

Die 'Große Einrichtung von Achtsamkeit' - Lehrrede

Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)

übersetzt aus dem Pali vom Ehrw. Thanissaro Bhikkhu, 15. März 2018

(frei übersetzt ins Deutsche, Mai 2018)

Einleitung

Das Wort Satipaṭṭhāna, daß Einrichten (upaṭṭhāna) von Achtsamkeit (sati), ist eine meditative Technik der Übung des Geistes, um Achtsamkeit, in all seinen Aktivitäten, fest eingerichtet, in einem bestimmten Rahmen der Bezugnahme, zu halten. Der Begriff sati ist mit dem Verb sarati verwandt, welches erinnern oder im Geist behalten bedeutet. Er wird manchmal als Nichtreaktive Gewahrsamkeit, frei von Plänen, schlicht gegenwärtig mit dem was aufkommt, übersetzt, aber die Formel von Satipaṭṭhāna, gibt dieser Übersetzung keine Unterstützung. Nichtreaktive Gewahrsamkeit ist tatsächlich ein Aspekt von Gleichmut, eine Qualität, die im Verlauf von Satipaṭṭhāna genährt wird. Die Aktivität von Satipaṭṭhāna hat jedoch definitiv einen motivierenden Plan: das Begehren des Erwachens, welches nicht als eine Ursache für das Leiden klassifiziert wird, sondern als Teil des Pfades, um es zu beenden (siehe SN 51:15). Die Rolle von Achtsamkeit ist, den Geist passend gesammelt in Bezugsrahmen zu halten, die ihm Anleitung geben in welche gegenwärtigen Ereignisse zu entwickeln, und welche abzulegen, um ihn damit auf den Pfad zu halten. Um ein Gleichnis zu geben, ist Erwachen wie ein Berg am Horizont, der Ankunftsort, zu dem Sie Ihr Auto fahren. Achtsamkeit ist was daran erinnert, Aufmerksamkeit, gesammelt auf die Straße zum Berg, zu behalten, und weniger gesammelt auf Anblicke des Berges, oder von anderen Pfaden abgelenkt zu werden, die weg von der Straße führen.

Satipaṭṭhāna spielt in vielen Formulierungen, des Pfades zum Erwachen, eine Rolle. Im Noblen Achtfachen Pfad, ist es der siebende Faktor, Rechter Anstrengung folgend, und zu Rechter Konzentration führend. In den Fünf Kräften und Fünf Fähigkeiten, ist es der dritte Faktor, Beharrlichkeit folgend, und zu Konzentration führend. In den Sieben Größen für das Erwachen, ist es der erste Faktor, versorgend mit der Grundlage für die übrigen sechs Größen: Untersuchung von Qualitäten, Beharrlichkeit, Verzücken (Befriedigung), Gelassenheit, Konzentration und Gleichmut.

Das folgende Sutta enthält die längste Auseinandersetzung mit Satipaṭṭhāna, die im Kanon zu finden ist. Doch, abgesehen von der Länge, ist die Auseinandersetzung mit dem Thema weit davon entfernt vollständig zu sein. Es hat teilweise mit der eigenen Natur des Themas zu tun. So führt der Buddha im MN 12 an:

“Sāriputta, angenommen ich hätte vier Schüler mit einhundert Jahren Lebensspanne, perfekt in Achtsamkeit, Behalten, Erinnerung und klarem Wissen (Einsicht). So wie ein geschickter Bogenschütze, trainiert, geübt und getestet, leicht einen leichten Pfeil über den Schatten einer Palme schießen könnte, angenommen sie wären im selben Ausmaß perfekt in Achtsamkeit, Behalten, Erinnerung und Klarheit an Weisheit. Angenommen das diese mich durchgehend über die vier Grundlagen von Achtsamkeit fragen würden, und das ich ihnen antworten würde, wenn gefragt, und das diese sich jeder meiner Antworten erinnern wurden, und niemals eine ergänzende Frage stellen wurden, ohne zu Resten, ausgenommen zum Essen, trinken, Nahrung einnehmen, Verkosten, urinieren, Darmentleeren und Ausrasten, um die Schläfrigkeit und Müdigkeit zu entfernen. Dennoch wurde des Tathagatas Darlegung des Dhammas, seine Erklärung der Faktoren des Dhammas, und seine Antworten zu den Fragen, nun nicht zu einem Ende kommen, doch in der Zwischenzeit, wären diese vier meiner Schüler, mit deren hundert Jahren Lebensspanne, gestorben, am Ende dieser hundert Jahre. Sariputta, selbst wenn Ihr mich auf einem Bett weitertragen müßtet, wäre da noch immer keine Veränderung in der Klarheit des Tathagatas Weisheit.”

Auch wenn sich die vorwiegende Neigung dieses Abschnittes mit dem Ausmaß des Buddhas Wissen beschäftigt, gibt er auch eine wichtige Aussage darüber

wieder, wie gewaltig das Thema Satipaṭṭhāna ist: Selbst mit einhundert Jahren des Fragens, könntet Ihr es nicht erschöpfen.

Der Umstand, wonach MN 10's Auseinandersetzung mit Satipaṭṭhāna unvollständig ist, zeigt sich aus dem Aufbau des Suttas: Der Buddha beginnt mit einer Aussage der standard Formel von Satipaṭṭhāna: "Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, ablegend. Er verbleibt gesammelt auf Gefühle... Geist... geistige Qualitäten, an sich und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, ablegend." Doch die Fragen, aufgewartet und beantwortet, im Verlauf des Suttas, erklären und führen nur Teil der Formulierung aus: was es bedeutet "gesammelt zu verbleiben", auf jeden der Bezugsrahmen, an, und für sich. Unter anderem ist da keine Diskussion darüber, wie Begeisterung (Innigkeit) in der Ausübung funktioniert, was es bedeutet Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, abzulegen, darüber wie die verschiedenen Bezugsrahmen in der Ausübung zusammen spielen, oder was die Stufen in der Ausübung sind. Für diese Informationen, müssen wir uns andere Auseinandersetzungen mit diesen Themen, anderswo im Kanon zu finden, ansehen.

Zum Beispiel zeigt MN 118 den wichtigen Punkt auf, wonach das sammeln auf den Atem, alle vier Rahmen der Bezugnahme, gleichzeitig ins Spiel bringen kann. Mit anderen Worten, ist der Körper, an sich, und für sich, der Hauptbezugsrahmen, und die drei übrigen bauen darauf auf. SN 47:40 bemerkt zwei Stufen in der Ausübung, das Einrichten von Achtsamkeit, und die Entwicklung des Einrichtens von Achtsamkeit, ergänzend, daß die zweite Stufe, mit dem Entwickeln aller acht Faktoren des Noblen Achtfachen Pfades, vervollständigt wird. Unter anderem bedeutet dieses nicht nur, daß das Einrichten von Achtsamkeit mit der Grundlage für Rechte Konzentration, den vier Jhānas, versorgt, sondern auch, daß das Meistern der vier Jhānas dabei hilft, das Einrichten von Achtsamkeit weiter zu entwickeln.

Wenn wir SN 47:40 mit einem Refrain in MN 10 vergleichen, finden wir drei Stufen in der Ausübung von Satipaṭṭhāna.

Die Erste Stufe, so sich an den Körper halten, ist diese:

Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, ablegend.

Diese drei Qualitäten, im Zentrum dieser Formel, sind auch zentral für die Ausübung von Satipaṭṭhāna. SN 16:2 zeigt, daß Begeisterung direkt mit der Ausübung von Rechter Anstrengung in Beziehung steht. So hält Achtsamkeit den passenden Bezugsrahmen im Geist, Wachsamkeit beobachtet Ereignisse im Bezug auf den Rahmen der Bezugnahme, und diese zwei Qualitäten zusammen, geben Anleitung für Begeisterung, sodaß diese, im Einklang mit Rechter Anstrengung, Dinge ablegen kann, die nötig sind sie abzulegen, und jene entwickelt, die nötig sind sie zu entwickeln.

Auch wenn oft gesagt wird, daß Satipaṭṭhāna-Ausübung getrennt von der Ausübung von Jhāna sei, setzen eine Serie von Suttas, so wie MN 125 und AN 8.63, die erfolgreiche Vervollständigung dieser ersten Stufe, mit dem Erlangen der ersten Ebene von Jhāna gleich. Dieser Punkt wird in vielen Suttas bestätigt, MN 118 unter diesen, beschreibend, wie die Ausübung von Satipaṭṭhāna die Vervollständigung der Größen für das Erwachen, mit sich bringt, welches sich mit den Faktoren für Jhāna deckt.

Die zweite Stufe der Satipaṭṭhāna-Ausübung, die Entwicklung von Satipaṭṭhāna, ist diese:

Einer verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper.

Das Wort "Entstehen" here, bedeutet nicht, daß man einfach auf das Aufkommen von Erscheinungen gesammelt bleibt. Anstelle bedeutet es, gesammelt darauf zu verbleiben, wie Erscheinungen, in Verbindung mit Ursachen, aufkommen. "Die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens", denkt Ereignisse, entweder direkt oder indirekt im Zusammenhang mit eines gewählten Rahmen der Bezugnahme selbst, ab. Zum Beispiel, wenn sich auf den Körper sammelnd, mag einer

bemerken, was Atemempfindungen darin verursachen mag, aufzukommen und zu vergehen. "Indirekt" hier, bezieht sich auf Ereignisse in irgend einem der anderen drei Rahmen der Bezugnahme, so sie mit dem Körper zusammen hängen. Zum Beispiel mag einer bemerken, was Gefühle von Wohl, oder geistige Zustände der Irritation, in Verbindung mit Ereignissen im Körper, aufzukommen oder zu vergehen verursacht. Oder man mag Lücken von Achtsamkeit, in seinem Fokus auf den Körper bemerken.

Sicherlich erfordert ursächliche Verbindungen zu sehen, daß der Meditierende bewußt versucht Veränderungen in Ereignissen zu verursachen, um zu sehen welche Ereignisse tatsächlich eine ursächliche Beziehung zueinander haben, und welche nicht. Auch hier ist Begeisterung, in der Ausübung von Rechter Anstrengung und Konzentration, was es erlaubt diese Sorte von Verständnis aufkommen zu lassen.

In jedem Fall, wenn geschickte oder ungeschickte geistige Qualitäten, so wie etwa die Größen für das Erwachen, oder die Hindernisse, aufkommen und vergehen, ist einer angeregt die Faktoren, welche Jhāna stärken, zu nähren, und jene zu eliminieren, die sie schwächen. Dieses bedeutet sich aktiv in das Maximieren von geschickten geistigen Qualitäten, und in das Minimieren von ungeschickten, einzubringen. So entwickelt man Erkenntnis in den Ablauf von Ursprung und Vergehen, indem man eine aktive und empfindsame Rolle in dem Prozess einbringt. Gerade so, wie Sie über Eier lernen, indem Sie mit ihnen kochen, Erfahrung aus Ihren Erfolgen und Missgeschicken, im sich Annehmen von steigernd schwierigeren Speisen, sammeln.

So dieser Ablauf zu stärkeren und verfeinerten Zuständen von Konzentration führt, macht es einen empfindsamer gegenüber der Tatsache, daß je gröber die eigene Anteilnahme an dem Ablauf des Aufkommens und Vergehens im Geist ist, desto gröber die Ebene von Streß, die sich daraus ergibt. Dieses führt einen zum Loslassen, zuerst von groben Ebenen des Anteilnehmens, und dann steigernd verfeinerten, so es einem möglich ist diese zu eruieren, was dann zu der dritten und letzten Stufe in der Satipaṭṭhāna-Ausübung führt:

Oder seine Achtsamkeit, daß: 'Da ist ein Körper', wird bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt.

Diese Stufe stimmt mit einer Form der Vorstellung überein, die der Buddha in MN 121 als "Eintritt in Leere " bezeichnet:

So halt er es [diese Form von Vorstellung] als leer von was immer da nicht da ist. Was immer verbleibt, erkennt er als gegenwärtig: "Da ist dieses."

Dieses ist das gipfelnde Gegengewicht, dort wo der Pfad der Ausübung sich zu einem Zustand des Nichtumformens (atammayatā öffnet, zu sehen in MN 137), und von dort aus zur Frucht des Erwachens und Befreiung.

Diese wenigen Beispiele zeigen wie wichtig es ist, sich im Lesen des Suttas zu erinnern, daß dessen Behandlung von Satipaṭṭhāna, auch wenn ausführlich, unvollständig ist, und erfordert, in Begriffen des größeren Zusammenhangs der Lehren, gegeben im Kanon, über alle anderen Faktoren des Pfades, verstanden zu werden.

Die Anmerkungen zu diesem Sutta versorgen mit anfänglicher Begleitung, wo man für diese weiteren Informationen nachsehen sollte, und so auch die empfohlenen Sutta-Lesungen, die am Ende angeführt sind.

Anmerkung zur Übersetzung:

Diese Übersetzung basiert auf der thailändischen Ausgabe des Suttas, welche identisch, in seiner Version, mit DN 22 ist. Andere Ausgaben des Kanons lassen den langen Abschnitt, die Vier Edlen Wahrheiten erklärend, aus, welcher hier in den doppelten geschwungenen Klammern, wie dieses {{ }}, enthalten ist.

* * *

Ich habe gehört, daß der Befreite, zu einem Anlaß, in Land Kuru verweilte. Nun ist dort eine Stadt der Kurus, Kammāsadhama genannt. Dort richtete sich der Befreite an die Bhikkhus: “Bhikkhus.”

“Herr”, erwiderten ihm die Bhikkhus.

Der Befreite sprach: “Dies ist der direkte Pfadh¹ für die Reinigung von Lebewesen, für das Überwinden von Kummer und Wehklage, für das Verschwinden von Schmerz und Bedrängnis, für das Erlangen der rechten Methode, und für das Verwirklichen von Ungebundenheit, mit anderen Worten, die Vier Rahmen der Bezugnahme. Welche vier?

“Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, ablegend. Er verbleibt gesammelt auf Gefühle... Geist... geistige Qualitäten, an sich und für sich, begeistert², wachsam³ und achtsam⁴, Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, ablegend.⁵

A. Körper

“Und wie verbleibt ein Bhikkhu gesammelt auf den Körper, an sich und für sich?

[1] “Da ist der Fall, daß eine Bhikkhu, in die Wildnis, unter den Schatten eines Baumes oder in ein leeres Bauwerk gegangen seiend, sich mit gekreuzt gefalteten Beinen nieder setzt, seinen Körper aufgerichtet hält und seine Achtsamkeit in den Vordergrund⁶ bringt. Stets Achtsam, atmet er ein, achtsam atmet er aus.

“Lang einatmend, erkennt (bemerkt) er: ‘Ich atme lange ein’; oder lange ausatmend, erkennt er: ‘Ich atme lange aus’. Oder kurz einatmend, erkennt er: ‘Ich atme kurz ein’; oder kurz ausatmend, erkennt er: ‘Ich atme atme kurz aus’. Er übt sich selbst: ‘Ich werde empfindsam, gegenüber dem gesamten Körper, einatmen’;⁷ er übt sich selbst ‘Ich werde empfindsam, gegenüber dem gesamten Körper, ausatmen’. Er übt sich selbst: ‘Ich werde, körperliche Gestaltungen

beruhigend, einatmen.’;8 er übt sich selbst: ‘Ich werde, körperliche Gestaltungen beruhigend, ausatmen.’. Gerade so, wie ein geschickter Drechsler, oder sein Geselle, wenn eine lange Drehung machend, erkennt: ‘Ich mache eine lange Drehung’, oder wenn er eine kurze Drehung machend, erkennt: ‘Ich mache eine kurze Drehung’; in selber Weise erkennt der Bhikkhu, wenn lange einatmend: ‘Ich atme lange ein’; oder wenn lange ausatmend: ‘Ich atme lange aus’. ... Er übt sich selbst: ‘Ich werde, körperliche Gestaltungen beruhigend, einatmen’; er übt sich selbst: ‘Ich werde, körperliche Gestaltungen beruhigend, ausatmen’.

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Körper’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt.

[2] “Weiters, wenn gehend, erkennt der Bhikkhu: ‘Ich gehe.’ Wenn stehend, erkennt er: ‘Ich stehe.’ Wenn sitzend, erkennt er: ‘Ich sitze.’ Wenn liegend, erkennt er: ‘Ich liege.’ Oder wie auch immer sein Körper angeordnet ist, ist es dieses, wie er ihn erkennt.

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Körper’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt.

[3] “Weiters, wenn vorwärts und rückwärts gehend, macht er sich völlig wachsam; wenn entgegen sehend und weg sehend... wenn seine Glieder beugend und streckend... wenn seinen äußeren Umhang, seine obere Robe und seine Schale tragend... wenn essend, trinkend, kauend und auskostend... wenn urinierend und defäkierend... wenn gehend, stehend, sitzend, einschlafend, aufwachend, sprechend und in Stille verweilend, macht er sich selbst völlig wachsam.

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Körper’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt.

[4] “Weiters... gerade so als ob da ein Sack mit Öffnungen an beiden Enden, voll mit verschiedenem Korn wäre, Weizen, Reis, Mungbohnen, Kidneybohnen, Sesamkörner, geschältem Reis, und ein Mann mit gutem Augenlicht, ihn ausleerend, gegenbetrachten würde: ‘Dieses ist Weizen. Dieses ist Reis. Dieses sind Mungbohnen. Dieses sind Kidneybohnen. Dieses sind Sesamkörner, Dieses ist geschälter Reis.’, auf selbe Weise, Bhikkhus, gegenbetrachtet ein Bhikkhu, eben diesen Körper, von den Sohlen der Füße an, hoch, vom Scheitel des Kopfes an, hinunter, umgeben von Haut und voll von verschiedenen Arten unreiner Dinge: ‘In diesem Körper sind Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Brustfell, Milz, Lungen, große Därme, kleine Därme, Kehle, Kot, Galle, Phlegma, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautfett, Speichel, Schleim, Gelenksflüssigkeit, Urin.’

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder

die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Körper’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt.

[5] “Weiters... gerade so wie wenn ein geschickter Fleischhacker oder sein Geselle, eine Kuh getötet habend, an einer Kreuzung sitzen und sie in Stücke schneiden würde, besinnt der Bhikkhu, eben diesen Körper, wie auch immer er steht, wie auch immer er angeordnet, in Begriffen von Beschaffenheiten: ‘In diesem Körper da ist die Erdbeschaffenheit, die Flüssigkeitsbeschaffenheit, die Feuerbeschaffenheit und die Windbeschaffenheit.’⁹

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Körper’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt.

[6] “Weiters, als ob er eine Leiche, weggeworfen auf einem Leichenfeld, sehen würde, einen Tag, zwei Tage, drei Tage tot, aufgebläht, fahl, vereitert, wendet er dieses an eben diesem Körper an: ‘Auch dieser Körper: So ist seine Natur, so ist seine Zukunft, so ist seine unabwendbare Bestimmung.’

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper. Oder

seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Körper’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt.

“Oder nochmals, wenn er eine Leiche sehen würde, weggeworfen auf einem Leichenfeld, angenagt von Raben, Geiern und Falken, von Hunden, Hyänen und verschiedenen anderen Kreaturen... ein Skelett, beschmiert mit Blut, verbunden mit Sehnen... ein Skelett ohne Fleisch und Blut... Knochen, getrennt von deren Sehnen, verstreut in alle Richtungen, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, hier ein Schienbeinknochen, da ein Oberschenkelknochen, hier ein Hüftknochen, da ein Rückgrat, hier eine Rippe, da ein Brustbein, hier ein Schulterknochen, da ein Nackenknochen, hier ein Kieferknochen, da ein Zahn, da eine Hirnschale... die Knochen ausgebleicht, etwa wie die Farbe von Schalen... hochgestapelt, mehr als ein Jahr alt... zersetzt bis zu Pulver: Er wendet dieses, für eben diesem Körper an: ‘Auch dieser Körper: So ist seine Natur, so ist seine Zukunft, so ist seine unabwendbare Bestimmung.’

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Körper, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Körper, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Körper. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Körper’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt.

B. Gefühle

“Und wie verbleibt ein Bhikkhu auf Gefühle, an sich und für sich, gesammelt? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, wenn ein Wehgefühl fühlend, erkennt: ‘Ich fühle ein Wehgefühl.’ Wenn ein Wohlgefühl fühlend, erkennt er: ‘Ich fühle ein

Wohlgefühl.' Wenn ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl fühlend, erkennt er: 'Ich fühle ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl.'

“Wenn ein Wehgefühl des Fleisches fühlend, erkennt er: 'Ich fühle ein Wehgefühl des Fleisches.' Wenn ein Wehgefühl, nicht des Fleisches, fühlend, erkennt er: 'Ich fühle ein Wehgefühl, nicht des Fleisches.' Wenn ein Wohlgefühl des Fleisches fühlend, erkennt er: 'Ich fühle ein Wohlgefühl des Fleisches.' Wenn ein Wohlgefühl, nicht des Fleisches, fühlend, erkennt er: 'Ich fühle ein Wohlgefühl, nicht des Fleisches.' Wenn ein Weder-Wohl-noch-Weh-Gefühl des Fleisches fühlend, erkennt er: 'Ich fühle ein Weder-Wohl-noch-Weh-Gefühl des Fleisches.' Wenn ein Weder-Wohl-noch-Weh-Gefühl, nicht des Fleisches, fühlt, erkennt er: 'Ich fühle ein Weder-Wohl-noch-Weh-Gefühl, nicht des Fleisches.'¹⁰

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf Gefühle, an sich und für sich, oder äußerlich auf Gefühle, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf Gefühle, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf Gefühle, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf Gefühle, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf Gefühle. Oder seine Achtsamkeit, daß: 'Da sind Gefühle', ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf Gefühle, an sich und für sich, verbleibt.

C. Geist

“Und wie verbleibt ein Bhikkhu auf den Geist, an sich und für sich, gesammelt? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, wenn der Geist Begierde hat, erkennt: 'Der Geist hat Begierde.' Wenn der Geist ohne Begierde ist, erkennt er: 'Der Geist ist ohne Begierde.' Wenn der Geist Ablehnung hat, erkennt er: 'Der Geist hat Ablehnung.' Wenn der Geist keine Ablehnung hat, erkennt er: 'Der Geist hat keine Ablehnung.' Wenn der Geist Verwirrung hat, erkennt er: 'Der Geist hat Verwirrung.' Wenn der Geist keine Verwirrung hat, erkennt er: 'Der Geist hat keine Verwirrung.'¹¹

“Wenn der Geist geeint ist, erkennt er: ‘Der Geist ist geeint.’ Wenn der Geist zerstreut ist, erkennt er: ‘Der Geist ist zerstreut.’¹² Wenn der Geist erweitert ist,¹³ erkennt er: ‘Der Geist ist erweitert.’ Wenn der Geist nicht erweitert ist, erkennt er: ‘Der Geist ist nicht erweitert.’ Wenn der Geist überragend ist, erkennt er: ‘Der Geist ist überragend.’ Wenn der Geist nicht überragend ist, erkennt er: ‘Der Geist ist nicht überragend.’ Wenn der Geist konzentriert ist, erkennt er: ‘Der Geist ist konzentriert.’ Wenn der Geist nicht konzentriert ist, erkennt er: ‘Der Geist ist nicht konzentriert.’ Wenn der Geist befreit ist,¹⁴ erkennt er: ‘Der Geist ist befreit.’ Wenn der Geist nicht befreit ist, erkennt er: ‘Der Geist ist nicht befreit.’

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf den Geist, an sich und für sich, oder äußerlich auf den Geist, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf den Geist, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf den Geist, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf den Geist, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf den Geist. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da ist ein Geist’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf den Geist, an sich und für sich, verbleibt.

D. Geistige Qualitäten

“Und wie verbleibt ein Bhikkhu auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, gesammelt?

[1] “Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die fünf Hindernisse verbleibt. Und wie verbleibt ein Bhikkhu auf geistige Qualitäten, im Bezug auf die fünf Hindernisse, gesammelt? Da ist der Fall, da Sinnesbegehren innen anwesend seiend, ein Bhikkhu erkennt: ‘Da ist Sinnesbegehren in mir anwesend.’ Oder da kein Sinnesbegehren innen anwesend seiend, erkennt er: ‘Da ist kein Sinnesbegehren in mir anwesend.’ Er erkennt, wie da das Aufkommen von unaufgekommenen Sinnesbegehren ist. Und er erkennt, wie das Ablegen von Sinnesbegehren ist, wenn einmal aufgekommen seiend.¹⁵

Und er erkennt, wie da kein zukünftiges Aufkommen von Sinnesbegehren ist, welches abgelegt wurde. [Die selbe Formel wird für die verbleibenden Hindernisse: Übelwollen, Faulheit und Trägheit, Rastlosigkeit und Angst und Unklarheitheit, wiederholt.]

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da sind geistige Qualitäten’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die fünf Hindernisse, verbleibt.

[2] “Weiters verbleibt der Bhikkhu, auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die fünf Festhalteansammlungen, gesammelt. Und wie verbleibt ein Bhikkhu, auf die geistigen Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die fünf Festhalteansammlungen, gesammelt? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu [erkennt]: ‘So ist Form, so sein Entstehen, so sein Vergehen. So ist Gefühl... So ist Vorstellung... So sind Gestaltungen... So ist Bewußtsein, so sein Entstehen, so sein Vergehen.’¹⁶

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da sind geistige Qualitäten’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die fünf Festhalteansammlungen, verbleibt.

[3] “Weiters verbleibt der Bhikkhu auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf den sechsfachen inneren und äußeren Sinnesträger, gesammelt. Und wie verbleibt er auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf den sechsfachen inneren und äußeren Sinnesträger, gesammelt? Da ist der Fall, daß er das Auge erkennt, er Form erkennt, er die Fessel, die anhängig von beiden aufkommt, erkennt.¹⁷ Er erkennt, wie da Aufkommen von unaufgekommener Fessel ist. Und er erkennt, wie da Ablegen einer Fessel ist, wenn sie einmal aufgekomen war. Und er erkennt, wie da kein zukünftiges Aufkommen einer Fessel ist, die abgelegt worden ist. [Die selbe Formel wird für die übrigen Sinnesträger, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Verstand, wiederholt.]

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da sind geistige Qualitäten’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf den sechsfachen inneren und äußeren Sinnesträger, verbleibt.

[4] “Weiters verbleibt der Bhikkhu auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die sieben wirkenden Größen für das Erwachen, gesammelt. Und wie verbleibt er auf die geistigen Qualitäten, im Bezug auf die wirkenden Größen für das Erwachen, gesammelt? Da ist der Fall, daß Achtsamkeit, als eine wirkende Größe für das Erwachen, innen anwesend seiend, er erkennt: ‘Achtsamkeit, als eine wirkende Größe für das Erwachen, ist in mir anwesend.’ Oder da keine Achtsamkeit, als eine wirkende Größe für das Erwachen, in ihm anwesend seiend, erkennt er: ‘Achtsamkeit, als eine wirkende Größe für das Erwachen, ist in mir nicht anwesend.’ Er erkennt, wie da das Aufkommen von unaufgekommener Achtsamkeit, als eine wirkende Größe für das Erwachen, ist. Und er erkennt, wie

da Anhäufung der Entwicklung von Achtsamkeit, als eine wirkende Größe für das Erwachen, wenn einmal aufgekommen, ist.¹⁸ [Die selbe Formel wird für die verbleibenden wirkenden Größen für das Erwachen, Untersuchung von Qualitäten, Beharrlichkeit, Verzücken, Gelassenheit, Konzentration und Gleichmut, wiederholt.]

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da sind geistige Qualitäten’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die wirkenden Größen für das Erwachen, verbleibt.

[5] “Und weiters verbleibt der Bhikkhu auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten, gesammelt. Und wie verbleibt er auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten, gesammelt? Da ist der Fall, daß er erkennt, wie es ins Entstehen gekommen ist, dieses: ‘Dieses ist Streß...Dieses ist der Ursprung von Streß...Dieses ist die Beendigung von Streß...Dieses ist der Weg der zur Beendigung von Streß führt.’¹⁹

{{[a] “Nun, was ist die Edle Wahrheit von Streß? Geburt ist streßreich, Altern ist streßreich, Tod ist streßreich, Kummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung sind streßreich, verbunden sein, mit dem Unlieben, ist streßreich, Trennung von dem Geliebten ist streßreich, nicht bekommen was gewollt, ist streßreich. In Kürze, die fünf Festhalteansammlungen sind streßreich.

“Und was ist Geburt? Was immer Geburt, Geburt annehmen, Einfahren, Ins-Seinkommen, Wiedereinflinden, Erscheinen der Ansammlungen und Erwerb der [Sinnes] Sphäre von verschiedenen Lebewesen, in dieser oder jener Gruppe von Lebewesen, dieses wird Geburt genannt.

“Und was ist Altern? Was immer Altern, Hinfälligkeit, Gebrechlichkeit, Ergrauen, Runzeln, Zurückgehen der Lebenskraft, Schwächung der Fähigkeiten von verschiedenen Lebewesen, in dieser oder jener Gruppe von Lebewesen, dieses wird Altern genannt.

“Und was ist Tod? Was immer Versterben, Dahinscheiden, Zerfallen, Verschwinden, Streben, Tod, Beendung der Zeit, Zerfall der Ansammlungen, Abwerfen des Körpers, Unterbrechung der Lebensfähigkeit von verschiedenen Lebewesen, in dieser oder jener Gruppe von Lebewesen, dieses wird Tod genannt.

“Und was ist Kummer? Was immer Kummern, Bekümmern, Traurigkeit, innerer Kummer, innere Traurigkeit aus jedem Leiden aus Unglück, berührt von schmerzvollen Dingen, wird Kummer genannt.

“Und was ist Wehklagen? Was immer Weinen, Kränken, Wehklagen, Beklagen, Jammern, Wehklage aus jedem Leiden aus Unglück, berührt von schmerzvollen Dingen, wird Wehklagen genannt.

“Und was ist Schmerz? Was immer als körperlicher Schmerz, körperliches Unbehagen, Schmerz oder Unbehagen aus körperlicher Berührung erfahren wird, wird Schmerz genannt.

“Und was ist Bedrängnis? Was immer als geistiger Schmerz, geistiges Unbehagen, Schmerz oder Unbehagen aus geistiger Berührung erfahren wird, wird Bedrängnis genannt.

“Und was ist Verzweiflung? Was immer Verzweiflung, Verzagtheit, Mutlosigkeit aus jedem Leiden aus Unglück, berührt von schmerzvollen Dingen, wird Verzweiflung genannt.

“Und was ist der Streß aus der Verbindung mit dem Unlieben? Das ist der Fall, daß einem unerwünschte, unangenehme, unschöne Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungsempfindungen, aufkommen; oder jemand hat Verbindung, Kontakt, Beziehung, Geschäftigkeit mit jenen, die einem Übel wünschen, die einem Verletzung wünschen, die einem Unbehagen wünschen, die einem keine Sicherheit vom Joch wünschen. Dies wird der Streß aus der

Verbindung mit Unlieben genannt.

“Und was ist der Streß dem Getrenntsein von Geliebtem? Da ist der Fall, daß einem erwünschte, angenehme, schöne Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungsempfindungen, nicht aufkommen; oder jemand hat keine Verbindung, keinen Kontakt, keine Beziehung, keine Geschäftigkeit mit jenen, die einem Wohl wünschen, die einem Nutzen wünschen, die einem Behagen wünschen, die einem Freiheit von Joch wünschen, noch mit seiner Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freunden, Gefährten oder Verwandten. Dieses wird der Streß der Trennung von Geliebten genannt.

“Und was ist der Streß, nicht zu bekommen was man will? In Lebewesen, Gegenstand von Geburt zu seiend, kommt der Wunsch auf: ‘Oh, mögen wir nicht Gegenstand von Geburt sein und möge Geburt nicht über uns kommen.’ Aber dieses wird nicht durch Wünsche erlangt. Dies ist der Streß, nicht zu bekommen was man will. In Lebewesen, Gegenstand von Altern... Tod... Kummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung seiend, kommt der Wunsch auf: ‘Oh, mögen wir nicht Gegenstand von Altern... Tod... Kummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung sein und möge Altern... Tod... Kummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung nicht über uns kommen.’ Aber dieses wird nicht durch Wünsche erlangt. Dies wird der Streß, nicht zu bekommen was man will, genannt.

“Und was sind die fünf Festhalteansammlungen, die in Kürze, Streß sind? Form, als eine Festhalteansammlung, Gefühl, als eine Festhalteansammlung, Vorstellung, als eine Festhalteansammlung, Bewußtsein, als eine Festhalteansammlung: Dieses wird, die fünf Festhalteansammlungen, die in Kürze, Streß sind, genannt.

“Dies wird die Edle Wahrheit von Streß genannt.

[b] “Und was ist die Edle Wahrheit vom Ursprung von Streß? Das Verlangen, daß für weiteres Werden macht, begleitet von Begierde und Erfreuen, genossen, nun hier und nun da, d.h. Verlangen nach Sinnlichkeit, Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nicht-Werden.

“Und wo kommt dieses Verlangen auf, wenn es aufkommt? Und wo verweilt es, wenn er verweilt? Was immer liebenswert und gefällig, in Begriffen der Welt, scheint: das ist wo dieses Verlangen, wenn es aufkommt, aufkommt. Das ist wo es, wenn es verweilt, verweilt.

“Und was scheint liebenswert und gefällig, in Begriffen der Welt, zu sein? Das Auge scheint liebenswert und gefällig, in Begriffen der Welt, zu sein. Das ist wo Verlangen, wenn es aufkommt, aufkommt. Das ist wo es, wenn es verweilt, verweilt.

“Das Ohr... Die Nase... Die Zunge... Der Körper... Der Verstand... .

“Formen... Klänge... Gerüche... Geschmäcker... Berührungsempfindungen... Gedanken... .

“Auge-Bewußtsein... Ohr-Bewußtsein... Nase-Bewußtsein... Zunge-Bewußtsein... Körper-Bewußtsein... Verstand-Bewußtsein... .

“Auge-Berührung... Ohr-Berührung... Nase-Berührung... Zunge-Berührung... Körper-Berührung... Verstand-Berührung... .

“Gefühl, geboren aus Auge-Berührung... Gefühl, geboren aus Ohr-Berührung... Gefühl, geboren aus Nase-Berührung... Gefühl, geboren aus Zunge-Berührung... Gefühl, geboren aus Körper-Berührung... Gefühl, geboren aus Verstand-Berührung... .

“Vorstellung (Erinnerung) über Formen.... Vorstellung (Erinnerung) über Klänge Vorstellung (Erinnerung) über Gerüche.... Vorstellung (Erinnerung) über Geschäcker.... Vorstellung (Erinnerung) über körperliche Berührungsempfindungen.... Vorstellung (Erinnerung) über Gedanken....

“Absichten für Formen.... Absichten für Klänge.... Absichten für Gerüche.... Absichten für Geschmäcker.... Absichten für körperliche Berührungsempfindungen.... Absichten für Gedanken....

“Verlangen nach Formen.... Verlangen nach Klänge.... Verlangen nach Gerüche.... Verlangen nach Geschmäcker.... Verlangen nach körperlichen Berührungsempfindungen.... Verlangen nach Gedanken....

“Gedanken, gerichtet auf Formen.... Gedanken, gerichtet auf Klänge.... Gedanken, gerichtet auf Gerüche.... Gedanken, gerichtet auf Geschmäcker.... Gedanken, gerichtet auf körperliche Berührungsempfindungen.... Gedanken, gerichtet auf Gedanken....

“Erwägungen über Formen.... Erwägungen über Klänge.... Erwägungen über Gerüche.... Erwägungen über Geschmäcker.... Erwägungen über körperliche Berührungsempfindungen.... Erwägungen über Gedanken, scheint liebenswert und gefällig, in Begriffen der Welt, zu sein. Das ist wo Verlangen, wenn es aufkommt, aufkommt. Das ist wo es, wenn es verweilt, verweilt.

“Dies wird die Edle Wahrheit des Ursprungs vom Streß genannt.

[c] “Und was ist die Edle Wahrheit von der Beendigung von Streß? Das rückstandslose Schwinden und Beendigung, Entsagen, Verzicht und Loslassen, von eben diesem Verlangen.

“Und wo, wenn abgelegt seiend, ist dieses Verlangen abgelegt? Und wo, wenn beendend, endet es? Was immer liebenswert und gefällig, in Begriffen der Welt, scheint: das ist wo, wenn abgelegt seiend, dieses Verlangen abgelegt ist. Das ist wo, wenn beendend, es endet.

“Und was scheint liebenswert und gefällig, in Begriffen der Welt? Das Auge scheint liebenswert und gefällig, in Begriffen der Welt. Das ist wo, wenn abgelegt seiend, dieses Verlangen abgelegt ist. Das ist wo, wenn beendend, es endet.

“Das Ohr... Die Nase... Die Zunge... Der Körper... Der Verstand...

“Formen... Klänge... Gerüche... Geschmäcker... Berührungsempfindungen... Gedanken...

“Auge-Bewußtsein... Ohr-Bewußtsein... Nase-Bewußtsein... Zunge-Bewußtsein... Körper-Bewußtsein... Verstand-Bewußtsein...

“Auge-Berührung... Ohr-Berührung... Nase-Berührung... Zunge-Berührung... Körper-Berührung... Verstand-Berührung... .

“Gefühl, geboren aus Auge-Berührung... Gefühl, geboren aus Ohr-Berührung... Gefühl, geboren aus Nase-Berührung... Gefühl, geboren aus Zunge-Berührung...

Gefühl, geboren aus Körper-Berührung... Gefühl, geboren aus Verstand-Berührung... .

“Vorstellung (Erinnerung) über Formen.... Vorstellung (Erinnerung) über Klänge
.... Vorstellung (Erinnerung) über Gerüche.... Vorstellung (Erinnerung) über
Geschäcker.... Vorstellung (Erinnerung) über körperliche
Berührungsempfindungen.... Vorstellung (Erinnerung) über Gedanken....

“Absichten für Formen.... Absichten für Klänge.... Absichten für Gerüche....
Absichten für Geschmäcker.... Absichten für körperliche
Berührungsempfindungen.... Absichten für Gedanken....

“Verlangen nach Formen.... Verlangen nach Klänge.... Verlangen nach Gerüche....
Verlangen nach Geschmäcker.... Verlangen nach körperlichen
Berührungsempfindungen.... Verlangen nach Gedanken....

“Gedanken, gerichtet auf Formen.... Gedanken, gerichtet auf Klänge.... Gedanken,
gerichtet auf Gerüche.... Gedanken, gerichtet auf Geschmäcker.... Gedanken,
gerichtet auf körperliche Berührungsempfindungen.... Gedanken, gerichtet auf
Gedanken....

“Erwägungen über Formen.... Erwägungen über Klänge.... Erwägungen über
Gerüche.... Erwägungen über Geschmäcker.... Erwägungen über körperliche
Berührungsempfindungen.... Erwägungen über Gedanken, scheint liebenswert
und gefällig, in Begriffen der Welt. Das ist wo, wenn abgelegt seiend, dieses
Verlangen abgelegt ist. Das ist wo, wenn beendend, es endet.

“Dieses ist die Edle Wahrheit von der Beendigung von Streß.

[d] “Und was ist die Edle Wahrheit vom Pfad der Ausübung, der zur Beendigung
von Streß führt? Genau eben dieser Noble Achtfache Pfad: rechte Ansicht, rechter
Entschlossenheit, rechte Sprache, rechte Handlung, rechter Lebensunterhalt,
rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration.

“Und was ist rechte Ansicht? Wissen im Bezug auf Streß, Wissen im Bezug auf
den Ursprung von Streß, Wissen im Bezug auf die Beendigung von Streß, Wissen
im Bezug auf den Pfad der Ausübung, der zur Beendigung von Streß führt: Dieses
wird rechte Ansicht genannt.

Und was ist rechte Entschlossenheit? Bestrebt zur Entsagung, zur Freiheit von Übelwollen, zur Harmlosigkeit: Dieses wird rechte Entschlossenheit genannt.

“Und was ist rechte Sprache? Vom Unwahrheitsprechen abstehend, von trennender Sprache, von grober Sprache und von unnötigem Geschwätz: Dieses wird rechte Sprache genannt.

“Und was ist rechte Handlung? Vom Nehmen von Leben abstehend, vom Nehmen was nicht gegeben und von sexuellem Vergehen. Dieses wird rechte Handlung genannt.

“Und was ist rechter Lebensunterhalt? Da ist der Fall, daß ein Schüler der Noblen, unehrlichen Lebensunterhalt abgelegt habend, sein Leben mit rechtem Lebensunterhalt fortsetzt: Dies wird rechter Lebensunterhalt genannt.

“Und was ist rechte Anstrengung? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu Begehren, Bestreben, aufkommende Beharrlichkeit, erzeugt, seine Absicht hochhält und ausübt, für den Zweck des Nichtaufkommens von schlechten, ungeschickten Qualitäten, die jetzt nicht aufgekommen sind... für den Zweck des Ablegens von schlechten, ungeschickten Qualitäten, die aufgekommen sind... für den Zweck des Aufkommens von geschickten Qualitäten, die jetzt noch nicht aufgekommen sind... (und) für die Aufrechterhaltung, Nicht-Verwirrung, Mehrung, Fülle, Entwicklung und Anhäufung von geschickten Qualitäten, die aufgekommen sind: Dieses wird rechte Anstrengung genannt.

“Und was ist rechte Achtsamkeit? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt zur Seite legend. Er verbleibt gesammelt auf Gefühle, an sich und für sich... den Geist, an sich und für sich... geistige Qualitäten, an sich und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, zur Seite legend. Dies wird rechte Achtsamkeit genannt.

“Und was ist rechte Konzentration? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, recht zurückgezogen von Sinnlichkeit, zurückgezogen von ungeschickten (geistigen) Qualitäten, in das erste Jhāna eintritt und verweilt: Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichteten Gedanken und Erwägungen. Mit

dem Stillen von gerichteten Gedanken und Erwägungen, betritt und verweilt er im zweiten Jhāna: Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit, Einigung des Wesens, frei von gerichteten Gedanken und Erwägungen, innere Sicherheit. Mit dem Schwinden von Verzücken, verweilt er gleichmütig, achtsam und wachsam und nimmt Wohl im Körper wahr. Er betritt und verweilt im dritten Jhāna, von dem die Noblen erklären: 'Gleichmütig und achtsam, hat er einen angenehmen Verbleib'. Mit dem Ablegen von Wohl und Weh, so wie mit dem früheren Verschwinden von Hochgefühl und Bedrängnis, betritt und verweilt er im vierten Jhāna: Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit, weder Wohl noch Weh. Dies wird rechte Konzentration genannt.

“Dies wird die Edle Wahrheit des Pfades der Ausübung, die zur Beendigung von Streß führt, genannt.}}

“In dieser Weise verbleibt er, innerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, oder beides, innerlich und äußerlich auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, gesammelt. Oder er verbleibt gesammelt, auf die Erscheinungen des Entstehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten, oder die Erscheinungen des Entstehens und Vergehens, im Bezug auf geistige Qualitäten. Oder seine Achtsamkeit, daß: ‘Da sind geistige Qualitäten’, ist, bis zu einem Ausmaß von Wissen und Erinnerung, aufrecht erhalten. Und er verbleibt unabhängig, ununterhalten von (nicht festhalten an) irgend etwas in der Welt. Dies ist wie ein Bhikkhu, gesammelt auf geistige Qualitäten, an sich und für sich, im Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten, verbleibt.

E. Folgerung

“Nun, wenn irgend jemand diese Vier Rahmen der Bezugnahme, in dieser Weise für sieben Jahre, entwickelt, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder Erkenntnis genau hier und jetzt, oder, wenn da irgend ein Rest von Festhalte-Unterhalt (Nahrung) ist, Nichtwiederkehren.

“Laßt sieben Jahre stehen. Wenn irgend jemand, diese Vier Rahmen der Bezugnahme, in dieser Weise, für sechs... fünf... vier... zwei Jahre... ein Jahr...

sieben Monate... sechs Monate... fünf... vier... drei... zwei Monate... ein Monat... die Hälfte eines Monats, entwickelt, kann für ihn eine von zwei Früchten erwartet werden: entweder Erkenntnis genau hier und jetzt, oder, wenn da irgend ein Rest von Festhalte-Unterhalt (Nahrung) ist, Nichtwiederkehren.

“Laßt ein halbes Monat stehen. Wenn irgend jemand, diese Vier Rahmen der Bezugnahme, in dieser Weise, für sieben Tage entwickelt, kann für ihn eine von zwei Früchten erwartet werden: entweder Erkenntnis genau hier und jetzt, oder, wenn da irgend ein Rest von Festhalte-Unterhalt (Nahrung) ist, Nichtwiederkehren.

“Dieses ist der direkte Pfad für die Reinigung von Lebewesen, für das Überwinden von Kummer und Wehklage, für das Verschwinden von Schmerz und Bedrängnis, für das Erlangen der rechten Methode, und für das Verwirklichen von Ungebundenheit, mit anderen Worten, die Vier Rahmen der Bezugnahme.’ So wurde es gesagt und im Bezug auf dieses wurde es gesagt.”

Das ist was der Befreite sagte. Befriedet, erfreuten sich die Bhikkhus, an des Befreitens Worte.

Anmerkungen

1. Ekāyana-magga. Jahrzehntelange wurde dieser Begriff als “der einzige Weg” übersetzt, doch etwas neuzeitiger, beginnend mit dem Ehrw. Ñāṇamoli, haben Übersetzer bemerkt, daß die Phrase ekāyana magga in einer Reihe von Gleichnissen in MN 12 erscheint, wo es seinen idiomatischen Sinn freigibt. In jedem der Gleichnisse beschreibt der Buddha sein Wissen über die Bestimmung eines Einzelnen, auf einem bestimmten Pfad der Ausübung. Er sieht, daß die Art wie sich der Einzelne verhält, unabwendbar zu einer gewissen Bestimmung führt. Er vergleicht sein Wissen dann, mit einer Person, einen Einzelnen sehend, einem ekāyana magga zu einer gewissen Bestimmung folgend, und wissend, daß der Einzelne dort mit Sicherheit enden wird. Sodaß diese Gleichnis funktioniert, erfordert ekāyana magga den Sinn nicht von, einem einzigen Wegs, sonder einem Weg, der nur zu einer Bestimmung führt. Mit anderen Worte ist ein ekāyana magga ein Pfad, der sich nicht gabelt, einer der, solange Sie ihm ihn folgen, Sie an ein einzelnes, unabwendbares Ziel bringt.

Von den Gleichnissen in MN 12, beschäftigt sich eines mit dem ekāyana magga zur Ungebundenheit, welches natürlich zur Ausübung von Rechter Achtsamkeit passen würde:

“Angenommen da wäre ein Lotusteich mit reinem Wasser, erfeuendem Wasser, kühlem Wasser, klarem Wasser, mit gemütlichem Ufer, erfrischend, und nicht weit davon ein gediegener Waldhain. Ein Mann, angesengt von Hitze, überwältigt von Hitze, erschöpft, zitternd und durstig, würde eines Pfades, nur einen Weg entlang führend [ekāyana magga], gerichtet zu diesem Lotusteich, einherkommen. Ein Mann mit guten Augen würde, mit ihn sehend, sagen: ‘Die Art, wie dieser Einzelne ausgeübt hat, die Art, wie er sich benimmt, und der Pfad den er betreten hat, sind so, daß er zu diesem Lotusteich kommen wird.’ Dann, zu späterer Zeit, würde er ihn, in den Lotusteich eingetaucht gewesen seiend und getrunken habend, sich all seiner Störungen, Erschöpfung und Fieber entledigt habend, im Waldhain sitzend oder liegend sehen, Gefühle erfahrend, die ausschließlich angenehm sind.

“In selber Weise, Sāriputta, ist da der Fall, daß ich, so Wesen mit Wesen umschlossen habend, von einem gewissen Einzelnen weiß: ‘Die Art, in der dieser Einzelne ausgeübt hat, die Art, wie er sich verhält, und der Pfad den er betreten hat sind so, daß er durch das Enden von Ausflüssen, in ausflußfreier Wesensbefreiung und Einsichtsbefreiung eintreten und verbleiben wird, diese für sich selbst direkt ersehen und verwirklicht habend, im Hier und Jetzt.’ Dann, zu einer späteren Zeit, sehe ich ihn, durch das Enden von Ausflüssen, in ausflußfreier Wesensbefreiung und Einsichtsbefreiung eintreten und verbleibend, diese für sich selbst direkt ersehen und verwirklicht habend, Gefühle erfahrend, die ausschließlich angenehm sind.” — MN 12

2. Ehrw. Mahā Kassapa:

“Und wie ist einer begeistert? Da ist der Fall, daß ein Bhikku (, denkend): ‘Unaufgekommene schlechte, ungeschickte Qualitäten in mir aufkommend, wurden zu dem was unvorteilhaft ist führen’, Begeisterung erhebt. (Denkend:) ‘Aufgekommene schlechte, ungeschickte Qualitäten, in mir nicht abgelegt seiend...’ ... ‘Unaufgekommene geschickte Qualitäten, in mir nicht aufgekommene ...’ ... ‘Aufgekommene geschickte Qualitäten, in mir endend, wurden zu dem was unvorteilhaft ist führen’, erhebt er Begeisterung. Dieses ist wie einer begeistert ist.” —SN 16:2

“Und wie ist Achtsamkeit das herrschende Prinzip? Die Achtsamkeit ‘Ich werde jegliche Schulung, im Bezug auf gutes Verhalten, die jetzt noch nicht vollständig ist, vervollständigen, oder ich werde mit Einsicht jede Schulung, im Bezug auf gutes Verhalten, welches vollständig ist, beschützen’, ist gut eingerichtet, genau darin. Die Achtsamkeit ‘Ich werde jegliche Schulung, im Bezug auf das Grundlegende für das Heilige Leben, die jetzt noch nicht vollständig ist, vervollständigen, oder ich werde mit Einsicht jegliche Schulung, im Bezug auf das Grundlegende für das Heilige Leben, welches vollständig ist, beschützen’, ist gut eingerichtet, genau darin. Die Achtsamkeit ‘Ich werde mit Einsicht jegliches Dhamma, das jetzt noch nicht untersucht ist, untersuchen, oder ich werde mit Einsicht jegliches Dhamma, welches untersucht wurde, beschützen’, ist gut eingerichtet, genau darin. Die Achtsamkeit ‘Ich werde mit Befreiung jegliches Dhamma berühren, das jetzt noch nicht berührt wurde, oder ich werde mit Einsicht jegliches Dhamma, welches berührt wurde,

beschützen', ist gut eingerichtet, genau darin. Dieses ist, wie Achtsamkeit das herrschende Prinzip ist." — AN 4:245

3.

"Und wie ist ein Bhikkhu wachsam? Da ist der Fall, daß eine Bhikkhu Gefühle (er)kennt, so sie aufkommen, (er)kennt, so sie ins Bestehen kommen, (er)kennt, so sie vergehen. Gedanken (er)kennt er, so sie aufkommen, (er)kennt er, so sie ins Bestehen kommen, (er)kennt er, so sie vergehen. Vorstellungen/Erinnerungen (er)kennt er, so sie aufkommen, (er)kennt er, so sie ins Bestehen kommen, (er)kennt er, so sie vergehen." —SN 47:35

"Und wie ist ein Bhikkhu wachsam? Wenn vor- und zurückgehend, macht er sich wachsam; wenn hin- und weggehend, macht er sich wachsam; wenn seine Glieder steckend und beugend... wenn seinen Überrobe, seine Oberrobe, seine Unterrobe und seine Schale tragend... wenn essend, trinkend, kauend und verkostend... wenn urinierend und Stuhl lassend... wenn gehend, stehend, sitzend, einschlafend, aufwachend, sprechend und still verbleibend, macht er sich wachsam. Dieses ist, wie ein Bhikkhu wachsam ist." —SN 36:7

4.

"Und was ist die Fähigkeit in Achtsamkeit? Da ist der Fall, daß ein Schüler der Noblen achtsam ist, bestückt mit hervorragender Fertigkeit in Achtsamkeit, erinnernd und widersammelnd, was vor langer Zeit getan und gesagt wurde. Er verbleibt gesammelt auf dem Körper, an sich, und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, Begierde und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, abtuend. Er verbleibt gesammelt auf Gefühle, an sich, und für sich... den Geist, an sich, und für sich... geistige Qualitäten, an sich, und für sich, begeistert, wachsam und achtsam, Begierde und Bedrängnis, im Bezug auf die Welt, abtuend. Dieses wird die Fähigkeit in Achtsamkeit genannt." —SN 48:10

5. Die Lehrreden beschreiben "Welt" auf zwei Weisen, wobei beide hier relevant sind:

Ein gewisser Bhikkhu ging zum Befreiten und setzte sich, mit Ankunft,

(passend) an die Seite. Als er dort saß, sagte er zum Befreiten: “‘Die Welt, die Welt [loka],’ wird gesagt. In welchem Bezug ist das Wort ‘Welt’ angebracht?

“Insofern, als es zerfällt [lujjati], Bhikkhu, wird es die ‘Welt’ genannt. Nun was zerfällt? Das Auge zerfällt. Formen zerfallen. Bewußtsein/Kennen am Auge zerfällt. Berührung zerfällt. Und was immer da, in Abhängigkeit von Berührung am Auge, aufkommt, als Wohl, Weh oder Weder-Wohl-noch-Weh erfahrend, auch das zerfällt.

“Das Ohr zerfällt. Klänge zerfallen...

“Die Nase zerfällt. Gerüche zerfallen...

“Die Zunge zerfällt. Geschmäcker zerfallen...

“Der Körper zerfällt. Körperliche Berührungsempfindungen zerfallen...

“Der Verstand zerfällt. Gedanken zerfallen. Bewußtsein/Kennen am Verstand zerfällt. Berührung am Verstand zerfällt. Und was immer da, in Abhängigkeit von Berührung am Verstand, aufkommt, als Wohl, Weh oder Weder-Wohl-noch-Weh erfahrend, auch das zerfällt.

“Insofern es zerfällt, wird es ‘Welt’ genannt.” — SN 35:82

“Diese fünf Stränge der Sinnlichkeit werden, in der Disziplin der Noblen, die Welt/Kosmos genannt. Welche fünf? Formen, wahrnehmbar mit dem Auge, annehmlich, angenehm, bezaubernd, anreizend, Begierde fördernd, verführerisch; Klang, wahrnehmbar mit dem Ohr... Gerüche, wahrnehmbar mit der Nase... Geschmäcker, wahrnehmbar mit der Zunge... Berührungsempfindungen, wahrnehmbar mit dem Körper, annehmlich, angenehm, bezaubernd, anreizend, Begierde fördernd, verführerisch. Dieses sind die fünf Stränge der Sinnlichkeit, die in der Disziplin der Noblen, die Welt/Kosmos genannt werden.” —AN 9:38

6. Zu “nach Vorne” (parimukham): Das Abhidhamma gibt eine etymologische Aufwartung zu dem Begriff, es als um (herum, pari-) dem Mund (mukham) beschreibend. Doch in der Vinaya, wird es in einem Zusammenhang verwendet (Cv.V.27.4), in dem der Begriff zweifellos die Front der Brust bedeutet. Da besteht

auch die Möglichkeit, daß der Begriff in sinnhafter Bedeutung, als “nach Vorne” (in den Vordergrund), verwendet wird, welches die Art ist, wie ich es hier übersetzt habe.

7. Die Kommentare halten dazu an, daß “Körper” hier Atem bedeutet, aber dieses erscheint unwahrscheinlich in diesem Zusammenhang, den der nächste Schritt, ohne weitere Erklärung, bezieht sich auf den Atem als “körperliche Gestaltung”. Wenn der Buddha zwei verschiedene Begriffe verwendet hat, um sich auf den Atem, in so knapper Abfolge, zu beziehen, wäre er umsichtig gewesen anzuzeigen, daß er am Umbestimmen seines Begriffes war (so wie er es weiter unten tut, wenn erklärend, daß die ersten vier Schritte der Atemmeditation mit der Ausübung des Sammelns auf den Körper, an sich, und für sich, als Bezugsrahmen, zusammen hängen). Der Schritt des Ein- und Ausatmens, empfindsam gegenüber dem gesamten Körper, bezieht sich auf die vielen Gleichnisse in den Suttas, Jhāna als einen Zustand des Ganzkörperwahrnehmens (siehe DN 2) darzustellend.

8.

“Ein- und Ausatem sind körperlich, dieses sind Dinge, mit dem Körper verbunden. Das ist, warum Ein- und Ausatem körperliche Gestaltungen sind.” —MN 44.

“Und wie ist ein Bhikkhu gestillt in seinen körperlichen Gestaltungen? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, mit dem Ablegen von Wohl und Weh, so wie mit dem vorhergehenden Verschwinden von Erregung und Bedrängnis, in das vierte Jhāna eintitt und darin verbleibt: Reinheit des Gleichmutes und Achtsamkeit, weder Wohl noch Weh.” — AN 10:20

9. Siehe MN 28 und MN 140.

10. SN 36:31 beschreibt Wohl, nicht des Fleisches, als das Wohl erfahren in den ersten drei Jhānas. Gleich wie Weder-Weh-noch-Wohl Gefühle, nicht des Fleisches, mit dem Gefühl von Gleichmut, nicht des Fleisches, im vierten Jhāna gleichgesetzt wird. (SN 48:38). Gefühl dieser Art kommen nicht einfach von alleine. Sie sind ein Ergebnis aus Gestaltungen. Sie müssen eingeleitet werden. Und wie das Standardgleichnis der Ausübung von Jhāna zeigt, werden die Gefühle von Wohl, nicht des Fleisches, erfahren in den ersten drei Jhānas, nicht

nur einfach eingeleitet: Sie werden ausgebreitet und verteilt, bis sie den gesamten Körper einnehmen und füllen.

“Weh-Gefühl, nicht des Fleisches” wird nirgendwo im Kanon beschrieben, doch können aus den Lehrreden zwei mögliche Wege des Verständnisses bezogen werden. Zum Einen könnte es ein Sinn von geistiger Unfreude, erfahren während das Unschöne des Körpers besinnend, oder die Vorstellung von Tod, sein, welches schmerzvolle Wege zum Erwachen sind (AN 4:163). Zum Anderen unterbreitet ein Abschnitt im MN 44, daß schmerzvolle Gefühle, nicht des Fleisches, die Bedrängnis, welche diesen Gedanken: “Oh, wann werde ich in der Dimension, welche die Noblen nun betreten und darin verweilen, betreten und darin verweilen?”, zusammensetzt, sein mögen. Mit anderen Worten ist es das Gefühl der Bedrängnis, das Sie erfahren, wenn Sie besinnen wie sehr Sie das Ziel erlangen wollen und Sie es nun noch nicht haben. Ein anderes Beispiel dieser Art der Bedrängnis, wäre die Besinnung gegeben in MN 28: “Es ist ein Verlust für mich, kein Gewinn, es ist fehlerworben für mich, nicht guterworben, daß wenn dem Buddha, dem Dhamma und der Saṅgha, in dieser Weise, wiederbesinnend, Gleichmut, gegründet auf jenem, was geschickt ist, nicht in mir eingerichtet ist.”

Wie MN 137 zeigt, sind schmerzvolle Gefühle dieser Art nicht zu meiden. Anstelle sind sie als Gegenstück zu Wehgefühlen des Fleisches zu kultivieren, um mit einen Antrieb zur Ausübung zu versorgen, bis man bei Gefühlen des Wohls und Gleichmut, nicht des Fleisches, ankommt.

11.

“Und was sind die Ausflüsse, die mit Zerstören abzulegen sind? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, in passender Weise gegenbetrachtend, einem aufgekommenen Gedanken der Sinnlichkeit nicht nachgibt. Er legt ihn ab, beseitigt ihn, wischt ihn aus dem Bestehen.

“In passender Weise gegenbetrachtend, gibt er einem aufgekommenen Gedanken des Übelwollens nicht nach. Er legt ihn ab, beseitigt ihn, wischt ihn aus dem Bestehen.

“In passender Weise gegenbetrachtend, gibt er einem aufgekommenen Gedanken des Verletzens nicht nach. Er legt ihn ab, beseitigt ihn, wischt ihn aus dem Bestehen.

“In passender Weise gegenbetrachtend, gibt er aufgekommenen schlechten, ungeschickten Qualitäten nicht nach. Er legt sie ab, beseitigt sie, wischt sie aus dem Bestehen. Die Ausflüsse, der Verdruß oder das Fieber, welche aufkommen würde, wenn er diese Dinge nicht beseitigen würde, kommen in ihm nicht auf, wenn es sie verjagt. Diese werden die Ausflüsse, die durch Beseitigen/Zerstören abzulegen sind, genannt.” —MN 2

“Und wie ist ein Bhikkhu geschickt im Lesen seines eigenen Geistes? Stellt Euch ein junge Frau, oder einen Mann, vor, verliebt in Beschmückung, das Abbild ihres Gesichtes in einem strahlenden, klaren Spiegel oder einer Schale klaren Wassers betrachtend: Wenn sie dort irgend einen Schmutz oder Makel sehen würde, würde sie versuchen ihn zu entfernen. Wenn sie dort keinen Schmutz oder Makel sehen würde, würde sie erfreut sein, ihr Bestreben erfüllt: ‘Wie gesegnet ich bin! Wie rein ich bin!’. In selber Weise ist eines Bhikkhus Selbstbegutachtung, sehr förderlich, in Begriffen von geschickten Eigenschaften: ‘Verbleibe ich üblicher Weise begehrlisch, oder nicht? Mit Gedanken des Übelwollens oder nicht? Überkommen von Faulheit und Trägheit, oder nicht? Rastlos oder nicht? Unsicher oder über Unsicherheit hinaus? Zornig oder nicht? Mit verschmutzten Gedanken oder unbeschmutzten Gedanken? Mit meinem Körper aufgeweckt und unaufgeweckt? Nachlässig oder Beharrlichkeit aufgekommen? Unkonzentriert, oder konzentriert?’

“Wenn, mit Begutachtung, ein Bhikkhu weiß: ‘Ich verbleibe üblicher Weise begehrlisch, 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: In gleicher Weise, sollte der Bhikkhu, eine zusätzliches Begehren, Anstrengung, Eifer, Bemühen, Unbarmherzigkeit, Achtsamkeit und Wachsamkeit, für das Ablegen eben dieser bösen, ungeschickten Eigenschaften, daran setzen.

“Aber wenn, mit Begutachtung, ein Bhikkhu weiß: ‘Ich verbleibe üblicher Weise nicht begehrllich, ohne Gedanken des Übelwollens, frei von Faulheit und Trägheit, nicht rastlos, über Unsicherheit hinaus gegangen, nicht zornig, mit unbeschmutzten Gedanken, mit meinem Körper unaufgeweckt, mit aufgekommener Beharrlichkeit und konzentriert’, dann ist seine Pflicht, eine Anstrengung zu tun, um eben diese geschickten Eigenschaften, für einen höheren Grad, zur Beendigung von Abflüssen, zu erhalten [‘stimmen’].” — AN 10:51

12.

“Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu die Grundlage von Kraft, bestückt mit Konzentration, gegründet in Begehren und Gestaltung von Ausübung entwickelt, denkend: ‘Diese meine Begierde wird weder überträge noch überaktiv, weder innerlich eingeengt, noch äußerlich zerstreut.’...

“Und wie ist Begierde überträge? Was immer Begehren mit Faulheit bestückt ist, mit Faulheit verbunden: Dieses wird überträge Begierde genannt.

“Und wie ist Begierde überaktiv? Was immer Begierde mit Rastlosigkeit bestückt ist, mit Rastlosigkeit in Verbindung steht: Dieses wird überaktive Begierde genannt.

“Und wie ist Begierde innerlich eingeengt? Was immer Begierde mit Faulheit und Trägheit bestückt ist, mit Faulheit und Trägheit in Verbindung steht: Dieses wird innerlich eingeengte Begierde genannt.

“Und wie ist Begierde äußerlich zerstreut? Was immer Begierde durch die fünf Stränge der Sinnlichkeit aufgewühlt ist, äußerlich verteilt und ungezügelt, dieses wird äußerlich zerstreute Begierde genannt.

“[In gleicher Weise für die anderen Grundlagen von Kraft: Konzentration begründet auf Beharrlichkeit, Absicht und Unterscheidung.]” — SN 51:20

13. Mahaggataṃ. Dieser Begriff wird zusammen mit “unermessbar / uneingeschränkt”, in der Standardbeschreibung des Wesens, hergestellt in der Übung der Brahmavihāras (SN 42:8), verwendet. Doch entsprechend dem Ehrw. Anuruddha in MN 127, ist ein erweiterter Geist nicht unermessbar. Dessen Bereich der Wahrnehmung ist größer als der Körper, doch immer noch meßbar, vom Schatten eines Baumes, bis zur Erde, umringt vom Ozean, reichend.

14. Über die verschiedenen Ebenen der Befreiung, siehe MN 43 und AN 9:43–45.

15.

“Nun, was ist das Fehlen von Nahrung für unaufgekommene Sinnesbegierde, oder für das Wachsen und Mehren von Sinnesbegierde, wenn einmal aufgekommen? Da ist das Thema der Unansehnlichkeit. Dafür passende Aufmerksamkeit zu fördern: Dieses ist Fehlen von Nahrung, für unaufgekommene Sinnesbegierde, oder für das Wachsen und Mehren von Sinnesbegierde, wenn einmal aufgekommen.

“Und was ist das Fehlen von Nahrung für unaufgekommenes Übelwollen, oder für das Wachsen und Mehren von Übelwollen, wenn einmal aufgekommen? Da ist die Befreiung des Geistes [durch Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut]. Dafür passende Aufmerksamkeit zu fördern: Dieses ist Fehlen von Nahrung, für unaufgekommenes Übelwollen, oder für das Wachsen und Mehren von Übelwollen, wenn einmal aufgekommen.

“Und was ist das Fehlen von Nahrung für unaufgekommene Faulheit und Trägheit, oder für das Wachsen und Mehren von Faulheit und Trägheit, wenn einmal aufgekommen? Da ist das Vermögen für Anstrengung, das Vermögen für Ausübung, das Vermögen für Streben. Dafür passende Aufmerksamkeit zu fördern: Dieses ist Fehlen von Nahrung, für unaufgekommene Faulheit und Trägheit, oder für das Wachsen und Mehren von Faulheit und Trägheit, wenn einmal aufgekommen.

“Und was ist das Fehlen von Nahrung für unaufgekommene Rastlosigkeit und

Angst, oder für das Wachsen und Mehren von Rastlosigkeit und Angst, wenn einmal aufgekommen? Da ist Gestilltheit des Wesens/Wahrnehmung. Dafür passende Aufmerksamkeit zu fördern: Dieses ist Fehlen von Nahrung, für unaufgekommene Rastlosigkeit und Angst, oder für das Wachsen und Mehren von Rastlosigkeit und Angst, wenn einmal aufgekommen.

“Und was ist das Fehlen von Nahrung für unaufgekommene Unklarheit (Zweifel), oder für das Wachsen und Mehren von Unklarheit, wenn einmal aufgekommen? Da sind geistige Qualitäten die geschickt sind und ungeschickt, zu tadeln und tadellos, grob und verfeinert, an Dunkelheit anlehnend und an Licht. Dafür passende Aufmerksamkeit zu fördern: Dieses ist Fehlen von Nahrung, für unaufgekommene Unklarheit, oder für das Wachsen und Mehren von Unklarheit, wenn einmal aufgekommen.” — SN 46:51

16.

“Entwickelt Konzentration, Bhikkhus. Ein konzentrierter Bhikkhu erkennt Dinge so wie sie ins Bestehen kommen. Und wie erkennt er, wie es ins Bestehen gekommen ist?

“Der Ursprung und Verschwinden von Form... von Gefühl... von Vorstellung/Erinnerung... von Gestaltungen... von Bewußtsein/Kennen.

“Und was ist der Ursprung von Form... von Gefühl... von Vorstellung... von Gestaltungen... von Bewußtsein? Da ist der Fall, daß einer genießt, willkommen heißt und gefesselt bleibt. An was? Einer genießt Form, heißt sie willkommen und verbleibt gefesselt daran. Während einer Form genießt, sie willkommen heißt und an ihr gefesselt bleibt, kommt Erfreuen auf. Jedes Erfreuen an Form ist Festhalten. Mit diesem Festhalten, als eine Grundlage, ist da Werden. Mit Werden, als eine Grundlage, ist da Geburt. Mit Geburt, als eine Grundlage, kommt dann Altern und Tod, Kummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung ins Spiel. So ist der Ursprung der gesamten Masse an Leiden und Streß [In gleicher Weise für Gefühle, Vorstellung, Gestaltungen und Bewußtsein.]

“Und was ist das Verschwinden von Form... von Gefühl... von Vorstellung... von Gestaltungen... von Bewußtsein? Da ist der Fall, daß einer nicht genießt,

willkommen heißt und gefesselt bleibt. An was? Einer genießt Form nicht, heißt sie nicht willkommen und verbleibt nicht gefesselt daran. Während einer Form nicht genießt, sie nicht willkommen heißt und an ihr gefesselt bleibt, endet eines Erfreuen an Form. Mit der Beendigung dieses Erfreuens, endet Festhalten. Mit der Beendigung von Festhalten, endet Werden. Mit der Beendigung von Werden, endet Geburt. Mit der Beendigung von Geburt, dann alles Altern und Tod, Kummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung, endet. So ist die Beendigung der gesamten Masse an Leiden und Streß [In gleicher Weise für Gefühle, Vorstellung, Gestaltungen und Bewußtsein.]” — SN 22:5

17.

Ehrw. Sāriputta: “Angenommen ein schwarzer Ochse und ein weißer Ochse wären mit einem einzelnen Balken oder Joch verbunden. Wenn jemand sagen würde: ‘Der schwarze Ochse ist die Fessel des weißen Ochsen, der weiße Ochse ist die Fessel des schwarzen Ochsen’, in solcher Weise sprechend, würde er richtig sprechen?”

Ehrw. Mahā Koṭṭhita: “Nein, mein Freund. Der schwarze Ochse ist nicht die Fessel des weißen Ochsen, noch ist der weiße Ochse die Fessel des schwarzen Ochsen. Der einzelne Balke oder Joch, mit dem sie verbunden sind: Dieses ist die Fessel da.”

Ehrw. Sāriputta: “In selber Weise, ist das Auge nicht die Fessel von Formen, noch sind Formen die Fessel des Auges. Was auch immer Begierdeverlangen, in Abhängigkeit von den beiden aufkommt: Dieses ist die Fessel da. Das Ohr ist nicht die Fessel von Klängen... Die Nase ist nicht die Fessel von Gerüchen... Die Zunge ist nicht die Fessel von Geschmäckern... Der Körper ist nicht die Fessel von Berührungsempfindungen... Der Verstand ist nicht die Fessel von Gedanken, noch sind Gedanken die Fessel des Verstandes. Was auch immer Begierdeverlangen, in Abhängigkeit von den beiden aufkommt: Dieses ist die Fessel da.” — SN 35:191

18.

“Nun, was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener

Achtsamkeit, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Achtsamkeit... so es einmal aufgekommen ist? Da sind Qualitäten, die als Halt für Achtsamkeit, als eine Größe des Erwachens, handeln. [Entsprechend SN 47:16 sind diese gutgereinigte Tugend, und begradigte Ansichten; entsprechend MN 118, würden dies die Qualitäten beinhalten, welche von den sechzehn Schritten der Atemmeditation gefördert werden.] Passende Aufmerksamkeit auf diese zu fördern: Dieses ist Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Achtsamkeit, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Achtsamkeit... so es einmal aufgekommen ist.

“Und was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Untersuchung von Qualitäten, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Untersuchung von Qualitäten... so es einmal aufgekommen ist? Da sind geistige Qualitäten die geschickt sind und ungeschickt, zu tadeln und tadellos, grob und verfeinert, an Dunkelheit anlehnend und an Licht. Passende Aufmerksamkeit auf diese zu fördern: Dieses ist Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Untersuchung von Qualitäten, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Untersuchung von Qualitäten... so es einmal aufgekommen ist.

“Und was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Beharrlichkeit, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Beharrlichkeit... so es einmal aufgekommen ist? Da ist das Vermögen für Anstrengung, das Vermögen für Ausübung, das Vermögen für Streben. Passende Aufmerksamkeit auf diese zu fördern: Dieses ist Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Beharrlichkeit, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Beharrlichkeit... so es einmal aufgekommen ist.

“Und was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommenem Verzücken (Befriedung), als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Verzücken... so es einmal aufgekommen ist? Da sind Qualitäten, die als Halt für Verzücken, als eine Größe des Erwachens, handeln. Passende Aufmerksamkeit auf diese zu fördern: Dieses ist Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommenem Verzücken, als eine Größe für

das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Verzücken... so es einmal aufgekommen ist.

“Und was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommene Gestilltheit, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Gestilltheit... so es einmal aufgekommen ist? Da ist körperliche Gestilltheit; da ist geistige Gestilltheit. Passende Aufmerksamkeit auf diese zu fördern: Dieses ist Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Gestilltheit, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Gestilltheit... so es einmal aufgekommen ist.

“Und was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Konzentration, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Konzentration... so es einmal aufgekommen ist? Da sind Themen für Gestilltheit, Themen für Nichtablenkung [dieses sind die vier Einrichtungen von Achtsamkeit]. Passende Aufmerksamkeit auf diese zu fördern: Dieses ist Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommener Konzentration, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Konzentration... so es einmal aufgekommen ist.

“Und was ist die Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommenem Gleichmut, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Gleichmut... so es einmal aufgekommen ist? Da sind Qualitäten, die als Halt für Gleichmut, als eine Größe des Erwachens, handeln. Passende Aufmerksamkeit auf diese zu fördern: Dieses ist Nahrung für das Aufkommen von unaufgekommenem Gleichmut, als eine Größe für das Erwachen, oder für das Wachstum und Mehren von Gleichmut... so es einmal aufgekommen ist.”
— SN 46:51

19.

“‘Diese Edle Wahrheit von Streß ist zu verstehen’ ... ‘Diese Edle Wahrheit vom Ursprung von Streß ist abzulegen’ ... ‘Diese Edle Wahrheit von der Beendigung von Streß ist zu verwirklichen’ ... ‘Diese Edle Wahrheit vom Weg der Ausübung, der zur Beendigung von Streß führt, ist zu entwickeln.’” —SN 56:11

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