

Vier Bemühungen - 4 padhāna

Die vier Bemühungen (*padhāna*) sind:

1. Bemühen durch Zurückhaltung (*saṃvarappadhāna*),
2. Bemühen durch Überwindung (*pahānappadhāna*),
3. Bemühen durch Entwicklung (*bhāvanāppadhāna*),
4. Bemühen durch Erhaltung (*anurakkhaṇāppadhāna*). vgl. AN 4. 14

1. Das Bemühen entwickeln, den Wunsch entstehen lassen und Energie aufbringen, um nicht aufgestiegene schlechte, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen;
2. das Bemühen entwickeln, den Wunsch entstehen lassen und Energie aufbringen, um aufgestiegene unheilsame Dinge zu überwinden;
3. das Bemühen entwickeln, den Wunsch entstehen lassen und Energie aufbringen, um heilsame Dinge zu entwickeln;
4. das Bemühen entwickeln, den Wunsch entstehen lassen und Energie aufbringen, um entstandene heilsame Dinge aufrechtzuerhalten, zu vermehren und zur Reife zu bringen.
vgl. AN 4. 13

„1. Was ist **Bemühen durch Zurückhaltung**?

Sieht jemand mit dem Auge eine Form . . .

Hört jemand mit dem Ohr ein Geräusch . . .

Riecht jemand mit der Nase einen Geruch . . .

Schmeckt jemand mit der Zunge einen Geschmack . . .

Empfindet jemand mit dem Körper ein körperliches Berührungsobjekt . . .

Erkennt jemand mit dem Geist ein Ding,

so haftet er weder am Ganzen noch an den Einzelheiten. Da ihn bei unbewachtem Geist Begierde und unangenehme Geisteszustände, schlechte, unheilsame Dinge überkommen könnten, so wacht er darüber, beschützt er den Geist, bewacht den Geist.

2. Was ist **Bemühen durch Überwindung**?

Man läßt einen aufgestiegenen Gedanken der Begierde, der Böswilligkeit, der Grausamkeit nicht Fuß fassen, unheilsame Dinge nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt, vernichtet sie und bringt sie zum Schwinden.

3. Was ist **Bemühen durch Entwicklung**?

Man entwickelt die sieben Erwachensfaktoren, gestützt auf Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit, Beenden, Loslassen.

4. Was ist **Bemühen durch Erhaltung**?

Man hält das Zeichen der Konzentration aufrecht, wie die Vorstellung eines Knochengerippes, die Vorstellung eines von Würmern zernagten Leichnams, eines blau-verfärbten Leichnams, eines in Fäulnis übergegangenen Leichnams, eines zerstückelten Leichnams, eines aufgedunsenen Leichnams." vgl. AN 4. 14