zu drängen, ohne auf der Stelle zu bleiben.

[Die Deva:]

Für lange Sicht sehe ich
einen Brahman, völlig ungebunden,
der ohne vorwärts zu drängen,
ohne auf der Stelle zu bleiben
gequert hat, über
die Verstrickungen
der Welt.

— [SN 1.1](#)

VI. Tugend

§ 33.

Besser als hundert Jahre verbracht ohne Tugend, unkonzentriert, ist ein Tag von einem Tugendhaften verbracht in der Versenkung in Jhana

— [Dhp 110](#)

§ 34.

Ein Segen im Alter ist Tugend.

— [Dhp 333](#)

§ 35. "Nun, das sind diese fünf Gaben, fünf großen Gaben, ursprünglich, seit langem bestehend, traditionell, altertümlich, unverfälscht, rein von Anbeginn, welche nicht offen für Verdächtigungen, werden niemals für Verdächtigung offen sein und ungetadelt von wissensfähigen Besinnlichen und Brahmanen. Welche fünf?

"Da ist der Fall, daß ein Schüler der Noblen, das Nehmen von Leben ablegend, absteht Leben zu nehmen. In dem er dies tun, gibt er einer unzählbaren Zahl von Lebewesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis. Im Geben von Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis, für eine unzählbare Zahl von Lebewesen, wird ihm grenzenlose Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Bedrängnis zu Teil. Dies ist die erste Gabe, die erste große Gabe, ursprünglich, seit langem bestehend, traditionell, altertümlich, unverfälscht, rein von Anbeginn, die nicht offen für Verdächtigungen ist, niemals für Verdächtigung offen sein wird und ungetadelt von wissensfähigen Besinnlichen und Brahmanen ist. Dies ist die vierte Vergütung von Verdiensten...

"Darüber hinaus, nehmen was nicht gegeben ist (stehlen) ablegend, steht der Schüler der Noblen davon ab zu nehmen, was nicht gegeben ist. In dem er dies tun, gibt er einer unzählbaren Zahl von Lebewesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis. Im Geben von Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis, für eine unzählbare Zahl von Lebewesen, wird ihm grenzenlose Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Bedrängnis zu Teil. Dies ist die zweite Gabe, die zweite große Gabe... und dies ist die fünfte Vergütung von Verdiensten...

"Darüber hinaus, unerlaubten Geschlechtsverkehr ablegend, steht der Schüler der Noblen von unerlaubtem Geschlechtsverkehr ab. In dem er dies tun, gibt er einer unzählbaren Zahl von Lebewesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis. Im Geben von Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis, für eine unzählbare Zahl von Lebewesen, wird ihm grenzenlose Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Bedrängnis zu Teil. Dies ist die dritte Gabe, die dritte große Gabe... und dies ist die sechste Vergütung von Verdiensten...

"Darüber hinaus, lügen ablegend, steht der Schüler der Noblen vom Lügen ab. In dem er dies tun, gibt er einer unzählbaren Zahl von Lebewesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis. Im Geben von Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis, für eine unzählbare Zahl von Lebewesen, wird ihm grenzenlose Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Bedrängnis zu Teil. Dies ist die vierte Gabe, die vierte große Gabe... und dies ist die siebente Vergütung von Verdiensten...

"Darüber hinaus, den Gebrauch von Berausungsmittel ablegend, steht der Schüler der Noblen von Nehmen von Berausungsmitteln ab. In dem er dies tun, gibt er einer unzählbaren Zahl von Lebewesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis. Im Geben von Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit, Freiheit von Bedrängnis, für eine unzählbare Zahl von Lebewesen, wird ihm grenzenlose Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Bedrängnis zu Teil. Dies ist die fünfte Gabe, die fünfte große Gabe, ursprünglich, seit langem bestehend, traditionell, altertümlich, unverfälscht, rein von Anbeginn, die nicht offen für Verdächtigungen ist, niemals für Verdächtigung offen sein wird und ungetadelt von wissensfähigen Besinnlichen und Brahmanen ist. Und dies ist die achte Vergütung von Verdiensten, Vergütung für Geschicklichkeit, Nahrung von Wohl, himmlisch, in Glück resultierend, zum Himmel führend, dahin führend was begehrenswert, angenehm und anziehend, zu Wohlsein und Glück ist.

— [AN 8.39](#)

§ 36. "Falsche Rede ablegend, steht er von falscher Rede ab. Er spricht die Wahrheit, hält an der Wahrheit fest, ist standhaft, zuverlässig, kein Betrüger der Welt.

"Trennende Rede ablegend, steht er von zertrennender Rede ab. Was er dort hört, erzählt er nicht dort, um diese Leute von jenen Leuten zu trennen. So, jene versöhnend, die getrennt wurden oder jene festigend, die vereint, liebt er Eintracht, erfreut sich an Eintracht, genießt Eintracht, spricht Dinge um

Eintracht zu erzeugen.

"Ausfällige Sprache ablegend, steht er von ausfälliger Sprache ab. Er spricht Worte die beruhigend für das Ohr sind, die zuträglich sind, die zu Herzen gehen, die höflich sind, gefällig und annehmlich für Leute im Großen und Ganzen.

"Nutzloses Geschätz ablegend, steht der von nutzlosem Geschätz ab. Er spricht zeitangebracht, spricht was tatsächlich ist, was im Einklang mit dem Ziel, dem Dhamma und er Vinaya ist. Er spricht Worte, wert des Hegens, zeitgerecht, begründet, beschränkend, in Verbindung mit dem Ziel.

— AN 10.99

§ 37. Sinnliches Fehlverhalten abgelegt, steht er von sinnlichem Fehlverhalten ab. Er lässt sich nicht sexuell mit jenen ein, die von deren Mütter, deren Väter, deren Brüder, deren Schwestern, deren Verwandten oder deren Dhamma beschützt sind; jenen mit Ehegatten, jenen die Bestrafungen nach sich ziehen, oder selbst mit jenen, die mit Blumen von einem anderen Mann gekrönt sind.

"Falsche Rede ablegend, steht er von falscher Rede ab. Wenn er zu einer Dorfversammlung, einem Gruppentreffen, einer Versammlung seiner Verwandten, seiner Gilde oder zur Obrigkeit gerufen wurde, wenn er als Zeuge gefragt wird: 'Komm und erzähle uns, guter Mann, was du weißt': Wenn er nicht weiß, sagt er: 'Ich weiß nicht'. Wenn er weiß, sagt er: 'Ich weiß'. Wenn er nicht gesehen hat, sagt er: 'Ich habe nicht gesehen'. Wenn er gesehen hat, sagt er: 'Ich habe gesehen'. So erzählt er keine bewußte Lügen zu seinem eigenen Zweck, zum Zweck anderer oder zum Zweck von bestimmtem Lohn. *[Dieser Absatz wird in der PTS Übersetzung vermißt]*

— [AN 10.176](#)

§ 38. "Für die Person, die in dieser einen Sache sich vergeht, sage ich euch, ist da keine böse Tat, die nicht zu tun wäre. Welche eine Sache? Dies: das sprechen einer bewussten Lüge."

Derjenige, der lügt, der sich vergeht, in dieser einen Sache, Besorgnis für die jenseitige Welt übertretend: Da ist nichts Böses, was er nicht tun könnte.

— [Iti 25](#)

§ 39. Zu dieser Zeit befand sich der Ehrw. Rahula am Mangofels. Dann ging der Befreite, sich aus seiner Zurückgezogenheit am späten Nachmittag erhebend, dort hin, wo sich der Ehrw. Rahula am Mangofels befand. Der Ehrw. Rahula sah ihn schon aus der Ferne kommen, und ihn sehend, richtete er einen Sitzplatz an, sowie Wasser zum Reinigen der Füße. Der Befreite setzte sich auf den angerichteten Sitzplatz, und niedergesetzt wusch er seine Füße. Der Ehrw. Rahula, sich vor ihm verneigt, setzte sich an eine Seite.

Dann sagte der Befreite, ein bisschen Wasser in der Wasserschöpfkelle belassend, zum Ehrw. Rahula: "Rahula, sieht Er das bisschen an Restwasser, das in der Wasserschöpfkelle verblieben ist?"

"Ja, Herr."

"Das ist, wie wenig von einem Besinnlichen zurück ist, in einem, der keine Scham hat, eine wohlerwogene Lüge zu erzählen."

Das bisschen an Restwasser weg geschüttet, sagte der Befreite zum Ehrw. Rahula: "Rahula, sieht Er, wie dieses bisschen Restwasser weg geschüttet wird?"

"Ja, Herr."

"Rahula, was immer da von einem Besinnlichen in einem, der keine Scham im Erzählen einer wohlerwogenen Lüge fühlt, sein mag, wird weg geschüttet wie dies.

Nachdem die Wasserschöpfkelle umgedreht, sagte der Befreite zum Ehrw. Rahula: "Rahula, sieht Er, wie diese Wasserschöpfkelle umgedreht wird?"

"Ja, Herr."

"Was immer da an einem Besinnlichen in einem, der keine Scham im Erzählen einer wohlerwogenen Lüge fühlt, sein mag, wird umgedreht wie dies."

Nachdem die Wasserschöpfkelle recht aufgedreht, sagte der Befreite zum Ehrw. Rahula: "Rahula, sieht Er, wie leer und ausgehöhlt diese Wasserschöpfkelle ist?"

"Ja, Herr."

"Was immer da an einem Besinnlichen in einem, der keine Scham im Erzählen einer wohlerwogenen Lüge fühlt, sein mag, ist leer und ausgehöhlt wie dies.

"Rahula, es ist wie mit einem königlichen Elefanten: großartig, reinrassig, zu kämpfen gewohnt, seine Stoßzähne wie Wagenschwelle. In einen Kampf gezogen, benutzt er seine Vorderbeine und seine Hinterbeine, seine Vorderviertel und Hinterviertel, seinen Kopf, seine Ohren und Stoßzähne und seinen Schwanz, doch hält er seinen Rüssel einfach schützend zurück. Der

Elefantenabrichter bemerkt dies und denkt: 'Dieser königliche Elefant hat sein Leben nicht für den König aufgegeben.' Doch wenn der königliche Elefant... in einen Kampf gezogen, seine Vorderbeine und seine Hinterbeine, seine Vorderviertel und Hinterviertel, seinen Kopf, seine Ohren und Stoßzähne, seinen Schwanz und seinen Rüssel benutzt, sieht dies der Abrichter und denkt: 'Dieser königliche Elefant hat sein Leben für den König aufgegeben. Da ist nichts, was er nicht tun würde.'

"In selber Weise behält es seine Wahrheit mit jemandem der keine Scham im Erzählen einer überlegten Lüge fühlt: Da ist kein Böses, sage ich Euch, das er nicht tun würde. Daher, Rahula, sollt Ihr Euch selbst üben: 'Ich werde keine wohlherwogene Lüge erzählen, nicht einmal im Scherz.'"

— [MN 61](#)

§ 40. Dann, nachdem die Nacht vorüber war, legte der Befreite früh am Morgen seine Robe an und, seine Schale und äußere Robe tragend, ging er zu Prinz Abhayas Heim. Mit Ankunft setzte er sich auf einem gerichteten Sitz nieder. Prinz Abhaya, mit seiner eigenen Hand, bediente und begnügte den Befreiten mit feinen Haupt- und Nebenspeisen. Dann, nachdem der Befreite gegessen hatte und seine Hand von seiner Schale entfernte, nahm Prinz Abhaya einen niedrigeren Sitz ein und setzte sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte er zum Befreiten: "Herr, würde der Tathagata Worte sprechen, die unliebsam und unannehmbar für andere sind?"

"Prinz, es gibt keine bestimmte Ja-oder-Nein-Antwort hierauf."

"Dann sind die Niganthas, Herr, genau hier zerstört."

"Aber Prinz, warum sagt Ihr: 'Dann sind die Niganthas, Herr, genau hier zerstört?'"

"Gerade gestern, Herr, ging ich zu Nigantha Nataputta und... er sagte zu mir... 'Kommt nun, Prinz. Geht zu Gotama, dem Besinnlichen, und mit Ankunft sagt dies: "Herr, würde der Tathagata Worte sprechen, die unliebsam und unannehmbar für andere sind?"... Gerade so, als ob eine zweizackige Wassernuss im Hals eines Mannes steckte: Es wäre ihm nicht möglich, sie hinunter zu schlucken oder zu zerteilen. In gleicher Weise, wenn Gotama, dem Besinnlichen, von Euch diese zweizackige Frage gestellt wird, wird es ihm nicht möglich sein, diese hinunter zu schlucken oder zu zerteilen.'"

Nun lag ein neugeborener Junge, mit dem Gesicht nach oben, auf des Prinzen Schoß. So sagte der Befreite zum Prinzen: "Was denkt Ihr, Prinz: Wenn dieser neugeborene Junge, durch Eure Nachlässigkeit oder die der Amme, dazu käme, ein Stäbchen oder ein Stück Kies in den Mund zu bekommen, was

würdet Ihr tun?"

"Ich würde es heraus nehmen, Herr. Wenn ich es nicht sofort heraus bekäme, dann seinen Kopf mit meiner linken Hand haltend und einen Finger meiner rechten krümmend, würde ich es heraus nehmen, selbst wenn es Blut auszulösen bedeuten würde. Warum ist das? Weil ich Mitgefühl für den jungen Knaben habe."

"In gleicher Weise, Prinz:

[1] "In dem Fall, in dem der Tathagata von den Worten weiß, daß sie unstimmig, unwahr, unnützlich (oder: nicht in Verbindung mit dem Ziel), nicht gewinnend und unannehmbar für andere sind, spricht er sie nicht.

[2] "In dem Fall von Worten, von denen der Tathagata weiß, daß sie stimmig, wahr, unnützlich, nicht gewinnend und unannehmbar für andere sind, spricht er sie nicht.

[3] "In dem Fall von Worten, von denen der Tathagata weiß, daß sie stimmig, wahr, nützlich aber nicht gewinnend und unannehmbar für andere sind, hat er einen Sinn für den passenden Zeitpunkt, sie zu sprechen.

[4] "In dem Fall von Worten, von denen der Tathagata weiß, daß sie unstimmig, unwahr, unnützlich, jedoch gewinnend und annehmbar für andere sind, spricht er sie nicht.

[5] "In dem Fall von Worten, von denen der Tathagata weiß, daß sie stimmig, wahr, unnützlich, jedoch gewinnend und annehmbar für andere sind, spricht er sie nicht.

[6] "In dem Fall von Worten, von denen der Tathagata weiß, daß sie stimmig, wahr, nützlich wie gewinnend und annehmbar sind, hat er einen Sinn für den passenden Zeitpunkt, sie zu sprechen. Warum ist das? Weil der Tathagata Mitgefühl für lebende Wesen hat."

— [MN 58](#)

§ 41. Dann wartete Vassakara der Brahmane, der Minister des Königs von Magadha, dem Befreiten auf und, mit Ankunft, tauschte er höfliche Grüße mit ihm aus. Nach dem Austausch von freundlichen Grüßen und Höflichkeiten, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte er zum Befreiten: "Ich bin der Ansicht, der Meinung, daß, wenn irgendjemand davon spricht, was er gesehen hat [sagend:] 'Dies habe ich gesehen', ist da kein Fehler darin. Wenn irgendjemand davon spricht, was er gehört hat [sagend:] 'Dies habe ich gehört', ist da kein Fehler darin. Wenn irgendjemand davon spricht, was er verspürt hat [sagend:] 'Dies habe ich verspürt', ist da kein Fehler darin. Wenn irgendjemand

davon spricht, was er erkannt hat [sagend:] 'Dies habe ich erkannt', ist da kein Fehler darin."

[Der Befreite entgegnete:] "Ich sage nicht, Brahmane, daß über alles, was gesehen wurde, gesprochen werden sollte. Noch sage ich, daß über alles was gesehen wurde, nicht gesprochen werden sollte. Ich sage nicht, daß über alles was gehört wurde... alles was verspürt wurde... alles was erkannt wurde, gesprochen werden sollte. Noch sage ich, daß über alles, was erkannt wurde, nicht gesprochen werden sollte.

"Wenn für einen, der über, was gesehen wurde, spricht, ungeschickte geistige Qualitäten zunehmen und geschickte geistige Qualitäten abnehmen, dann sollte über diese Sorte von Sache nicht gesprochen werden. Aber wenn für einen, der über, was gesehen wurde, spricht, ungeschickte geistige Qualitäten abnehmen und geschickte geistige Qualitäten zunehmen, dann sollte über diese Sorte von Sache gesprochen werden. [Gleich mit dem was gehört, gespürt, erkannt wurde.]"

Dann stand Vassakara, der Brahmane, entzückt und erfreut an den Worten des Befreiten, von seinem Sitz auf und ging.

— [AN 4.183](#)

VII. Konzentration

§ 42. Visakha: Nun, was ist Konzentration, werde Frau, welche Qualitäten sind ihre Themen, welche Qualitäten ihre Voraussetzung, und was ist ihre Entwicklung?

Schwester Dhammadinna: Einsheit des Geistes, ist Konzentration, Freund Visakha, die Vier Rahmen der Bezugnahme, ihre Voraussetzung, und jede Kultivierung, Entwicklung und Verfolgung dieser Qualitäten, ist ihre Entwicklung.

— [MN 44](#)

§ 43. "Dann solltest du dich selbst folgendermaßen trainieren: 'Wohlwollen als meine Wesens-Befreiung soll entwickelt werden, verfolgt werden, die Führung übernehmen und als Grundlage dienen, gefestigt, stabilisiert, konsolidiert und wohl unternommen.' Das ist, wie du dich üben solltest. Wenn du diese Konzentration in dieser Weise entwickelt hast, solltest du diese Konzentration mit gerichtetem Denken und Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und mit einem geringen Maß an Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und ohne Bewerten entwickeln, du solltest sie begleitet von Verzückung... nicht begleitet von Verzückung... mit einem Sinn von Genuss entwickeln; du solltest sie mit einem Sinn von Gleichmut entwickeln.

"Wenn diese Konzentration in solcher Weise entwickelt, in solcher Weise gut entwickelt von dir ist, dann solltest du dich folgendermaßen trainieren: 'Mitgefühl als meine Wesens-Befreiung... Wertschätzung als meine Wesens-Befreiung... Gleichmut als meine Wesens-Befreiung soll entwickelt werden, verfolgt werden, die Führung übernehmen und als Grundlage dienen, gefestigt, stabilisiert, konsolidiert und wohl unternommen.' Das ist, wie du dich üben solltest. Wenn du diese Konzentration in dieser Weise entwickelt hast, solltest du diese Konzentration mit gerichtetem Denken und Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und mit einem geringen Maß an Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und ohne Bewerten entwickeln, du solltest sie begleitet von Verzückung... nicht begleitet von Verzückung... mit einem Sinn von Genuss entwickeln; du solltest sie mit einem Sinn von Gleichmut entwickeln.

"Wenn diese Konzentration in solcher Weise entwickelt, in solcher Weise gut entwickelt von dir ist, dann solltest dich selbst folgendermaßen trainieren: 'Ich werde aufmerksam auf den Körper an und für sich selbst gerichtet bleiben

— standhaft, wachsam und geistesgegenwärtig — Begierde und Besorgnis in Bezug auf die Welt beiseite legend.' Dies ist, wie du dich selbst trainieren solltest. Wenn du diese Konzentration in dieser Weise entwickelt hast, solltest du diese Konzentration mit gerichtetem Denken und Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und mit einem geringen Maß an Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und ohne Bewerten entwickeln, du solltest sie begleitet von Verzückung... nicht begleitet von Verzückung... mit einem Sinn von Genuss entwickeln; du solltest sie mit einem Sinn von Gleichmut entwickeln.

"Wenn diese Konzentration in solcher Weise entwickelt, in solcher Weise gut entwickelt von dir ist, dann solltest dich selbst folgendermaßen trainieren: 'Ich werde aufmerksam auf Gefühle an und für sich selbst... das Bewusstsein an und für sich selbst... mentale Qualitäten an und für sich selbst... gerichtet bleiben — standhaft, wachsam und geistesgegenwärtig — Begierde und Besorgnis in Bezug auf die Welt beiseite legend.' Dies ist, wie du dich selbst trainieren solltest. Wenn du diese Konzentration in dieser Weise entwickelt hast, solltest du diese Konzentration mit gerichtetem Denken und Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und mit einem geringen Maß an Bewerten entwickeln, du solltest sie ohne gerichtetes Denken und ohne Bewerten entwickeln, du solltest sie begleitet von Verzückung... nicht begleitet von Verzückung... mit einem Sinn von Genuss entwickeln; du solltest sie mit einem Sinn von Gleichmut entwickeln.

"Wenn diese Konzentration in solcher Weise entwickelt, in solcher Weise gut entwickelt von dir ist, dann wirst du, wo immer du gehst, zufrieden gehen. Wo immer du stehst, wirst du zufrieden stehen. Wo immer du liegst, wirst du zufrieden liegen."

— [AN 8.63](#)

§ 44. "Die fünf Hindernisse abgelegt, Unperfektheiten des Geistes, die Einsicht schwächen, verbleibt der Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, legt Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, zur Seite. Er verbleibt gesammelt auf Gefühle... Geist... geistige Qualitäten, an sich und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, legt Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, zur Seite. Gerade so, wie wenn ein Elefantenabrichter einen großen Pfosten in den Boden setzten würde und einen Waldelefanten am Nacken an ihn binden würde, um seine Waldangewohnheiten, seine Walderinnerungen und Entschlüsse, zu brechen, seine Verstörtheit, Übermüdung und Fieber über das Verlassen des Waldes, um ihn an der Stadt erfreuend zu machen und um ihn die Angewohnheiten, geistig

ebenbürtig den Menschen, einzuschärfen, in selber Weise, sind diese Vier Rahmen der Bezugnahme, Bindungen für das Wesen, eines Schülers der Noblen, um ihm seine Haushälterangewohnheiten, seine Haushältererinnerungen und Entschlüsse, zu brechen, seine Verstortheit, Übermüdung und Fieber über das Verlassen des Haushälterlebens, um die rechte Methode zu erlangen und die Verwirklichung von Ungebundenheit.

"Dann unterweist ihn der Tathagata weiter: 'Kommt, Bhikkhu, verbleib gesammelt auf den Körper, an und für sich selbst, aber denke keinerlei Gedanken in Verbindung mit dem Körper. Verbleibe gesammelt auf Gefühle, an und für sich selbst, aber denke keinerlei Gedanken, in Verbindung mit Gefühlen. Verbleibe gesammelt auf den Geist, an und für sich selbst, aber denke keinerlei Gedanken, in Verbindung mit Gefühlen. Verbleibe gesammelt auf geistige Qualitäten, an und für sich selbst, aber denke keinerlei Gedanken, in Verbindung mit geistigen Qualitäten'. Mit dem Stillen von gerichteten Gedanken und Erwägungen, betritt und verweilt er, im zweiten Jhana..."

— [MN 125](#)

§ 45. "Ananda, da ist der Fall eines Bhikkhus, sich auf den Körper, an und für sich selbst, begeistert, wachsam und Achtsam, Gier und Bedrängnis im Bezug auf die Welt, auf die Seite legend, sammelt. Er verbleibt so gesammelt auf den Körper, an und für sich selbst, ein Fieber, begründet auf den Körper, kommt auf, oder ist da Trägheit in seinem Wesen, oder sein Geist beginnt sich im Außen zu zerstreuen. Er sollte sodann, seinen Geist auf irgend ein anregendes Thema [Komm: wie etwa Wiedererinnerung an den Buddha] richten. SO der Geist auf irgend ein anregendes Thema gerichtet ist, kommt Erfreuen in ihm auf. In einem der Erfreuen fühlt, kommt Verzücken auf. In einem dessen Geist entzückt ist, wächst der Körper gelassen. Sein Körper gelassen, fühlt der Wohl. Wie er Wohl fühlt, wächst sein Geist konzentriert. Er reflektiert: 'Ich habe das Ziel, auf das mein Geist gerichtet war, erreicht. Laßt mich [meinen Geist von dem anregenden Thema] zurückziehen'. Er zieht sich zurück und beteiligt sich weder an gerichteten Gedanken nich in Erwägungen. Er erkennt: 'Ich denke weder noch erwäge ich. Ich bin innerlich achtsam und entspannt'.

[Gleich mit den anderen Rahmen der Bezugnahme.]

"Dies, Ananda, ist Entwicklung begründet auf Ausrichten. Und was ist Entwicklung begründet auf Nichtausrichten? Ein Bhikkhu, wenn er seinen Geist nicht an äußere Dinge ausrichtet, erkennt: 'Mein Geist ist nicht an äußere Dinge ausgerichtet. Er ist nicht aufmerksam gegenüber dem, was davor oder dahinter ist. Er ist befreit und ungerichtet. Und im Weiteren, verbleibe ich gesammelt auf

den Körper, an und für sich selbst. Ich bin begeistert, achtsam und entspannt'.

"Wenn er seinen Geist nicht an äußere Dinge ausrichtet, erkennt er: 'Mein Geist ist nicht an äußere Dinge ausgerichtet. Er ist nicht aufmerksam, gegenüber dem, was davor oder dahinter ist. Er ist befreit und ungerichtet. Und im Weiteren, verbleibe ich gesammelt auf Gefühle... Geist... geistige Qualitäten, an und für sich selbst. Ich bin begeistert, achtsam und entspannt'.

"Dieses, Ananda, ist Entwicklung, begründet auf Nichtausrichten."

— [SN 47.10](#)

§ 46. "Wie nun wird Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen entwickelt und verfolgt, so dass es die Vier Rahmen der Bezugnahme zu deren Anhäufung bringt?

"Da ist der Fall, wo ein Bhikkhu, nachdem er in die Wildnis gegangen ist, im Schatten eines Baumes oder in einer leeren Hütte sich niedersetzt, seine Beine überkreuzt, seinen Körper aufrecht haltend, und Achtsamkeit in den Vordergrund bringt. Stets achtsam atmet er ein; achtsam atmet er aus.

"[1] Lang einatmend erkennt er: 'Ich atme lang ein'; oder lang ausatmend erkennt er: 'Ich atme lang aus.' [2] Oder kurz einatmend erkennt er: 'Ich atme kurz ein'; oder kurz ausatmend erkennt er: 'Ich atme kurz aus.' [3] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für den gesamten Körper einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für den gesamten Körper ausatmen.' [4] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde körperliche Gestaltung beruhigend einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde körperliche Gestaltung beruhigend ausatmen.'

"[5] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für Verzückung einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für Verzückung ausatmen.' [6] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für Wohlgefühl einatmen.'" Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für Wohlgefühl ausatmen.' [7] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für mentale Gestaltung einatmen.' [4] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für mentale Gestaltung ausatmen.' [8] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde mentale Gestaltung beruhigend einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde mentale Gestaltung beruhigend ausatmen.'

"[9] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für den Geist einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde empfindsam für den Geist ausatmen.' [10] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde den Geist zufriedenstellend einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde den Geist zufriedenstellend ausatmen.' [11] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde den Geist stabilisierend einatmen.' Er trainiert

sich selbst: 'Ich werde den Geist stabilisierend ausatmen.' [12] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde den Geist befreiend einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde den Geist befreiend ausatmen.'

"[13] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Unbeständigkeit fokussierend einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Unbeständigkeit fokussierend ausatmen.' [14] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Begierdelosigkeit (*lit*, vergehen) einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Begierdelosigkeit fokussierend ausatmen.' [15] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Beendigung fokussierend einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Beendigung fokussierend ausatmen.' [16] Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Abtretung fokussierend einatmen.' Er trainiert sich selbst: 'Ich werde auf Abtretung fokussierend ausatmen.'

"[I] Zu welcher Gelegenheit auch immer ein Bhikkhu lang einatmend versteht, 'Ich atme lang ein', oder lang ausatmend versteht, 'Ich atme lang aus'; oder kurz einatmend versteht, 'Ich atme kurz ein'; oder kurz ausatmend versteht, 'Ich atme kurz aus'; sich selbst trainiert, 'Ich werde achtsam auf den gesamten Körper ein- und ausatmen'; sich selbst trainiert, 'Ich werde körperliche Gestaltung beruhigend ein- und ausatmen': Zu jener Gelegenheit bleibt der Bhikkhu fokussiert auf den *Körper* an und für sich selbst — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung in Bezug auf die Welt beiseite legend. Ich sage euch, Bhikkhus, dies — das Ein- und Ausatmen — wird als ein Körper unter Körpern klassifiziert. Das ist der Grund, weshalb der Bhikkhu in diesem Fall auf den Körper an und für sich selbst fokussiert bleibt — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung mit Bezug auf die Welt beiseite legend.

"[II] Zu welcher Gelegenheit auch immer ein Bhikkhu sich selbst trainiert, 'Ich werde empfindsam für Verzückung einatmen'; sich selbst trainiert, 'Ich werde empfindsam für Wohlgefühl ein- und ausatmen'; sich selbst trainiert, 'Ich werde mentale Gestaltung beruhigend ein- und ausatmen': Zu jener Gelegenheit bleibt der Bhikkhu fokussiert auf *Gefühle* an und für sich selbst — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung in Bezug auf die Welt beiseite legend. Ich sage euch, Bhikkhus, dies — sorgsame Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen — wird als ein Gefühl unter Gefühlen[6]klassifiziert. Das ist der Grund, weshalb der Bhikkhu in diesem Fall auf den Körper an und für sich selbst fokussiert bleibt — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung mit Bezug auf die Welt beiseite legend.

"[III] Zu welcher Gelegenheit auch immer ein Bhikkhu sich selbst trainiert, 'Ich werde empfindsam auf den Geist ein- und ausatmen'; sich selbst trainiert,

'Ich werde den Geist zufriedenstellend ein- und ausatmen'; sich selbst trainiert, 'Ich werde den Geist stabilisierend ein- und ausatmen'; sich selbst trainiert, 'Ich werde den Geist befreiend ein- und ausatmen': Zu jener Gelegenheit bleibt der Bhikkhu fokussiert auf den *Geist* an und für sich selbst — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung in Bezug auf die Welt beiseite legend. Ich sage nicht, dass da Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen ist in jemandem mit ausgefallener Achtsamkeit und ohne Wachsamkeit. Das ist der Grund, weshalb der Bhikkhu in diesem Fall auf den Geist an und für sich selbst fokussiert bleibt — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung mit Bezug auf die Welt beiseite legend.

"[IV] Zu welcher Gelegenheit auch immer ein Bhikkhu sich selbst trainiert, 'Ich werde auf Unbeständigkeit fokussierend ein- und ausatmen'; sich selbst trainiert, 'Ich werde auf Begierdelosigkeit fokussierend ein- und ausatmen'; sich selbst trainiert, 'Ich werde auf Abtretung fokussierend ein- und ausatmen': Zu jener Gelegenheit bleibt der Bhikkhu fokussiert auf *mentale Qualitäten* an und für sich selbst — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung in Bezug auf die Welt beiseite legend. Er, der mit Einsicht das Abwerfen von Begierde und Abneigung sieht, ist einer, der sorfältig mit Gleichmut beobachtet. Das ist der Grund, weshalb der Bhikkhu in diesem Fall auf mentale Qualitäten an und für sich selbst fokussiert bleibt — willensstark, achtsam und wachsam — Begierde und Abneigung mit Bezug auf die Welt beiseite legend.

"Dies ist, wie Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen entwickelt und verfolgt wird, so dass es die vier Rahmen der Bezugnahme zu ihrem Höhepunkt bringt."

— [MN 118](#)

§ 47. "Ein Bhikkhu, bestückt mit diesen fünf Qualitäten, ist unfähig, des Eintretens und Verweilens, in rechter Konzentration. Welche fünf? Er kann [dem Einwirken von] Zeichen, ...Klängen, ... Gerüchen, ...Geschmäckern, ...Berührungsempfindungen, nicht widerstehen. Ein Bhikkhu, bestückt mit diesen fünf Qualitäten, ist unfähig, des Eintretens und Verweilens, in rechter Konzentration.

"Ein Bhikkhu, bestückt mit diesen fünf Qualitäten, ist des Eintretens und Verweilens, in rechter Konzentration, fähig. Welche fünf? Er kann [dem Einwirken von] Zeichen, ...Klängen, ... Gerüchen, ...Geschmäckern, ...Berührungsempfindungen, widerstehen. Ein Bhikkhu, bestückt mit diesen fünf Qualitäten, ist des Eintretens und Verweilens, in rechter Konzentration, fähig."

— AN 5.113

§ 48. "Ein Bhikkhu, der diese sechs Qualitäten nicht abgelegt hat, ist unfähig des Betretens und Verweilens im ersten Jhana. Welche sechs? Sinnesbegehren, Übelwollen, Faulheit und Trägheit, Rastlosigkeit und Angst, Ungewissheit und nicht gut, mit rechter Einsicht sehend, so sie tatsächlich gegenwärtig sind, die Nachteile von Sinnesvergnügen...

"Ein Bhikkhu, der diese sechs Qualitäten nicht abgelegt hat, ist unfähig des Betretens und Verweilens im ersten Jhana. Welche sechs? Gedanken der Sinnlichkeit, Gedanken des Übelwollens, Gedanken des Verletzens, Vorstellungen von Sinnlichkeit, Vorstellungen von Übelwollen, Vorstellungen des Verletzens."

— AN 6.73-74

§ 49. "Ein Bhikkhu bestückt mit diesen sechs Qualitäten, ist fähig, Kraft in Konzentration zu meistern. Welche sechs?

"Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, geschickt im Erlangen von Konzentration, im Aufrechterhalten von Konzentration, und im Austreten aus der Konzentration, ist. Er ist vorsätzlich im Tun dessen, beharrlich im Tun dessen und zugänglich im Tun dessen.

"Ein Bhikkhu, bestückt mit diesen sechs Qualitäten, ist fähig, Kraft in Konzentration zu meistern."

— AN 6.72

§ 50. "Wenn ein Bhikkhu in erhöhtem Geist bestrebt, sind da fünf Gegenstände, die er zu angemessener Zeit aufwarten sollte. Welche fünf?

"Da ist der Fall, daß böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, in einem Bhikkhu auskommen, während er sich auf einen bestimmten Gegenstand bezieht und zuwendet. Er sollte sich einem anderen Gegenstand zuwenden, weg von diesem, verbunden mit dem was geschickt ist, dann sind diese bösen und ungeschickten Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, aufgelassen und verebbt. Mit deren Auflassen, festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn.

"Wenn böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, noch immer in einem Bhikkhu aufkommen, während er sich

einem anderen Gegenstand, verbunden mit dem was geschickt ist, zuwendet, so sollte er eingehend die Rückwärtsauswirkungen dieser Gedanken prüfen: 'Wahrlich, diese meine Gedanken sind ungeschickt, diese meine Gedanken sind tadelswert, diese meine Gedanken führen zu Streß.' Wie er die Rückauswirkungen dieser Gedanken eingehend prüft, sind diese bösen, ungeschickten Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, aufgelassen und verebt. Mit deren Auflassung festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn. Gerade so als ob eine junge Frau, oder Mann, Schmuck lieb haben, entsetzt, beschämt und angewidert wäre, wenn der Kadaver einer Schlange oder eines Hundes oder eines menschlichen Lebewesens von deren Nacken hängen würde; in selber Weise sollte ein Bhikkhu, wenn böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, immer noch aufkommen, wenn er sich zu diesem anderen Gegenstand, verbunden mit dem was geschickt, zuwendet, die Rückwärtsauswirkungen eingehend prüfen: 'Wahrlich, diese meine Gedanken sind ungeschickt, diese meine Gedanken sind tadelswert, diese meine Gedanken führen zu Streß.' Wie er die Rückauswirkungen dieser Gedanken eingehend prüft, sind diese bösen, ungeschickten Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, aufgelassen und verebt. Mit deren Auflassung festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn.

"Wenn böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, noch immer in einem Mönch aufkommen, während er die Rückauswirkungen von diesen Gedanken eingehend prüft, sollte er diesen Gedanken keinen Geist, keine Aufmerksamkeit schenken. Sowie er keinen Geist, keine Aufmerksamkeit diesen schenkt, sind diesen bösen, ungeschickten Gedanken (, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung), aufgelassen und verebt. Mit deren Auflassung festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn. Gerade so wie ein Mann mit guten Augen, eine Form, die in Reichweite gekommen ist, nicht sehen möchte, seine Augen schließen oder sich wegrehen würde; in selber Weise sollte ein Bhikkhu, wenn böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, immer noch aufkommen, wenn er die Rückwertsauswirkungen eingehend prüft, diesen Gedanken keinen Geist, keine Aufmerksamkeit schenken. Wie er diesen keinen Geist, keine Aufmerksamkeit schenkt, sind diese bösen, ungeschickten Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, aufgelassen und verebt. Mit deren Auflassung festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn.

"Wenn böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, noch immer in einem Mönch aufkommen, während er diesen Gedanken keinem Geist, keine Aufmerksamkeit schenkt, sollte er sich der Entspannung von Gedanken-Gestaltung im Zusammenhang mit diese Gedanken zuwenden. Sowie er sich der Entspannung von Gedanken-Gestaltungen im Zusammenhang mit diesen Gedanken zugewendet hat, sind diesen bösen, ungeschickten Gedanken (, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung), aufgelassen und verebbt. Mit deren Auffassung festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn. Gerade so wie der Gedanke einem Mann, der zügig geht aufkommt: 'Warum gehe ich zügig? Warum gehe ich nicht langsam?' So geht er langsam. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Warum gehe ich langsam? Warum bleibe ich nicht stehen?' So steht er. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Warum stehe ich? Warum setze ich mich nicht?' So sitzt er. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Warum sitze ich? Warum lege ich mich nicht nieder?' So legt er sich nieder. In dieser Weise, die gröbere Haltung aufgebend, nimmt er sich der feineren an. In selber Weise sollte ein Bhikkhu, wenn böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, immer noch aufkommen, wenn er diesen keinen Geist, keine Aufmerksamkeit schenkt, sich der Entspannung von Gedanken-Gestaltungen im Zusammenhang mit diesen Gedanken zuwenden. Wie er sich der Entspannung von Gedanken-Gestaltungen im Zusammenhang mit diesen Gedanken zuwendet, sind diese bösen, ungeschickten Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, aufgelassen und verebbt. Mit deren Auffassung festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn.

"Wenn böse, ungeschickte Gedanken, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung, noch immer in einem Mönch aufkommen, während er sich der Entspannung von Gedankengestaltungen im Zusammenhang mit diesen Gedanken zugewendet hat, dann sollte er, mit seinen Zähnen zusammengepresst und seiner Zunge gegen das Dach seines Mundes gedrückt, seinen Geist mit seinem Wesen niederschlagen, bezwingen und zermahlen. Sowie er, mit seinen Zähnen zusammengepresst und seiner Zunge gegen das Dach seines Mundes gedrückt, seinen Geist mit seinem Wesen niederschlägt, bezwingt und zermahlt, sind diesen bösen, ungeschickten Gedanken (, getränkt mit Begierde, Ablehnung oder Verwirrung), aufgelassen und verebbt. Mit deren Auffassung festigt er seinen Geist geradewegs darin, setzt ihn, vereint ihn und konzentriert ihn.

"Nun, wenn ein Bhikkhu... einem anderen Gegenstand zuwendet... die Rüchauswirkungen diese Gedanken eingehend prüft... diesen Gedanken keinen Geist, keine Aufmerksamkeit, schenkt... sich dem Entspannen von Gedanken-

Gestaltungen im Zusammenhang mit diesen Gedanken zuwendet... sie mit seinem Wesen seinen Geist niederschlägt, bezwingt und zermahlt... seinen Geist geradewegs darin festigt, ihn setzt, ihn vereint und ihn konzentriert: Wird er ein Bhikkhu mit Vorherrschaft über die Wege von Gedankenabläufen genannt. Er denkt, was immer Gedanken er möchte und denkt nicht, was auch immer er nicht möchte. Er hat Begierde abgetrennt, die Fessel verworfen und, durch das rechte Durchdringen von Dünkel, dem Leiden und Streß ein Ende gemacht."

— [MN 20](#)

§ 51. "Das sind diese groben Unreinheiten in Gold: schmutziger Sand, Kies und Schotter. Der Schmutzwäscher, oder sein Lehrling, [das Gold] in einen Bottich getan, wäscht es wieder und wieder, bis er sie weg gewaschen hat.

"Wenn er diese los ist, verbleiben da die gemäßigten Unreinheiten im Gold: grober Sand und feiner Kies. Er wäscht das Gold, wieder und wieder, bis er sie weg gewaschen hat.

"Wenn er diese los ist, verbleiben da feine Unreinheiten im Gold: feiner Sand und schwarzer Staub. Der Schmutzwäscher, oder sein Lehrling, wäscht das Gold, wieder und wieder, bis er sie weg gewaschen hat.

"Wenn er diese los ist, verbleibt da nur der Goldstaub. Der Goldschmied, oder sein Lehrling, es in einen Schmelztiegel platziert, blasen darauf, wieder und wieder, um die Schlacke weg zu blasen. Das Gold, solange nicht, wieder und wieder, geblasen wurde, bis zu dem Punkt, an dem die Unreinheiten verblasen sind, solange es nicht verfeinert und frei von Schlacke ist, ist es nicht biegsam, geschmeidig und strahlend. Es ist spröde und nicht bereit zum Bearbeiten. Aber da kommt die Zeit, wenn der Goldschmied, oder sein Lehrling, wieder und wieder, auf das Gold geblasen hat, bis die Schlacke weg geblasen ist. Das Gold ist dann, wieder und wieder beblasen, zu einem Punkt, wo die Schlacke weg geblasen war, verfeinert, frei von Schlacke, biegsam, geschmeidig und strahlend. Es ist nicht spröde und bereit zum Bearbeiten. Dann, was immer er für ein Ornament im Geist hat, ob nun ein Band, ein Ohrring, eine Halskette oder eine Goldkette, würde das Gold seinen Zweck erfüllen.

"In selber Weise sind da grobe Unreinheiten in einem Bhikkhu, der erhobenen Geist anstrebt: Fehlverhalten im Körper, Sprache und Geist. Diese legt, der Bhikkhu, gewahr und von Natur aus fähig, ab, zerstört sie, verbannt sie, fegt sie aus der Existenz. Wenn er sie los ist, verbleiben gemäßigte Unreinheiten in ihm: Gedanken der Sinnlichkeit, des Übelwollens und der Verletzung. Diese legt er ab, zerstört sie, verbannt sie, fegt sie aus der Existenz.

Wenn er diese los ist, verbleiben feine Unreinheiten in ihm: Gedanken an die Sippe, Gedanken an seinen Heimbezirk, Gedanken im Bezug auf nicht wollen, verachtet zu werden. Diese legt er ab, zerstört sie, verbannt sie, fegt sie aus der Existenz.

"Wenn er diese los ist, verbleiben nur mehr Gedanken über das Dhamma in ihm. Seine Konzentration ist weder ruhig noch verfeinert, sie hat jetzt, noch keine Gelassenheit oder Einigkeit erlangt, und wird, durch die Gestaltung von kraftvoller Beherrschung, am Platz gehalten. Aber da kommt die Zeit, wenn der Geist langsam nach innen gerichtet wächst, sich setzt, einig und konzentriert wächst. Seine Konzentration ist ruhig und verfeinert, hat Gelassenheit und Einigkeit erlangt und wird nicht länger, durch Gestaltung von kraftvoller Beherrschung, am Platz gehalten.

Und dann, zu welchem höheren Wissen er seinen Geist, um zu wissen und zu erkennen, wendet, kann er dieses, wenn immer da eine Öffnung ist, für sich selbst bezeugen."

— [AN 3.100](#)

§ 52. "Bhikkhus, da sind diese vier Entwicklungen von Konzentration. Welche vier? Da ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zu einem angenehmen Aufenthalt, im Hier und Jetzt, führt. Da ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zum Erlangen von Wissen und Vision führt. Da ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zu Achtsamkeit und Wachsamkeit führt. Da ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zur Beendigung der Ausflüsse führt.

"Und was ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zu einem angenehmen Verbleib, im Hier und Jetzt, führt? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, recht zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten Qualitäten, in das erste Jhana eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen. Mit dem Stillen der gerichteten Gedanken und Erwägungen, betritt und verweilt er im zweiten Jhana: Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit, Einigung des Wesens, frei von gerichteten Gedanken und Erwägungen, innere Sicherheit. Mit dem Schwenden von Verzücken, verbleibt er gleichmütig, achtsam und wachsam und empfindet Wohl mit dem Körper. Er betritt und verweilt im dritten Jhana, von dem die Noblen erklären 'Gleichmütig und achtsam, hat er einen angenehmen Aufenthalt.' Mit dem Ablegen von Wohl und Weh, so wie mit dem früheren Verschwinden von Hochgefühl und Bedrängnis, betritt und verweilt er im vierten Jhana: Reinheit von Gleichmut

und Achtsamkeit, weder Wohl noch Weh. Dies ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zu einem angenehmen Aufenthalt, im Hier und Jetzt, führt.

"Und was ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zum Erlangen von Wissen und Vision führt? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, sich der Vorstellung von Licht annimmt, und entschlossen an der Vorstellung zur Tageszeit [zu jeder Stunde des Tages] ist. Tag, ist [für ihn] das Selbe wie Nacht, Nacht, das Selbe wie Tag. Mit dem Mittel seines Wesens, offen und ungehindert, entwickelt er einen strahlenden Geist. Dies ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zum Erlangen von Wissen und Vision führt.

"Und was ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zu Achtsamkeit und Wachsamkeit führt? Da ist der Fall, das Gefühl, dem Bhikkhu, als aufkommend bekannt ist, als fortdauernd bekannt ist, als abklingen bekannt ist. Vorstellung von ihm, als aufkommend bekannt ist, als fortdauernd bekannt ist, als abklingend bekannt ist. Gedanken von ihm, als aufkommend bekannt ist, als fortdauernd bekannt ist, als abklingend bekannt ist. Dies ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zu Achtsamkeit und Wachsamkeit führt.

"Und was ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt, zur Beendigung der Ausflüsse führt? Das ist der Fall, daß ein Bhikkhu, gesammelt auf das Aufkommen und Vergehen, im Bezug auf die fünf Festhalte-Ansammlungen, verbleibt: 'So ist Form, so dessen Ursprung, so deren Vergehen. So ist Gefühl, so dessen Ursprung, so dessen Vergehen. So ist Vorstellung, so dessen Ursprung, so dessen Vergehen. So ist Gestaltung, so dessen Ursprung, so dessen Vergehen. So ist Bewußtsein, so dessen Ursprung, so dessen Vergehen'. Dies ist die Entwicklung von Konzentration, die, wenn entwickelt und betrieben, zur Beendigung der Ausflüsse führt.

"Dies sind die vier Entwicklungen von Konzentration."

— [AN 4.41](#)

§ 53. Nun was, Bhikkhus, ist die fünfgliedrige noble rechte Konzentration? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, recht zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten Qualitäten, in das erste Jhana, eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen. Er durchdringt und durchströmt, durchflütet und erfüllt, eben diesen Körper mit Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug. Da ist nichts von seinem Körper, undurchdrungen von Verzücken und Wohl,

geboren aus Rückzug.

Gerade so wie ein geschickter Bademeister, oder eines Bademeisters Lehrling, Badepulver in das Messingbecken geben würde und es durchknetet, wieder und wieder mit Wasser besprenkelt, sodaß sein Klumpen von Badepulver, durchtränkt, durchgefeuchtet, durchdrungen, innen und außen, wäre und dennoch nicht tropfen würde. Ebenso, durchströmt, durchflutet und erfüllt, der Bhikkhu, eben diesen Körper mit Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug. Da ist nichts von seinem Körper, undurchdrungen von Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug. Dieses ist die erste Entwicklung, der fünfgliedrigen noblen rechten Konzentration.

Weiters, mit dem Stillen von gerichteten Gedanken und Erwägungen, betritt und verweilt er im zweiten Jhana: Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit, Einigung des Wesens, frei von gerichteten Gedanken und Erwägungen, innere Sicherheit. Er durchströmt, durchflutet und erfüllt, eben diesen Körper, mit Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit. Da ist nichts von seinem Körper, undurchdrungen von Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit.

Gerade so wie ein See, mit Quellwasser, aus dem Inneren herausquellend, keinen Zufluß aus dem Osten, Westen, Norden oder Süden hat, und mit des Himmels regelmäßiger Versorgung mit üppigen Schauern, sodaß die kühle Quelle von Wasser, aus dem Inneren heraus quellend, keinen Teil des Sees undurchdrungen von kühlem Wasser läßt: Ebenso durchströmt, durchflutet und erfüllt, der Bhikkhu, eben diesen Körper, mit Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit. Da ist nichts von seinem Körper, undurchdrungen von Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit. Dieses ist die zweite Entwicklung, der fünfgliedrigen noblen rechten Konzentration.

Und weiters, mit dem Schwinden von Verzücken, verbleibt er gleichmütig, achtsam und wachsam, und nimmt Wohl mit dem Körper wahr. Er betritt und verweilt im dritten Jhana, von dem die Noblen erklären: 'Gleichmütig und achtsam, hat er einen wohligen Aufenthalt'. Er durchströmt, durchflutet und erfüllt, eben diesen Körper, mit Wohl, dem Verzücken beraubt, sodaß da nichts von seinem Körper, undurchdrungen vom Wohl, dem Verzücken beraubt, ist.

Gerade so, wie in einem Blau, Weiß oder Rotlotusteich, einige von den blauen, weißen oder roten Lotuse, im Wasser geboren und wachsend, sein mögen, im Wasser versunken stehen und erblühen, ohne aus dem Wasser zu reichen, sodaß sie durchströmt, durchflutet und erfüllt mit kühlem Wasser sind: Ebenso durchströmt, durchflutet und erfüllt, der Bhikkhu, eben diesen Körper, mit Wohl, dem Verzücken beraubt. Da ist nichts von seinem Körper, undurchdrungen vom Wohl, dem Verzücken beraubt. Dieses ist die dritte

Entwicklung, der fünfgliedrigen noblen rechten Konzentration.

Und weiters, mit dem Ablegen von Wohl und Weh, so wie mit dem früheren Verschwinden von Hochgefühl und Bedrängnis, betritt und verweilt er im vierten Jhana: Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit, weder Wohl noch Weh. Er sitzt, den Körper mit einem reinen, strahlenden Wesen durchdringend, sodaß da nichts von seinem Körper, undurchdrungen, von dem reinen, strahlenden Wesen, ist.

Gerade so, als ob ein Mann, von Kopf bis Fuß, umhüllt mit weißen Stoff, sitzen würde, sodaß da kein Teil seines Körpers wäre, auf dem sich der Stoff nicht ausdehnt: Eben so, sitzt der Bhikkhu, seinen Körper, mit einem reinen, strahlenden Wesen durchdringend. Dieses ist die vierte Entwicklung, der fünfgliedrigen noblen rechten Konzentration.

Und weiters, hat der Bhikkhu, sein Thema der Widerbetrachtung gut in der Hand, gut bedient, gut bedacht, mit dem Mittel von Einsicht, gut gestimmt. (lit.: gut durchdrungen)

Gerade so als ob eine Person, sich an anderen widerbetrachten würde, oder eine stehende Person, würde sich an einer sitzenden Person widerbetrachten, oder eine sitzende Person, würde sich an einer liegenden Person widerbetrachten: Eben so, Bhikkhus, hat der Bhikkhu sein Thema der Widerbetrachtung, fest in der Hand, gut bedient, gut bedacht, mit dem Mittel der Einsicht, gut gestimmt. Dieses ist die fünfte Entwicklung, der fünfgliedrigen noblen rechten Konzentration.

Wenn ein Bhikkhu die fünfgliedrige noble rechte Konzentration, in dieser Weise entwickelt und betrieben hat, dann, auf welche der sechs höheren Wissen, er seinen Geist wendet, um zu wissen und zu realisieren, kann er dies, für sich selbst bezeugen, wenn immer da eine Öffnung ist.

Angenommen da wäre ein Wasserbehälter, auf einem Stand gerichtet, randvoll, sodaß eine Kuh davon trinken könnte. Wenn ein starker Mann, diesen in irgend einer Weise kippen würde, würde Wasser überlaufen?

Ja, Herr.

In der selben Weise, wenn ein Bhikkhu die fünfgliedrige noble rechte Konzentration, in dieser Weise, entwickelt und betrieben hat, dann, auf welche der sechs höheren Wissen, er seinen Geist wendet, um zu wissen und zu realisieren, kann er dies, für sich selbst bezeugen, wenn immer da eine Öffnung ist.

Angenommen da wäre ein rechteckiger Wasserspeicher, auf den Grund gesetzt, umgeben von Dämmen, randvoll mit Wasser, sodaß eine Kuh daraus trinken könnte. Wenn ein starker Mann, die Dämme irgendwo lockern würde,

würde Wasser auslaufen?

Ja, Herr.

In der selben Weise, wenn ein Bhikkhu die fünfgliedrige noble rechte Konzentration, in dieser Weise, entwickelt und betrieben hat, dann, auf welche der sechs höheren Wissen, er seinen Geist wendet, um zu wissen und zu realisieren, kann er dies, für sich selbst bezeugen, wenn immer da eine Öffnung ist.

Angenommen da wäre ein Streitwagen auf dem Gelände einer vierarmigen Kreuzung, mit Vollblüter beschrirt, mit Peitschen zurechtgelegt wartend, sodaß ein geschickter Lenker, ein Abrichter von zügelbaren Pferden, aufsteigen mag, die Riemen in seine linke Hand und die Peitsche in die rechte Hand nimmt, ausfährt und zurück, zu welchem Platz und über welche Straße, er auch immer mag: In der selben Weise, wenn ein Bhikkhu die fünfgliedrige noble rechte Konzentration, in dieser Weise, entwickelt und betrieben hat, dann, auf welche der sechs höheren Wissen, er seinen Geist wendet, um zu wissen und zu realisieren, kann er dies, für sich selbst bezeugen, wenn immer da eine Öffnung ist.

— [AN 5.28](#)

§ 54. Vassakara: Einst, Ehrw. Ananda, verweilte Meister Gotama nahe Vesali, im Großen Wald. Ich ging zu ihm beim Gegiebelten Pavillon, im Großen Wald, und dort sprach er in verschiedener Weise über geistige Vertiefung. Der Ehrw. Gotama war mit beidem bestückt, mit Jhana und machte Jhana zu seiner Gewohnheit. Tatsächlich lobt er geistige Vertiefung jeder Art.

Ananda: Es war nicht der Fall, Brahmane, daß der Befreite, geistige Vertiefung jeder Art lobte, noch tadelte er geistige Vertiefung jeder Art. Und welche Art der geistigen Vertiefung lobte er nicht? Da ist der Fall, wenn eine gewisse Person, mit seinen Wesen überkommen von sinnlichem Begehren, erfaßt von sinnlichem Begehren, verweilt. Er erkennt das Entkommen von sinnlichem Begehren, wie es tatsächlich in der Gegenwart ist, nicht, wenn es einmal aufgekommen ist. Dieses sinnliche Begehren, den Punkt der Sammlung machend, nimmt er Sich selbst damit ein, nimmt sich auf, wiedernimmt und übernimmt sich selbst damit.

Er verweilt mit einem Wesen, überkommen von Übelwollen... von Faulheit und Trägheit... von Rastlosigkeit und Angst... von Ungewissheit, erfaßt von Ungewissheit. Er erkennt das Entkommen von Ungewissheit, wie es tatsächlich in der Gegenwart ist, nicht, wenn es einmal aufgekommen ist. Diese Ungewissheit, den Punkt der Sammlung machend, nimmt er Sich selbst damit

ein, nimmt sich auf, wiedernimmt und übernimmt sich selbst damit. Diese Art von Jhana lobte der Befreite nicht.

Und welche Art von geistiger Vertiefung lobte er? Da ist der Fall, wenn ein Bhikkhu, recht zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten (geistigen) Qualitäten, im ersten Jhana eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken. Mit dem Stillen von gerichteten Gedanken und Erwägungen, betritt und verweilt er im zweiten Jhana: Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit, Einigung des Wesens, frei von gerichteten Gedanken und Erwägungen, innere Sicherheit. Mit dem Schwinden von Verzücken, verbleibt er gleichmütig, achtsam und wachsam und nimmt Wohl mit dem Körper wahr. Er betritt und verweilt im dritten Jhana, von dem die Noblen erklären: 'Gleichmütig und achtsam, hat er einen angenehmen Aufenthalt'. Mit dem Ablegen von Wohl und Weh, wie früher mit dem Verschwinden von Hochgefühl und Verdruß, betritt und verweilt er im vierten Jhana: Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit, weder Wohl noch Weh. Dies ist die Art von geistigen Vertiefungen, die der Befreite lobte.

Vassakara: Es scheint so, Ehrw. Ananda, daß der Meister Gotama die geistigen Vertiefungen, die Tadel verdienen, tadelte und jene, die Lob verdienen, gelobt hat.

— [MN 108](#)

§ 55. "Angenommen, da wäre eine Bergkuh, dumm, unerfahren, ihrer Weide nicht gewohnt, ungeschickt im Herumwandern auf schroffen Bergen, und sie würde denken: 'Was wäre, wenn ich in eine Richtung gehe, in die ich noch nie zuvor gegangen bin, um Gras zu fressen, das ich noch nie zuvor gefressen habe, um Wasser zu trinken, das ich noch nie zuvor getrunken habe!' Sie würde ihre Hinterhufe heben, ohne zuvor die Vorderhufe fest platziert zu haben, und [als Ergebnis] niemals dazu kommen, in die Richtung zu gehen, in die sie niemals zuvor gegangen war, um Gras zu fressen, das sie noch nie zuvor gefressen hat, oder um Wasser zu trinken, das sie noch nie zuvor getrunken hat. Und was den Platz betrifft, an dem sie gestanden ist, als ihr der Gedanke aufkam: 'Was wenn ich in dort hin gehen würde, wo ich noch nie zuvor war... um Wasser zu trinken, das ich noch nie zuvor getrunken hatte', würde sie dort nicht sicher zurück kehren. Warum ist das? Weil sie dumm, unerfahren, ihrer Weide nicht gewohnt, ungeschickt im Herumwandern auf schroffen Bergen, ist.

"In selber Weise, ist da der Fall, daß ein Bhikkhu, dumm, unerfahren, seine Weide nicht gewohnt, ungeschickt im recht zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten Qualitäten seiend, ist und in das erste Jhana

eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen, nicht an dem Thema festhält, es nicht entwickelt, betreibt, oder sich fest darin einrichtet. Der Gedanke kommt in ihm auf: 'Was wäre, wenn ich mit dem Stillen von gerichteten Gedanken und Erwägungen, das zweite Jhana betreten und verweilen würde: Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit, Einigung des Wesens, frei von gerichteten Gedanken und Erwägungen, innere Sicherheit'. Er ist nicht fähig... in das zweite Jhana einzutreten und zu verweilen... Der Gedanke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... das erste Jhana betrete und verweile...'. Er ist nicht fähig... in das erste Jhana einzutreten und zu verweilen. Dies wird eine Bhikkhu, der von beiden Seiten abgeglitten und gefallen ist, genannt, wie eine Bergkuh, dumm, unerfahren, ihrer Weide nicht gewohnt, ungeschickt im Herumwandern auf schroffen Bergen.

"Aber angenommen, da wäre eine Bergkuh, weise, erfahren, ihre Weide gewohnt, geschickt im Herumwandern auf schroffen Bergen, und sie würde denken: 'Was wäre, wenn ich in eine Richtung gehe, in die ich noch nie zuvor gegangen bin, um Gras zu fressen, das ich noch nie zuvor gefressen habe, um Wasser zu trinken, das ich noch nie zuvor getrunken habe!' Sie würde ihre Hinterhufe nur heben, nachdem sie zuvor die Vorderhufe fest platziert hat, und [als Ergebnis] dazu kommen, in die Richtung zu gehen, in die sie niemals zuvor gegangen war, um Gras zu fressen, das sie noch nie zuvor gefressen hat, oder um Wasser zu trinken, das sie noch nie zuvor getrunken hat. Und was den Platz betrifft, an dem sie gestanden ist, als ihr der Gedanke aufkam: 'Was wenn ich in dort hin gehen würde, wo ich noch nie zuvor war... um Wasser zu trinken, das ich noch nie zuvor getrunken hatte', würde sie dort sicher zurück kehren. Warum ist das? Weil sie weise, erfahren, ihre Weide gewohnt, geschickt im Herumwandern auf schroffen Bergen, ist.

"In selber Weise, sind da manche Fälle, in denen ein Bhikkhu, weise, erfahren, seine Weide gewohnt, geschickt im recht zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten Qualitäten seiend, in das erste Jhana eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen, am Thema festhält, es entwickelt, es betreibt, und sich fest darin einrichtet. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... in das zweite Jhana eintreten und verweilen würde ...' Ohne auf das zweite Jhana zu springen, betritt und verweilt er, mit dem Stillen von gerichteten Gedanken und Erwägungen, im zweiten Jhana... Er hält am Thema fest, entwickelt es, betreibt es und richtet sich darin fest ein. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... in das dritte Jhana, eintreten und verweilen würde...' Ohne auf das dritte Jhana zu springen, verbleibt er gleichmütig, achtsam und achtsam,... im dritten Jhana... Er hält am Thema fest, entwickelt es,

betreibt es und richtet sich darin fest ein. Der Gedanke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... in das vierte Jhana, eintreten und verweilen würde...' Ohne auf das vierte Jhana zu springen, betritt und verweilt er... vierten Jhana... Er hält am Thema fest, entwickelt es, betreibt es und richtet sich darin fest ein.

"Der Gedanke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... in die Dimension von unendlichem Raum, eintreten und verweilen würde'. Ohne auf die Dimension von unendlichem Raum zu springen, betritt und verweilt er, mit dem völligen Durchdringen der Vorstellungen von [körperlichen] Formen, mit dem Verschwinden der Vorstellung von Widerstand und ohne Vorstellungen der Vielfalt zu beachten [, vorstellend]: 'Unendlicher Raum', in der Dimension von unendlichem Raum. Er hält am Thema fest, entwickelt es, betreibt es und richtet sich darin fest ein.

"Der Gedanke kommt ihm auf: ' Was wenn ich... in die Dimension von unendlichem Bewußtsein, eintreten und verweilen würde.' Ohne auf die Dimension von unendlichen Raum zu springen, betritt und verweilt er, mit dem völligen der Dimension von unendlichem Raum [,vorstellend]: 'Unendlicher Bewußtsein', in der Dimension von unendlichem Bewußtsein. Er hält am Thema fest, entwickelt es, betreibt es und richtet sich darin fest ein.

"Der Gedanke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... in die Dimension von Nichtsheit, eintreten und verweilen würde.' Ohne auf die Dimension von Nichtsheit zu Springen, betritt und verweilt er, mit dem völligen Durchdringen der Dimension von unendlichem Bewußtsein [,vorstellend]: 'Da ist nichts', in der Dimension von Nichtigkeit. Er hält am Thema fest, entwickelt es, betreibt es und richtet sich darin fest ein.

"Der Gedenke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... mit dem völligen Durchdringen der Dimension der Nichtsheit, in die Dimension von weder Vorstellung, noch Nicht-Vorstellung, eintreten und verweilen würde.' Ohne auf die Dimension von weder Vorstellung, noch Nicht-Vorstellung zu springen, betritt und verweilt er, mit dem völligen Durchdringen der Dimension von Nichtsheit, in der Dimension von weder Vorstellung, noch Nicht-Vorstellung. Er hält am Thema fest, entwickelt es, betreibt es und richtet sich darin fest ein.

"Der Gedanke kommt ihm auf: 'Was, wenn ich... mit dem völligen Durchdringen der Dimension von weder Vorstellung, noch Nicht-Vorstellung, in die Beendigung von Vorstellung und Gefühl, eintrete und verweilen würde. Ohne auf die Beendigung von Vorstellung und Gefühl zu springen, betritt und verweilt er, mit dem völligen Durchdringen der Dimension von weder Vorstellung, noch Nicht-Vorstellung, in der Beendigung von Vorstellung und Gefühl.

"Wenn ein Bhikkhu, in eben diese Erlangung eintritt und austritt, ist sein Geist biegsam und geschmeidig. Mit seinem biegsamen und geschmeidigem Geist, ist uneingeschränkte Konzentration gut entwickelt. Mit seiner Konzentration, gut entwickelt und uneingeschränkt, dann, auf welche der sechs höheren Wissen, er seinen Geist wendet, um zu wissen und zu realisieren, kann er dies, für sich selbst bezeugen, wenn immer da eine Öffnung ist."

— [AN 9.35](#)

§ 56. Angenommen ein Bogenschütze, oder eines Bogenschützes Lehrling, wäre daran, an einer Strohpuppe zu üben, oder an einem Haufen von Lehm. Nach einer Weile wurde er so, fähig werden, auf weite Entfernungen zu schießen, treffende Schüsse in zügiger Abfolge tun und kräftige Massen zu durchbohren. In der selben Weise, ist da der Fall, daß ein Bhikkhu... in das erste Jhana eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen. Er betrachtet, was immer da für Erscheinungen, verbunden mit Form, Gefühl, Vorstellung, Gestaltungen und Bewußtsein sind, als unbeständig, streßvoll, eine Krankheit, ein Krebs, ein Pfeil, schmerzvoll, ein Gebrechen, fremd, ein Fäulnis, eine Leere, Nicht-Selbst. Er wendet seine Geist weg von diesen Erscheinungen und so getan, neigt er seinen Geist zum Bereich der Todlosigkeit: 'Dies ist Frieden, dies ist auserlesen, die Auflösung von allen Gestaltungen, das Erlöschen, die Entsagung von allen Aneigungen, das Ende von Begierde, Nichtbegehren, Beendigung, Ungebundenheit.'

"Genau dort bleibend, erreicht er die Beendigung von geistigen Gärungen. Oder wenn nicht, dann, durch eben dieses Dhamma-Begehren, dieses Dhamma-Erfreuen und durch das Wegwerfen der ersten fünf Fessel [Selbst-Identitätsansichten, Festhalten an Regeln und Ausübungen, Ungewissheit, Sinnesbegehren und Widerstand.] ist er abgesehen, [in den Reinen Aufenthaltsorten] wiedergeboren zu werden, um dort völlig ungebunden zu werden, nie wieder aus dieser Welt zurückzukehren.

[Gleiches für die andern Ebenen von Jhana, bis hinauf zur Dimension der Nichtsheit.]

— [AN 9.36](#)

VIII. Einsicht

Drei Arten von Einsicht (Weisheit):

§ 57.

Einsicht die aus Zuhören hervor kommt (*sutamaya-pañña*)

Einsicht die aus Überdenken hervor kommt (*cintamaya-pañña*)

Einsicht die aus Entwickeln hervor kommt (*bhavanamaya-pañña*)

— DN 33

§ 58. "Dies ist die Art, die zu Einsicht führt: wenn einen Brahmanen oder Besinnlichen besuchend, fragen: 'Was ist geschickt, Ehrw. Herr? Was ist ungeschickt? Was ist tadelnswert? Was ist tadellos? Was sollte kultiviert werden? Was sollte nicht kultiviert werden? Was getan von mir, wird für meinen Langzeitschaden und Leiden sein? Oder, was getan von mir, wird für mein Langzeitwohlergehen und Glück sein?'"

— [MN 135](#)

§ 59. "Und was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener *Untersuchung von Qualitäten* als ein wirkender Umstand für das Erwachen, oder für das Wachstum und Steigern von Untersuchung von Qualitäten als ein wirkender Umstand für das Erwachen, sobald es aufgekommen ist? Da sind geistige Qualitäten, die geschickt und ungeschickt, tadelswert und tadellos, grob und verfeinert, verschalt mit Dunkelheit und mit Licht sind. Passende Aufmerksamkeit diesen gegenüber zu fördern: Dies ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Untersuchung von Qualitäten als ein wirkender Umstand für das Erwachen, oder das Wachstum und Steigern von Untersuchung von Qualitäten als ein wirkender Umstand für das Erwachen, sobald es aufgekommen ist.""

— [SN 46.51](#)

§ 60. "Und was ist rechte Ansicht, die Abflüsse hat, einhergehend mit Verdiensten und in Anreicherung ergebend? 'Da ist was gegeben, was dargeboten ist, was geopfert ist. Da ist sind Früchte und Resultat von guten oder schlechten Handlungen. Da ist diese Welt und die nächste Welt. Da ist Mutter und Vater. Da sind spontan wiedergeborene Wesen; da sind Brahmanen oder Besinnliche, die rechtes schreiten und rechtens praktizieren, die diese

Welt und die nächste verkünden, nachdem sie es direkt für sich selbst wissen und verwirklicht haben.' Dies ist rechte Ansicht die Abflüsse hat, einhergehend mit Verdiensten und in Anreicherung ergebend.

"Und was ist rechte Ansicht, die ohne Ausflüsse, überweltlich, ein Umstand des Pfades ist? Die Einsicht, die Fähigkeit von Einsicht, die Stärke von Einsicht, Untersuchung der Qualitäten als ein Umstand für Erwachen, der Pfad Umstand von rechter Ansicht, von jemandem, den noblen Pfad entwickelnd, dessen Geist nobel ist, dessen Geist frei von Ausflüssen ist, der völlig eingenommen vom noblen Pfad ist. Dies ist die rechte Ansicht, die ohne Ausflüsse, überweltlich, ein Umstand des Pfades ist...

"Und was ist rechte Entschlossenheit, die Abflüsse hat, einhergehend mit Verdiensten und in Anreicherung ergebend? Entschlossen in Entsagung zu sein, in Freiheit von Feindschaft, in Nichtverletzen: Dies ist rechte Entschlossenheit, mit Ausflüssen, einhergehend mit Verdiensten, in der Aneignung [von Werden] ergebend.

"Und was ist rechte Entschlossenheit die ohne Ausflüsse, überweltlich, ein Umstand des Pfades ist? Das Denken, gerichtete Denken, entschlossen, geistige Vertiefung, (geistige) Beständigkeit, gesammeltes Wesen und sprachliche Gestaltungen, von einem, der den noblen Pfad entwickelt, dessen Geist nobel ist, dessen Geist ohne Ausflüsse ist, der völlig eingenommen vom noblen Pfad ist. Dies ist rechte Entschlossenheit, die ohne Ausflüsse ist, überweltlich, ein Umstand des Pfades.

"Man versucht falsche Entschlossenheit abzulegen und in rechte Entschlossenheit einzutreten: Dies ist eines rechte Anstrengung. Man ist achtsam um falsche Entschlossenheit abzulegen, um in rechte Entschlossenheit einzutreten und zu verbleiben: Dies ist eines rechte Achtsamkeit. So laufen und drehen diese drei Qualitäten, rechte Ansicht, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit, um rechte Entschlossenheit herum."

— [MN 117](#)

§ 61. "Und was ist die Fähigkeit von Einsicht? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, ein Schüler der Noblen, einsichtig ist, bestückt mit Einsicht über das Aufkommen und Vergehen, nobel, durchdringend, zum rechten Ende von Streß führend. Er erkennt, so es ins Entstehen kommt: 'Dies ist Streß... Dies ist die Ursache von Streß... Dies ist die Beendigung von Streß... Dies ist der Pfad, der zur Beendigung von Streß führt.' Die wird die Fähigkeit von Einsicht genannt."

— [SN 48.10](#)

§ 62.

Wenn man mit Einsicht erkennt, *'alle Gestaltungen sind unbeständig'...* *'alle Gestaltungen sind streßvoll'...* *'alle Erscheinungen sind Nicht-Selbst'* — wird man von Stress entzaubert. Das ist der Pfad zur Reinheit.

— [Dhp 277-279](#)

§ 63. "Streß sollte gekannt werden. Die Ursache mit welcher Streß ins Spiel kommt, sollte gekannt werden. Die Unterschiedlichkeit in Streß sollte gekannt werden. Das Ergebnis von Streß sollte gekannt werden. Die Beendigung von Streß sollte gekannt werden. Der Pfad der Übung zur Beendigung von Streß sollte gekannt werden." Dies wurde gesagt. Im Bezug auf was wurde dies gesagt?

"Geburt ist streßvoll, Altern ist Streß, Tod ist streßvoll; Kummer, Wehklage, Schmerz, Verzweiflung und Bedrängnis; Umgang mit dem Ungeliebtem, ist streßvoll; Trennung von dem Geliebten, ist streßvoll; nicht bekommen was gewollt wird, ist streßvoll. In Kürze, die fünf Festhalte-Ansammlungen sind streßvoll.

"Und was ist die Ursache, mit welcher Streß ins Spiel kommt? Verlangen ist die Ursache, mit welcher Streß ins Spiel kommt.

"Und was ist die Unterschiedlichkeit in Streß? Da ist bedeutender Streß und unbedeutender, langsam scheidender und schnell scheidender. Das wird die Unterschiedlichkeit in Streß genannt.

"Und was ist das Ergebnis von Streß? Da sind manche Fälle in denen eine von Schmerz überkommene Person, ihr Geist ermüdet, betrauert, beklagt, jammert, auf ihre Brust schlägt und verwirrt wird. Oder einer von Schmerz überkommen, sein Geist ermüdet, im Außen zu suchen beginnt: 'Wer weiß einen Weg, oder zwei, um diesen Schmerz zu stoppen?'. Ich sage euch Bhikkhus, dieser Streß resultiert entweder in Verwirrung oder in Suche. Das wird das Ergebnis von Streß genannt.

"Und was ist die Beendigung von Streß? Von der Beendigung der Berührung, ist die Beendigung von Streß; und genau dieser Edle Achtfache Pfad, ist der Pfad, der zur Beendigung von Streß führt: Rechte Ansicht, Rechte Entschlossenheit, Rechte Lebensweise, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration - ist der Weg zur Beendigung von Streß.

— [AN 6.63](#)

§ 64. Kaccayana: 'Herr, "Rechte Sichtweise, rechte Sichtweise", wird es gesagt. Zu welchem Ausmaß ist da rechte Sichtweise?'

Der Buddha: "Im Großen und Ganzen, Kaccayana, ist diese Welt gestützt auf (nimmt als ihr Objekt) eine Gegensätzlichkeit, die von Existenz und Nicht-Existenz. Aber wenn man die Entstehung der Welt mit rechter Einsicht sieht, wie sie wirklich ist, kommt 'Nicht-Existenz' in Bezug auf die Welt einem nicht auf. Wenn man die Beendigung der Welt mit rechter Einsicht sieht, wie es wirklich ist, kommt 'Existenz' in Bezug auf die Welt einem nicht auf."

"Im Großen und Ganzen, Kaccayana, ist diese Welt in Gefangenschaft durch Anhaftungen, Festhalten (Nährstoffen) und Voreingenommenheiten. Aber einer so wie dies wird nicht involviert in der Welt oder hält an diesen Anhaftungen, Festhalten, Fixierungen des Wesens, Voreingenommenheiten oder Obsessionen fest; noch ist er entschlossen auf 'mein Selbst'. Er hat keine Ungewissheit oder Zweifel, dass bloß Stress, wenn (etwas) aufkommt, aufkommt; Stress, wenn (etwas) hinscheidet, hinscheidet. In diesem ist sein Wissen, seine Unabhängigkeit von anderen. Es ist zu diesem Ausmaß, Kaccayana, dass da rechte Sichtweise ist."

— [SN 12.15](#)

§ 65. Dann ging Anathapindika, der Haushälter, dort hin, wo sich die Wanderer anderer Überzeugungen aufhielten. Mit der Ankunft, begrüßte er sie zuvorkommend. Nach einem Austausch von freundlichen Grüßen und Höflichkeiten, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagten die Wanderer zu ihm: "Erzähl uns, Haushälter, was für Ansichten Gotama, der Besinnliche hat."

"Ehrwürdige Herren, Ich kenne die Ansichten, die der Befreite hat, nicht zur Gänze."

"Gut, gut. So kennt Ihr nicht gänzlich die Ansichten die Gotama, der Besinnliche, hat. Dann erzählt uns, welche Ansichten die Bhikkhus haben."

"Ich weiß selbst nicht gänzlich, welche Ansichten die Bhikkhus haben."

"So kennt Ihr die Ansichten, die Gotama, der Besinnliche, hat, nicht gänzlich, noch jene, welche die Bhikkhus haben. Dann erzählt uns, was Eure Ansichten sind."

"Es wäre schwierig für mich, darzulegen, was für Ansichten ich habe. Aber bitte laßt die Ehrwürdigen, jeder im Einklang mit seinem Standpunkt, darlegen, und dann wäre es für mich nicht schwierig, darzulegen, welche Ansichten ich habe."

Als dieses gesagt war, sagte einer der Wanderer zu Anathapindika, dem Haushälter: "*Der Kosmos ist ewig*". Nur diese ist wahr, alles anders ist wertlos. Dieses ist die Art der Ansicht, die ich habe."

Ein anderer Wanderer sagte zu Anathapindika: "*Der Kosmos ist nicht ewig*". Nur dieses ist wahr, alles andere ist wertlos. Dies ist die Art der Ansicht, die ich habe."

Ein anderer Wanderer sagte: "*Der Kosmos ist endlich... der Kosmos ist unendlich... Die Seele und der Körper sind das Selbe... Die Seele ist eine Sache und der Körper eine andere... Ein Tathagata existiert nach dem Tod... Ein Tathagata existiert nach dem Tod nicht... Ein Tathagata, beiderseits, existiert und existiert nicht, nach dem Tod... Ein Tathagata, weder existiert, noch existiert nicht, nach dem Tod*". Nur dies ist wahr, alles andere ist wertlos. Dies ist die Art von Ansicht, die ich habe."

Als dies gesagt war, sagte Anathapindika, der Haushälter zu den Wanderern: "Was den Ehrwürdigen betrifft, der sagt: '*Der Kosmos ist ewig*'. Nur diese ist wahr, alles anders ist wertlos. Dieses ist die Art der Ansicht, die ich habe', seine Ansicht kommt aus seiner unpassenden Aufmerksamkeit, oder in Abhängigkeit von Worten anderer, auf. Nun, diese Ansicht wurde ins Entstehen gebracht, willentlich, abhängig mitaufkommend, welches Unbeständig ist. Was immer unbeständig ist, ist Streß. Dieser Ehrwürdige, so an eben diesem Streß anhaftend, unterwirft sich eben diesem Streß." (*Gleich für die anderen Standpunkte*)

Als dies gesagt war, sagten die Wanderer zu Anathapindika, dem Haushälter: "Wir haben, alle und jeder, Euch, im Einklang mit unseren Standpunkten, dargelegt. Nun erzählt uns, welche Ansichten Ihr habt."

"Was immer zum Entstehen gebracht wurde, gestaltet ist, willentlich, abhängig mitaufkommend, dieses ist unbeständig. Was immer unbeständig ist, ist Streß. Was immer Streß ist, bin nicht ich, ist nicht was ich bin, ist nicht mein Selbst. Dies ist die Art von Ansicht, die ich habe."

"Nun, Haushälter, was immer zum Entstehen gebracht wurde, gestaltet ist, willentlich, abhängig mitaufkommend, dieses ist unbeständig. Was immer unbeständig ist, ist Streß. Was immer Streß ist, bin nicht ich, ist nicht was ich bin, ist nicht mein Selbst. Ihr haftet also an eben diesem Streß an, unterwerft Euch eben diesem."

"Ehrwürdige Herren, was immer zum Entstehen gebracht wurde, gestaltet ist, willentlich, abhängig mitaufkommend, dieses ist unbeständig. Was immer unbeständig ist, ist Streß. Was immer Streß ist, bin nicht ich, ist nicht was ich bin, ist nicht mein Selbst. Dies gut, mit rechter Einsicht, gesehen, so wie es

tatsächlich in der Gegenwart ist, erkenne ich auch das höhere Entfliehen, daraus, wie es tatsächlich in der Gegenwart ist."

Als dies gesagt war, wurden die Wanderer still, verlegen, mit herabhängenden Schultern sitzend, deren Köpfe geneigt, über den Verlust ihrer Worte grübelnd. Anathapindika, der Haushälter, wahrnehmend, daß die Wanderer still waren, verlegen... über den Verlust ihrer Worte grübelnd, stand auf und ging...

— [AN 10.93](#)

IX. Befreiung

§ 66. "Ebenso wie der Ozean einen einzigen Geschmack hat: den von Salz; in gleicher Weise hat dieses Dhamma & Vinaya einen einzigen Geschmack: den von Befreiung."

— [Ud 5.5](#)

§ 67. "Beschmutzt durch Verlangen, ist der Geist nicht befreit. Beschmutzt durch Unwissenheit, kommt Einsicht nicht auf. So ist da vom Schwinden des Verlangens, Wesensbefreiung. Vom Schwinden der Unwissenheit, ist da Einsichtsbefreiung."

— [AN 2.30](#)

§ 68. [Aus einer Liste von Kräften verfügbar, für einen der die Jhanas gemeistert hat:]

"Wenn er möchte, dann durch die Beendigung von geistigen Ausflüssen, verbleibt er in der ausflußfreien Wesensbefreiung und Einsichtsbefreiung, sie für sich selbst wissend und verwirklicht, genau im Hier-und-Jetzt. Er kann dies, wenn immer da eine Öffnung ist, für sich selbst bezeugen."

— [AN 9.35](#)

§ 69. "Und wie, Bhikkhus, ist Wesensbefreiung durch Wohlwollen entwickelt, was ist ihre Bestimmung, was ist ihre Vortrefflichkeit, ihre Frucht und ihre Vollkommenheit?"

"Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu *Achtsamkeit*, als wirkender Umstand für das Erwachen, begleitet von Wohlwollen, abhängig von Zurückgezogenheit, anhängig von Nichtbegehren, abhängig von Beendigung, in Loslassen endend, entwickelt. Er entwickelt *Untersuchung von Eigenschaften*, als einen wirkenden Umstand, für das Erwachen... *Entzücken*, als einen wirkenden Umstand, für das Erwachen... *Gelassenheit*, als einen wirkenden Umstand, für das Erwachen... *Konzentration*, als einen wirkenden Umstand, für das Erwachen... *Gleichmut*, als einen wirkenden Umstand, für das Erwachen, begleitet mit Wohlwollen, abhängig von Zurückgezogenheit, anhängig von Nichtbegehren, abhängig von Beendigung, in Loslassen endend, entwickelt. Wenn er möchte, verbleibt er sich Nichtwiderlichkeit, in der Anwesenheit von dem was widerlich ist, vorzustellen. Wenn er möchte, verbleibt er sich Widerlichkeit, in der Anwesenheit von dem

was nicht widerlich ist, und was es ist, vorzustellen. Wenn er möchte, verbleibt er sich Nichtwiderlichkeit, in der Anwesenheit von dem was widerlich ist, und was es nicht ist, vorzustellen. Wenn er möchte schneidet er sich, in der Anwesenheit von dem was widerlich ist, und was nicht, von beiden ab, und verbleibt gleichmütig, wachsam und achtsam. Oder er möge in die schöne Befreiung eintreten und verweilen, für den Fall, daß einer keine höhere Befreiung durchdrungen hat.

"Und wie, Bhikkhus, ist Wesensbefreiung durch Mitgefühl entwickelt, was ist ihre Bestimmung, was ist ihre Vortrefflichkeit, ihre Frucht und ihre Vollkommenheit?

"Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu Achtsamkeit, als wirkender Umstand für das Erwachen, begleitet von Mitgefühl... usw. Oder, mit der völligen Überwindung der Vorstellung von [physischer] Form, mit dem Verschwinden der Vorstellung des Widerstandes, und den Vorstellungen der Vielfältigkeit nicht folgend (,vorstellend): 'Unendlicher Raum', betritt und verweilt er in der Sphäre des unendlichen Raumes. Ich sage Euch, Bhikkhus, die Wesensbefreiung durch Mitgefühl, hat die Sphäre von unendlichem Raum, als seine Vortrefflichkeit, für den Fall, daß einer keine höhere Befreiung durchdrungen hat.

"Und wie, Bhikkhus, ist Wesensbefreiung durch Mitfreude entwickelt, was ist ihre Bestimmung, was ist ihre Vortrefflichkeit, ihre Frucht und ihre Vollkommenheit?

"Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu Achtsamkeit, als wirkender Umstand für das Erwachen, begleitet von Anerkennung... usw... Oder, mit dem völligen Durchdringen der Sphäre des unendlichen Raumes (,vorstellend): 'Unendliches Bewußtsein', betritt und verweilt er in der Sphäre von unendlichem Bewußtsein. Ich sage Euch, Bhikkhus, die Wesensbefreiung durch Anerkennung, hat die Sphäre von unendlichem Bewußtsein, als seine Vortrefflichkeit, für den Fall, daß einer keine höhere Befreiung durchdrungen hat.

"Und wie, Bhikkhus, ist Wesensbefreiung durch Gleichmut entwickelt, was ist ihre Bestimmung, was ist ihre Vortrefflichkeit, ihre Frucht und ihre Vollkommenheit?

"Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu Achtsamkeit, als wirkender Umstand für das Erwachen, begleitet von Gleichmut... Gleichmut, als einen wirkenden Umstand, für das Erwachen, begleitet mit Gleichmut, abhängig von Zurückgezogenheit... usw. Oder, mit dem völligem Durchdringen der Sphäre von unendlichem Bewußtsein (,vorstellend): 'Da ist Nichts', betritt und verweilt er in der Sphäre von Nichtsheit. Ich sage Euch, Bhikkhus, die Wesensbefreiung durch Gleichmut, hat die Sphäre von Nichtsheit, als seine Vortrefflichkeit, für

den Fall, daß einer keine höhere Befreiung durchdrungen hat."

— [SN 46.54](#)

§ 70. "Bhikkhus, diese sechs Beschaffenheiten, sind Mittel zum Entkommen. Welche sechs?

"Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu sagen mag: 'Trotzdem Wohlwollen entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, eine Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als meine Wesensbefreiung, meinen Geist immer noch von Übelwollen überwältigt wird.' Ihm sollte gesagt werden: 'Sagt das nicht. Ihr solltet nicht in dieser Weise sprechen. Fehldarstellt den Befreiten nicht, denn es ist nicht gut, den Befreiten fehldarzustellen und der Befreite würde dies nicht sagen. Es ist unmöglich, da ist kein Weg, daß, wenn Wohlwollen entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, einer Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als eine Wesensbefreiung, der Geist immer noch von Übelwollen überwältigt werden würde. Die Möglichkeit existiert nicht, den dies ist die Flucht von Übelwollen: Wohlwollen als eine Wesensbefreiung.'

"Weiters ist da der Fall, daß ein Bhikkhu sagen mag: 'Trotzdem Mitgefühl entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, eine Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als meine Wesensbefreiung, meinen Geist immer noch von Bösartigkeit, überwältigt wird.' Ihm sollte gesagt werden: 'Sagt das nicht... Es ist unmöglich, da ist kein Weg, daß, wenn Mitgefühl entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, einer Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als eine Wesensbefreiung, der Geist immer noch von Bösartigkeit, überwältigt werden würde. Die Möglichkeit existiert nicht, den dies ist die Flucht von Bösartigkeit: Mitgefühl als eine Wesensbefreiung.'

"Weiters ist da der Fall, daß ein Bhikkhu sagen mag: 'Trotzdem Anerkennung entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, eine Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als meine Wesensbefreiung, meinen Geist immer noch von Verstimmung überwältigt wird.' Ihm sollte gesagt werden: 'Sagt das nicht... Es ist unmöglich, da ist kein Weg, daß, wenn Anerkennung entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, einer Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als eine Wesensbefreiung, der Geist immer noch von Verstimmung, überwältigt werden würde. Die Möglichkeit existiert nicht, den dies ist die Flucht von Verstimmung: Anerkennung als eine Wesensbefreiung.'

"Weiters ist da der Fall, daß ein Bhikkhu sagen mag: 'Trotzdem Gleichmut entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, eine Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als meine Wesensbefreiung, meinen Geist immer noch, von Begierde überwältigt wird.' Ihm sollte gesagt werden: 'Sagt das nicht.... Es ist unmöglich, da ist kein Weg, daß, wenn Gleichmut entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, einer Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als eine Wesensbefreiung, der Geist immer noch von Begierde, überwältigt werden würde. Die Möglichkeit existiert nicht, den dies ist die Flucht von Begierde: Gleichmut als eine Wesensbefreiung.'

"Weiters ist da der Fall, daß ein Bhikkhu sagen mag: 'Trotzdem Einsheit entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, eine Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als meine Wesensbefreiung, mein Bewußtsein immer noch, dem Drift von Zeichen folgt.' Ihm sollte gesagt werden: 'Sagt das nicht... Es ist unmöglich, da ist kein Weg, daß, wenn Einsheit entwickelt wurde, betrieben, die Riemen hielt und als Grundlage genommen, einer Gründung gegeben, ausgeglichen, vereint und gut unternommen, als eine Wesensbefreiung, Bewußtsein immer noch, dem Drift von Zeichen folgen würde. Die Möglichkeit existiert nicht, den dies ist die Flucht von allen Zeichen: Einsheit als eine Wesensbefreiung.'

"Weiters ist da der Fall, daß ein Bhikkhu sagen mag: 'Trotzdem "Ich bin" weg ist, und Ich nicht annehme, daß "Ich das bin", immer noch der Pfeil von Unklarheit und Verwirrung meinen Geist überwältigt.' Ihm sollte gesagt werden: 'Sagt das nicht. Ihr solltet nicht in dieser Weise sprechen. Fehldarstellt den Befreiten nicht, denn es ist nicht gut, den Befreiten fehldarzustellen und der Befreite würde dies nicht sagen. Es ist unmöglich, da ist kein Weg, daß, wenn "Ich bin" gegangen ist, und "Ich bin das" nicht angenommen wird, immer noch, der Pfeil von Unklarheit und Verwirrung, den Geist überwältigen würde. Die Möglichkeit existiert nicht, den dies ist die Flucht vom Pfeil der Unklarheit und Verwirrung: Einsheit als eine Wesensbefreiung: entwurzeln vom Dünkel, "Ich bin".'

"Dieses, Bhikkhus, sind die sechs Beschaffenheiten die Mittel zum Entkommen sind."

— [AN 6.13](#)

§ 71. Zu einem Anlaß, lebte der Ehrw. Godatta nahe Macchikasanda im Wildmangohain. Da ging Citta, der Haushälter zu ihm und, mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sprach der Ehrw. Godatta zu ihm: "Haushälter, die Unermessliche - Wesensbefreiung, die

Nichtsheit - Wesensbefreiung, die Leerheit - Wesensbefreiung, die Gegenstandslosigkeit - Wesensbefreiung: Sind diese Erscheinungen unterschiedlich in deren Bedeutung und unterschiedlich in deren Namen, oder sind diese von ein und derselben Bedeutung und nur von unterschiedlichem Namen?"

"Ehrwürdiger Herr, da ist eine Kette von Begründungen, weshalb diese Erscheinungen unterschiedlich in Bedeutung und unterschiedlich in Name sind, und da ist eine Kette von Begründungen, weshalb diese Erscheinungen Eins in Bedeutung und nur unterschiedlich im Namen sind.

"Und was ist die Kette der Begründungen, weshalb diese unterschiedlich in Bedeutung und unterschiedlich in Name sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu dabei bleibt, die erste Richtung [den Osten], mit einem Wesen, durchtränkt von Wohlwollen, zu durchdringen, so auch die zweite, so auch die dritte, so auch die vierte. So auch oben, unten und alles herum, überall, im ganzen Ausmaß, den allumfassenden Kosmos mit einem Wesen, getränkt in Wohlwollen, zu durchdringen: ergiebig, weitreichend, unmessbar, frei von Anfeindung, frei von Übelwollen. Er bleibt dabei, die erste Richtung mit einem Wesen, durchtränkt von Mitgefühl... Anerkennung... Gleichmut, zu durchdringen, so auch die zweite, so auch die dritte, so auch die vierte. So auch oben, unten und alles herum, überall, im ganzen Ausmaß, den allumfassenden Kosmos mit einem Wesen, getränkt in Wohlwollen, zu durchdringen: ergiebig, weitreichend, unmessbar, frei von Anfeindung, frei von Übelwollen. Dies wird Unermessliche - Wesensbefreiung genannt.

"Und was ist die Leerheit - Wesensbefreiung? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, in die Wildnis gegangen, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Behausung, dies bedenkt: 'Dieses ist leer von Selbst oder von irgend einem, in Verbindung stehendem, Selbst.' Dieses wird die Leerheit - Wesensbefreiung genannt.

"Und was ist die Leerheit - Wesensbefreiung? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, in die Wildnis gegangen, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Behausung, dies bedenkt: 'Dieses ist leer von Selbst oder von irgend einem, in Verbindung stehendem, Selbst.'⁵ Dieses wird die Leerheit - Wesensbefreiung genannt.

"Und was ist die Gegenstandslos - Wesensbefreiung? Da ist der Fall, daß sich ein Bhikkhu nicht irgend einem Thema⁶ annehmend, in die gegenstandslose Konzentration des Wesens eintritt und verweilt. Dies wird die Gegenstandslos - Wesensbefreiung benannt.

5 Siehe [MN 106](#).

6 Siehe [MN 121](#).

"Dies, Ehrwürdiger Herr, ist die Kette von Begründung, weshalb dies Erscheinungen unterschiedlich in Bedeutung und unterschiedlich in Name sind.

"Und was, Ehrwürdiger Herr, ist die Kette von Begründungen, weshalb diese Ein in Bedeutung und unterschiedlich nur im Name sind? Begierde, Ehrwürdiger Herr, ist ein Maßnehmen, Ablehnung ist ein Maßnehmen, Verwirrung ist ein Maßnehmen. Den für einen Bhikkhu, dessen Gärungen zu Ende sind, wurden diese abgelegt, deren Wurzel zerstört, einem Palmyrastumpf gleich, der Bedingungen für Entwicklung entzogen, nicht für zukünftiges Aufkommen vorgesehen. Zu dem Ausmaß, daß da Unermessliche - Wesensbefreiungen sind, die unerschütterliche Wesensbefreiung, ist als höchste dargelegt. Und diese unerschütterliche Wesensbefreiung, ist leer von Begierde, leer von Ablehnung, leer von Verwirrung.

"Begierde ist etwas, Ablehnung ist etwas, Verwirrung ist etwas. Für einen Bhikkhu, dessen Gärungen zu Ende sind, sind diese abgelegt, deren Wurzel zerstört, einem Palmyrastumpf gleichgemacht, deren Bedingungen für Entwicklung entzogen, nicht für zukünftiges Aufkommen vorgesehen. In dem Ausmaß, daß da Nichtsheit - Wesensbefreiungen sind, die unerschütterliche Wesensbefreiung, ist als höchste dargelegt. Und diese unerschütterliche Wesensbefreiung, ist leer von Begierde, leer von Ablehnung, leer von Verwirrung.

"Begierde ist ein Machen von Gegenständen, Ablehnung ist ein Machen von Gegenständen, Verwirrung ist ein Machen von Gegenständen. Für einen Bhikkhu, dessen Gärungen zu Ende sind, sind diese abgelegt, deren Wurzel zerstört, einem Palmyrastumpf gleichgemacht, deren Bedingungen für Entwicklung entzogen, nicht für zukünftiges Aufkommen vorgesehen. In dem Ausmaß, daß da Gegenstandlos - Wesensbefreiungen sind, die unerschütterliche Wesensbefreiung, ist als höchste dargelegt. Und diese unerschütterliche Wesensbefreiung, ist leer von Begierde, leer von Ablehnung, leer von Verwirrung.

"Dieses ist, Ehrwürdiger Herr, die Kette von Begründungen, weshalb diese Eins in Bedeutung und unterschiedlich nur im Name sind."

"Es ist ein Gewinn für Euch, Haushälter, ein großer Gewinn: was Eure Augen der Einsicht in den tiefen Worten des Buddhas ausloten."

— [SN 41.7](#)

§ 72. [Udayin:] "'Befreit durch Einsicht, befreit durch Einsicht,' sagt man. Zu welchem Ausmaß ist jemand, beschrieben vom Befreiten, befreit durch Einsicht?"

[Ananda:] "Da ist der Fall, mein Freund, daß eine Bhikkhu, zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten Qualitäten, in das erste Jhana eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen. Und er weiß es durch Einsicht. Es ist in diesem Ausmaß, daß jemand vom Befreiten, als befreit durch Einsicht, allerdings mit Fortsetzung, beschrieben wird. [Gleich mit den anderen Ebenen von Jhana]"

"Weiters, mit dem völligen Überwinden der Dimension von weder Vorstellung noch Nichtvorstellung, betritt und verweilt er in der Beendigung von Vorstellung und Gefühl. Und so er mit Einsicht sieht, kommen die geistigen Gärungen zu deren Ende. Und er weiß es durch Einsicht. Es ist in diesem Ausmaß, das jemand vom Befreiten, befreit durch Einsicht, ohne Fortsetzung, beschrieben wird."

— [AN 9.44](#)

§ 73. [Udayin:] "'Befreit beider Art, befreit beider Art', sagt man. Zu welchen Ausmaß ist jemand, vom Befreiten, als befreit in beider Art, beschrieben?"

[Ananda:] "Da ist der Fall, mein Freund, daß eine Bhikkhu, zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten Qualitäten, in das erste Jhana eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen. Er verbleibt dabei, mit seinem Körper zu berühren, in welcher Art auch immer da eine Öffnung ist, und er weiß es durch Einsicht. Es ist in diesem Ausmaß, daß jemand vom Befreiten, als befreit in beider Art, allerdings mit Fortsetzung, beschrieben wird. [Gleich mit den anderen Ebenen von Jhana]"

[Ananda:] "Weiters, mit dem völligen Überwinden der Dimension von weder Vorstellung noch Nichtvorstellung, betritt und verweilt er in der Beendigung von Vorstellung und Gefühl. Und so er mit Einsicht sieht, kommen die geistigen Gärungen zu deren Ende. Er verbleibt dabei, mit seinem Körper zu berühren, in welcher Art auch immer da eine Öffnung ist, und er weiß es durch Einsicht. Es ist in diesem Ausmaß, das jemand vom Befreiten, befreit in beider Art, ohne Fortsetzung, beschrieben wird."

— [AN 9.45](#)

§ 74. Dann, mit dem Erlangen von Arahatschaft, kam dieser Gedanke dem Ehrw. Sona auf: "Was wäre, wenn ich zum Befreiten gehen, und ihm, mit Ankunft, in seiner Gegenwart, die Erkenntnis offenbaren würde?" So ging er

dann zum Befreiten, und mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte er zum Befreiten: "Wenn ein Bhikkhu ein Arahat ist, seine Gärungen beendet, der die Erfüllung erreicht hat, die Aufgabe getan, die Mühen niedergelegt, das wahre Ziel erreicht, die Fesseln des Werdens, völlig zerstört und durch rechte Erkenntnis befreit, widmet er sich sechs Dingen: Entsagung, Zurückgezogenheit, Nichtbetrübtheit, dem Beenden von Begehren, Beenden von Festhalten/Unterhalt und Nichtverwirrtheit.

"Nun mag einem bestimmten Ehrwürdigen aufkommen zu denken: 'Vielleicht ist es völlig von Überzeugung abhängig, daß dieser Ehrwürdige sich der Entsagung widmet', doch sollte es nicht so gesehen werden. Der Bhikkhu dessen Gärungen beendet sind, [das heilige Leben] erfüllt hat, sieht in sich nichts, daß noch weiter zu tun, oder irgend etwas, daß dem, was er getan hat, hinzuzufügen wäre. Es ist aufgrund der Beendigung von Begierde, wegen seines Freiseins von Begierde, daß er sich der Entsagung widmet.. Es ist aufgrund der Beendigung von Ablehnung, wegen seines Freiseins von Ablehnung, daß er sich der Entsagung widmet.. Es ist aufgrund der Beendigung von Verwirrung, wegen seines Freiseins von Verwirrung, daß er sich der Entsagung widmet.

"Nun mag einem bestimmten Ehrwürdigen aufkommen zu denken: 'Vielleicht ist es aufgrund seiner Begierde nach Gewinn, Ehre und Ansehen, daß der Ehrwürdige sich der Entsagung widmet' ... 'Vielleicht ist es, daß er zur Anhaftung an Tugendregeln und Ausübung, als wesentlich seinend, zurückfällt, daß er sich der Nichtbetrübtheit widmet', doch sollte es nicht so gesehen werden. Der Bhikkhu dessen Gärungen beendet sind, [das heilige Leben] erfüllt hat, sieht in sich nichts, daß noch weiter zu tun, oder irgend etwas, daß dem, was er getan hat, hinzuzufügen wäre. Es ist aufgrund der Beendigung von Begierde, wegen seines Freiseins von Begierde, daß er sich der Nichtbetrübtheit widmet.. Es ist aufgrund der Beendigung von Ablehnung, wegen seines Freiseins von Ablehnung, daß er sich der Nichtbetrübtheit widmet.. Es ist aufgrund der Beendigung von Verwirrung, wegen seines Freiseins von Verwirrung, daß er sich der Nichtbetrübtheit widmet.

"Es ist aufgrund der Beendigung von Begierde, wegen seines Freiseins von Begierde... wegen der Beendigung von Ablehnung, wegen seines Freiseins von Ablehnung... wegen der Beendigung von Verwirrung, wegen seines Freiseins von Verwirrung, daß er sich der Beendigung von Begehren... der Beendigung von Festhalten/Unterhalt... der Beendigung von Nicht-Verwirrung widmet.

"Selbst wenn mächtige Formen, wahrnehmbar mit dem Auge, in den Sichtbereich, eines solchen Bhikkhus, kommen, dessen Geist in dieser Weise rechtens befreit ist, ist sein Geist weder übermannt noch etwa beteiligt. Gestillt

seiend, Unerschütterlichkeit erreicht, sammelt er sich auf deren vergehen. Und selbst wenn mächtige Klänge... Gerüche... Geschmäcker... Berührungsempfindungen... Selbst wenn mächtige Gedanken, wahrgenommen mit dem Verstand, in die geistige Reichweite, eines solchen Bhikkhus, kommen, ist sein Geist weder übermannt noch etwa beteiligt. Gestillt seiend, Unerschütterlichkeit erreicht, sammelt er sich auf deren Vergehen.

"Gerade so, als ob da ein Berg aus Felsen, ohne Risse, ohne Spalten, eine solide Masse, wäre, und ein mächtiger Sturm und Regen aus dem Ost kommen würde: Der Berg würde weder schauern noch zittern, noch beben. Und wenn dann aus dem Westen... dem Norden... dem Süden, ein mächtiger Sturm und Regen kommen würde: Der Berg würde weder schauern noch zittern, noch beben. In selber Weise, selbst wenn mächtige Formen, wahrnehmbar mit dem Auge, in den Sichtbereich eines Bhikkhus kommen, dessen Geist in dieser Weise rechtens befreit ist, ist sein Geist weder übermannt noch etwa beteiligt. Gestillt seiend, Unerschütterlichkeit erreicht, sammelt er sich auf deren Vergehen. Und selbst wenn mächtige Klänge... Gerüche... Geschmäcker... Berührungsempfindungen... Selbst wenn mächtige Gedanken, wahrgenommen mit dem Verstand, in die geistige Reichweite, eines solchen Bhikkhus, kommen, ist sein Geist weder übermannt noch etwa beteiligt. Gestillt seiend, Unerschütterlichkeit erreicht, sammelt er sich auf deren vergehen."

Wenn ein Wesen, ist gewidmet der Entsagung, Zurückgezogenheit, Nichtbetrübtheit, der Beendigung von Festhalten, der Beendigung von Begierde und Nicht-Verwirrtheit, das Aufkommen der Sinnesträger sehend, ist der Geist rechtens befreit. Den für den Bhikkhu, rechtens befreit, in Frieden sein Herz, ist nichts mehr zu tun, nichts zu ergänzen, zu dem was getan. Wie eine Masse aus Felsen, unbewegt durch den Wind, so auch alle Formen, Geschäcker, Klänge, Gerüche, Kontakt, Gedanken annehmbar und nicht, kein Bewirken haben, in einem der So. Der Geist — still, völlig befreit — sammelt sich auf deren Vergehen.

— [AN 6.55](#)

X. Wissen und Vision von Befreiung

§ 75. "Ebenso als wäre da ein schöner Beryll-Juwel des reinsten Wassers — mit acht Facetten, gut poliert, klar, transparent, vollendet in all seinen Aspekten, und durch seine Mitte ginge ein blauer, gelber, roter, weißer oder brauner Faden — und ein Mann mit guten Augen, ihn in die Hände nehmend, würde folgendermaßen darüber reflektieren: 'Dies ist ein schöner Beryll-Juwel des reinsten Wassers, mit acht Facetten, gut poliert, klar, transparent, vollendet in all seinen Aspekten. Und dies, durch seine Mitte gehend, ist ein blauer, gelber, roter, weißer oder brauner Faden.' In derselben Weise — mit seinem Geist solchermaßen konzentriert, geläutert und hell, makellos, frei von Defekten, geschmeidig, flexibel, stabil und zur Unerschütterlichkeit vorgedrungen — lenkt und neigt der Bhikkhu ihn in Richtung Wissen und Sicht. Er erkennt: 'Dieser mein Körper ist versehen mit Form, zusammengesetzt aus den vier primären Elementen, geboren von Mutter und Vater, ernährt von Reis und Brei, unterworfen der Unbeständigkeit, Reibung, Druck, Auflösung und Zerstreuung. Und dieses mein Bewusstsein, ist hieran gebunden und hierauf gestützt.'"

— [DN 2](#)

§ 76. "Vision kam auf, Erkenntnis kam auf, Einsicht kam auf, Wissen kam auf, Strahlen kam in mir auf, im Bezug auf Dinge, niemals zuvor gehört: 'Dieses ist die edle Wahrheit von Streß.... Diese edle Wahrheit von Streß, ist zu verstehen... Diese edle Wahrheit von Streß ist verstanden worden... Dieses ist die edle Wahrheit vom Ursprung von Streß... Diese edle Wahrheit vom Ursprung von Streß, ist abzulegen... Diese Edle Wahrheit vom Ursprung von Streß, ist abgelegt worden... Dieses ist die edle Wahrheit von der Beendigung von Streß... Diese noble Wahrheit, von der Beendigung von Streß, ist direkt zu erfahren... Diese noble Wahrheit, von der Beendigung von Streß, ist direkt erfahren worden... Diese ist die edle Wahrheit des Weges der Ausübung, zur Beendigung von Streß... Diese edle Wahrheit, des Weges der Ausübung, zur Beendigung von Streß, ist zu entwickeln... Diese edle Wahrheit, des Weges der Ausübung, zur Beendigung von Streß, ist entwickelt worden.'

"Und, Bhikkhus, solange wie dieses, mein dreirundiges, zwölfumsetzendes Wissen und Vision, betreffend dieser vier edlen Wahrheiten, so wie sie entstehen, nicht rein war, behauptete ich nicht, direkt zum rechten Selbst-Erwachen erwacht zu sein, unübertroffen im Kosmos, mit seinen Gottheiten, Maras und Brahmas, mit seinen Besinnlichen und Brahmanen, seiner Adelschaft und gemeinem Volk. Aber sobald dieses, mein dreirundiges,

zwölfumsetzendes Wissen und Vision, betreffend dieser vier edlen Wahrheiten, so wie sie entstehen, wahrlich rein *war*, behauptete ich, direkt zum rechten Selbst-Erwachen erwacht zu sein, unübertroffen im Kosmos, mit seinen Gottheiten, Maras und Brahmas, mit seinen Besinnlichen und Brahmanen, seiner Adelschaft und gemeinem Volk. Wissen und Vision kam in mir auf: 'Unerschütterlich ist meine Befreiung. Dies ist die letzte Geburt. Da ist kein weiteres Werden.'

— [SN 56.11](#)

§ 77. "Was ein Tathagata sieht ist: 'So ist Form, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist Gefühl, so sein Ursprung, so sein Verschwinden; so ist Vorstellung... so ist geistige Gestaltung... so ist Bewußtsein, so sein Ursprung, so sein Verschwinden.' Wegen diesem, sage ich, ist ein Tathagata, mit dem Enden, Abklingen, Beendigung, Entsagung und Verzicht von aller Auslegungen, allen Verdenken, allem Ich-machen und Mein-Machen und Besessenheit durch Dünkel, durch den Mangel an Festhalten/Unterhalt, befreit."

"Aber, Meister Gotama, der Bhikkhu, dessen Geist so befreit ist: Wo erscheint er wieder?"

"'Wiedererscheinen', Vaccha, ist nicht anwendbar."

"In diesem Fall, Meister Gotama, wiedererscheint er nicht."

"'Nicht wiedererscheinen', Vaccha, ist nicht anwendbar."

"...beider, wiedererscheint und wiedererscheint nicht."

"... ist nicht anwendbar"

"...weder wiedererscheint noch wiedererscheint nicht."

"... ist nicht anwendbar"

"Wie ist es, Meister Gotama, wenn Meister Gotama gefragt wird, ob ein Bhikkhu wiedererscheint... nicht wiedererscheint... beides, wiedererscheint und nicht wiedererscheint... weder wiedererscheint noch nicht wiedererscheint, sagt er '...ist nicht anwendbar, in jedem der Fälle. An diesem Punkt, Meister Gotama, bin ich benebelt, an diesem Punkt, verwirrt. Die Kleinigkeit an Klarheit, die aus der vorhergehenden Unterhaltung gekommen ist, ist nun verschleiert."

"Natürlich seid Ihr benebelt, Vaccha. Natürlich seid Ihr verwirrt. Tief, Vaccha, ist diese Erscheinung, hart zu sehen, hart zu verwirklichen, beruhigt, verfeinert, über den Bereich von Mutmaßung hinaus, subtil, zu-erfahren-seiend von Weisen. Für jene mit anderen Ansichten, anderer Ausübungen, anderer Befriedigungen, anderer Ziele, anderer Lehrer, ist es schwierig zu kennen. Dies

der Fall seiend, werde ich Euch nun ein paar Fragen stellen. Antwortet wie Ihr Euch bereit fühlt. Was denkt Ihr, Vaccha: Wenn ein Feuer vor Euch brennen würde, würdet Ihr wissen: 'Dieses Feuer brennt vor mir'?"

"...ja..."

"Und angenommen, jemand würde Euch fragen, Vaccha, 'Dieses Feuer vor Euch, bedingt von was, brennt es?'. So gefragt, wie würdet Ihr antworten?"

"...würde ich antworten: 'Dieses Feuer vor mir, brennt in Abhängigkeit von Gras und Holz, als sein Unterhalt (Nahrung).'"

"Wenn das Feuer vor Euch, ausgehen würde, würdet Ihr wissen: 'Dieses Feuer vor mir, ist ausgegangen?'"

"...ja..."

"Und angenommen, jemand würde Euch fragen: 'Dieses Feuer, daß vor Euch ausgegangen ist, in welche Richtung, von hier aus, ist es gegangen? Osten? Westen? Norden? Oder Süden?' So gefragt, wie würdet Ihr antworten? "

"Das ist nicht anwendbar, Meister Gotama. Jedes Feuer, hängt von einem Unterhalt (Nahrung) von Gras und Holz ab, ungenährt seiend, durch Unterhalt verbraucht habend und kein anderer dargeboten, wird einfach als 'aus' (ungebunden) eingeordnet."

"Eben so, Vaccha, jede körperliche Form, Mittels welcher jemand den Tathagata beschreiben würde: Diese hat der Tathagata abgelegt, dessen Wurzel zerstört, einem Palmyrastumpf gleich gemacht, der Grundlage für Entwicklung entzogen, für zukünftiges Aufkommen nicht mehr vorgesehen. Befreit von der Zuordnung durch Form, Vaccha, ist der Tathagata tief, grenzenlos, hart auszuloten, wie die See. 'Wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Beides, wiedererscheinen und nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Werden wiedererscheinen oder nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar.

"Jedes Gefühl... Jede Vorstellung... Jede geistige Gestaltung..."

"Jedes Bewußtsein, mittels der jemand den Tathagata beschreiben würde: Diese hat der Tathagata abgelegt, dessen Wurzel zerstört, einem Palmyrastumpf gleich gemacht, der Grundlage für Entwicklung entzogen, für zukünftiges Aufkommen nicht mehr vorgesehen. Befreit von der Zuordnung durch Bewußtsein, Vaccha, ist der Tathagata tief, grenzenlos, hart auszuloten, wie die See.

— [MN 72](#)