

Sammlung der kürzeren Texte - Khuddakanikāyo

Der Weg der analytischen Unterscheidung - Paṭisambhidāmaggapāḷi

3. Kapitel über die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem - Ānāpānassatikathā

Übersetzung aus dem Pāḷi: Christina Garbe

3. 1. Aufzählung - Gaṇanavāra
3. 2. Darlegung der sechzehn Wissen - Soḷasañāṇaniddeso
3. 3. Darlegung des Wissens über die subtilen geistigen Verunreinigungen -
Upakkilesañāṇaniddeso
3. 4. Darlegung des Wissens über Reinigung - Vodānañāṇaniddeso
3. 5. Darlegung des Wissens durch Anwendung von Achtsamkeit -
Satokāriñāṇaniddeso
3. 6. Darlegung des Wissens in sechs Gruppen - Ñāṇarāsichakkaniddeso

3. Kapitel über die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem - Ānāpānassatikathā

3. 1. Aufzählung - Gaṇanavāra

152. Wenn man mit Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem Konzentration mit sechzehn Grundlagen entwickelt, entstehen [mehr als] zweihundert Wissensarten durch Konzentration:

- acht Wissen über Behinderung,
- acht Wissen über Unterstützung,
- achtzehn Wissen über subtile geistige Verunreinigungen,
- dreizehn Wissen über geistige Reinigung,
- zweiunddreißig Wissen durch Anwendung von Achtsamkeit,
- vierundzwanzig Wissen durch Konzentration,
- zweiundsiebzig Wissen durch Einsicht (*vipassanā*),
- acht Wissen der Ernüchterung,
- acht Wissen mit derselben Richtung wie Ernüchterung,
- acht Wissen der Beruhigung durch Ernüchterung,
- einundzwanzig Wissen über das Glück der Befreiung.

Welches sind acht Wissen über Behinderungen und welches sind acht Wissen über Unterstützungen?

- (1) Wunsch nach Sinnesobjekten ist eine Behinderung für die Konzentration, Entsagung ist eine Unterstützung für die Konzentration.
- (2) Böswilligkeit ist eine Behinderung für die Konzentration, Nicht-Böswilligkeit ist eine Unterstützung für die Konzentration.
- (3) Trägheit und Schläffheit sind Behinderungen für die Konzentration, die Wahrnehmung von Licht ist eine Unterstützung für die Konzentration.
- (4) Unruhe ist eine Behinderung für die Konzentration, Nicht-Zerstreuung ist eine Unterstützung für die Konzentration.
- (5) Zweifel ist eine Behinderung für die Konzentration, Analyse der Lehre ist eine Unterstützung für die Konzentration.
- (6) Unwissenheit ist eine Behinderung für die Konzentration, Wissen ist eine Unterstützung für die Konzentration.
- (7) Unzufriedenheit ist eine Behinderung für die Konzentration, Begeisterung (*pāmojjaṃ*) ist eine Unterstützung für die Konzentration.
- (8) Alle unheilsamen Dinge sind eine Behinderung für die Konzentration, alle heilsamen Dinge sind eine Unterstützung für die Konzentration.

Dieses sind die acht Wissen über Behinderungen und die acht Wissen über Unterstützungen.

Erstes Kapitel: Aufzählung [zu Ende]

3. 2. Darlegung der sechzehn Wissen - Soḷasañāṇaniddeso

153. Wenn das Bewußtsein ausgerichtet ist, gut ausgerichtet ist auf diese sechzehn Arten, festigt es sich in Einheit und wird von den Hindernissen gereinigt.

Welches sind diese Einheiten?

Entsagung ist Einheit.

Nicht-Böswilligkeit ist Einheit.

Lichtwahrnehmung ist Einheit.

Nicht-Zerstreutheit ist Einheit.

Analyse der Lehre ist Einheit.

Wissen ist Einheit.

Begeisterung ist Einheit.

Alle heilsamen Dinge sind Einheit.

Welches sind diese Hindernisse?

Wunsch nach Sinnesobjekten ist ein Hindernis.

Böswilligkeit ist ein Hindernis.

Trägheit und Schlaffheit sind Hindernisse.

Unruhe und Reue sind Hindernisse.

Zweifel ist ein Hindernis.

Unwissenheit ist ein Hindernis.

Unzufriedenheit ist ein Hindernis.

Alle unheilsamen Dinge sind Hindernisse.

Hindernis: In welchem Sinn sind es Hindernisse?

Sie sind Hindernisse in dem Sinn, daß sie das Aussteigen [die Befreiung] blockieren.

Welches sind diese Arten des Aussteigens?

Entsagung ist Aussteigen für die Edlen. Durch diese Entsagung steigen die Edlen aus. Der Wunsch nach Sinnesobjekten blockiert das Aussteigen. Indem man von diesem Wunsch nach Sinnesobjekten umgeben (behindert) ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als Entsagung nicht, der Wunsch nach Sinnesobjekten blockiert das Aussteigen.

Nicht-Böswilligkeit ist Aussteigen für die Edlen. Durch diese Nicht-Böswilligkeit steigen die Edlen aus. Böswilligkeit blockiert das Aussteigen. Indem man von dieser Böswilligkeit umgeben ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als Nicht-Böswilligkeit nicht, Böswilligkeit blockiert das Aussteigen.

Die Lichtwahrnehmung ist Aussteigen für die Edlen. Durch diese Lichtwahrnehmung steigen die Edlen aus. Trägheit und Schlaffheit blockieren das Aussteigen. Indem man von Trägheit und Schlaffheit umgeben ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als Lichtwahrnehmung nicht, Trägheit und Schlaffheit blockieren das Aussteigen.

Nicht-Zerstreutheit ist Aussteigen für die Edlen. Durch diese Nicht-Zerstreutheit steigen die Edlen aus. Unruhe blockiert das Aussteigen. Indem man von dieser Unruhe umgeben ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als Nicht-Zerstreutheit nicht, Unruhe blockiert das Aussteigen.

Die Analyse der Lehre ist Aussteigen für die Edlen. Durch diese Analyse der Lehre steigen die Edlen aus. Zweifel blockiert das Aussteigen. Indem man von diesem Zweifel umgeben ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als Analyse der Lehre nicht, Zweifel blockiert das Aussteigen.

Wissen ist Aussteigen für die Edlen. Durch dieses Wissen steigen die Edlen aus. Unwissenheit blockiert das Aussteigen. Indem man von dieser Unwissenheit umgeben ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als Wissen nicht, Unwissenheit blockiert das Aussteigen.

Begeisterung ist Aussteigen für die Edlen. Durch diese Begeisterung steigen die Edlen aus. Unzufriedenheit blockiert das Aussteigen. Indem man von dieser Unzufriedenheit umgeben ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als Begeisterung nicht, Unzufriedenheit blockiert das Aussteigen.

Auch alle heilsamen Dinge (*dhamma*) sind Aussteigen für die Edlen. Durch diese heilsamen Dinge steigen die Edlen aus. Alle unheilsamen Dinge blockieren das Aussteigen. Indem man von diesen unheilsamen Dingen umgeben ist, versteht man das Aussteigen der Edlen als heilsame Dinge

nicht, unheilsame Dinge blockieren das Aussteigen.

Wenn man nun mit Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem Konzentration mit sechzehn Grundlagen entwickelt, wird das Bewußtsein von diesen Hindernissen in momentaner Anwendung gereinigt.

Zweites Kapitel: Darlegung der sechszehn Wissen [zu Ende]

3. 3. Darlegung des Wissens über die subtilen geistigen Verunreinigungen - Upakkilesaññaniddeso

Erste Sechser-Gruppe

154. Und welche achtzehn subtilen geistigen Verunreinigungen steigen nun in momentaner Anwendung auf, wenn jemand Konzentration mit der Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem mit sechzehn Grundlagen entwickelt hat, und das Bewußtsein von diesen Hindernissen¹ gereinigt wurde?

- (1) Wenn man dem Anfang, der Mitte und dem Ende des Einatems mit Achtsamkeit folgt, wird das Bewußtsein innerlich² abgelenkt. Das ist ein Hindernis für die Konzentration.
- (2) Wenn man dem Anfang, der Mitte und dem Ende des Ausatems mit Achtsamkeit folgt, wird das Bewußtsein äußerlich abgelenkt. Das ist ein Hindernis für die Konzentration.
- (3) Erwartung, Wunsch und begehrendes Verhalten bezüglich des Einatems ist ein Hindernis für die Konzentration.
- (4) Erwartung, Wunsch und begehrendes Verhalten bezüglich des Ausatems ist ein Hindernis für die Konzentration.
- (5) Durch übermäßiges Einatmen wird (dieses) lauter bis zum Erreichen des Ausatems, das ist ein Hindernis der Konzentration.
- (6) Durch übermäßiges Ausatmen wird (dieses) lauter bis zum Erreichen des Einatems, das ist ein Hindernis der Konzentration.

Dem Einatem folgen und dem Ausatem folgen,

die Achtsamkeit wird innerlich zerstreut,

durch Zweifel und Wünsche wird sie äußerlich zerstreut.

Durch übermäßiges Einatmen wird (dieses) lauter bis zum Erreichen des Ausatems;

durch übermäßiges Ausatmen wird (dieses) lauter bis zum Erreichen des Einatems.

Diese sechs subtilen geistigen Verunreinigungen,

mit welchen die Störung (Zerstreuung) zunimmt,

und das Bewußtsein nicht befreit wird,

gibt es bei der Konzentration der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem.

Befreiung wird nicht verstanden und

sie glauben an [etwas] anderes.

Zweite Sechser-Gruppe

155. (7) Wenn sich das Bewußtsein zum Zeichen hinwendet, während es beim Einatem ist, wird es erschüttert. Es ist ein Hindernis der Konzentration.³

(8) Wenn sich das Bewußtsein zum Einatem hinwendet, während es beim Zeichen ist, wird es erschüttert. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(9) Wenn sich das Bewußtsein zum Zeichen hinwendet, während es beim Ausatem ist, wird es erschüttert. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(10) Wenn sich das Bewußtsein zum Ausatem hinwendet, während es beim Zeichen ist, wird es erschüttert. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(11) Wenn sich das Bewußtsein zum Einatem hinwendet, während es beim Ausatem ist, wird es

1 Es wird hier zwischen groben und subtilen Hindernissen unterschieden. Die groben werden in § 153 genannt. Wenn diese überwunden sind, können immer noch subtilere Hindernisse auftreten, die im Folgenden genannt werden.

2 Das Bewußtsein wird innerlich abgelenkt, weil es dem Einatem innerlich im Körper folgt. Zum Erlangen von Konzentration sollte der Atem nur an einer kleinen Stelle im Nasen-Mund-Bereich beobachtet werden. Das Bewußtsein ist nur auf einen kleinen Punkt fixiert und bewegt sich nicht. So wird Einspitzigkeit (*citt'ekaggatā*) erlangt.

3 Dieses Hindernis beinhaltet, daß der Geist zerstreut wird, wenn man hin- und herschwankt zwischen Zeichen und Einatem, bzw. Ausatem. Das Zeichen (*nimitta*) der Konzentration, welches im Fall von der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem Licht ist, muß erst stabil sein und ununterbrochen gehalten werden können, bevor man es als einziges Zeichen der Konzentration nimmt, um dann *jhāna* zu erreichen. Der Geist sollte nicht hin- und hergehen zwischen *nimitta* und Ein- und Ausatem.

erschüttert. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(12) Wenn sich das Bewußtsein zum Ausatem hinwendet, während es beim Einatem ist, wird es erschüttert. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

Wenn der Geist sich zum Zeichen hinwendet,
während er beim Einatem ist, wird er gestört.

Wenn das Bewußtsein sich zum Einatem hinwendet,
während es beim Zeichen ist, wird es erschüttert.

Wenn der Geist sich zum Zeichen hinwendet,
während er beim Ausatem ist, wird er gestört.

Wenn das Bewußtsein sich zum Ausatem hinwendet,
während es beim Zeichen ist, wird es erschüttert.

Wenn der Geist sich zum Einatem hinwendet,
während er beim Ausatem ist, wird er gestört.

Wenn das Bewußtsein sich zum Ausatem hinwendet,
während es beim Einatem ist, wird es erschüttert.

Diese sechs subtilen geistigen Verunreinigungen,
mit welchen die Störung (Zerstreuung) zunimmt,
und das Bewußtsein nicht befreit wird,
gibt es bei der Konzentration der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem.
Befreiung wird nicht verstanden und
sie glauben an [etwas] anderes.

Dritte Sechser-Gruppe

156. (13) Das Bewußtsein, welches der Vergangenheit hinterherrennt, folgt der Zerstreuung. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(14) Das Bewußtsein, welches Erwartungen bezüglich der Zukunft hat, ist aufgewühlt. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(15) Ein anhaftendes Bewußtsein folgt der Trägheit. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(16) Ein sehr angestrenktes Bewußtsein folgt der Unruhe. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(17) Ein sehr hingeneigtes Bewußtsein [zu Vergnügen] folgt der Lust. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

(18) Ein abgeneigtes Bewußtsein folgt der Böswilligkeit. Es ist ein Hindernis der Konzentration.

Das Bewußtsein, welches der Vergangenheit hinterherrennt,
welches Erwartungen bezüglich der Zukunft hat
und anhaftet,
welches sehr angestrenkt ist,
welches sehr hingeneigt ist,
welches abgeneigt ist,
kann sich nicht konzentrieren.

Diese sechs subtilen geistigen Verunreinigungen
gibt es bei der Konzentration der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem.
Wenn mit diesen das Denken verunreinigt wird,
wird höheres Bewußtsein nicht gründlich verstanden.

157. (1) Wenn man dem Anfang, der Mitte und dem Ende des Einatems mit Achtsamkeit innerlich folgt, werden der (Geist-)körper (*kāya*)⁴ und auch das Bewußtsein (*cittam*) durch das zur Ablen-

4 Das Wort *kāya* bedeutet Gruppe oder Körper; Körper auch im Sinn von Gruppe von Einzelbestandteilen. An dieser Stelle sind die Geistesfaktoren (*cetasika*) gemeint. Sie begleiten jedes Bewußtsein (*cittam*) und spezifizieren es.

kung gehende Bewußtsein, angestrengt, herumwandernd, anschlagend.⁵

(2) Wenn man dem Anfang, der Mitte und dem Ende des Ausatemens mit Achtsamkeit äußerlich folgt, werden der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein durch das zur Ablenkung gehende Bewußtsein, angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(3) Durch Erwartung, Wunsch und begehrendes Verhalten bezüglich des Einatemens werden der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(4) Durch Erwartung, Wunsch und begehrendes Verhalten bezüglich des Ausatemens werden der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(5) Durch übermäßiges Einatmen wird (dieses) lauter bis zum Erreichen des Ausatemens; der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(6) Durch übermäßiges Ausatmen wird (dieses) lauter bis zum Erreichen des Einatemens; der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(7) Wenn sich das Bewußtsein zum Zeichen hinwendet, während es beim Einatem ist, wird es dadurch erschüttert; der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(8) Wenn sich das Bewußtsein zum Einatem hinwendet, während es beim Zeichen ist, wird es dadurch erschüttert; der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(9) Wenn sich das Bewußtsein zum Zeichen hinwendet, während es beim Ausatem ist, wird es dadurch erschüttert; der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(10) Wenn sich das Bewußtsein zum Ausatem hinwendet, während es beim Zeichen ist, wird es dadurch erschüttert; der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(11) Wenn sich das Bewußtsein zum Einatem hinwendet, während es beim Ausatem ist, wird es dadurch erschüttert; der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(12) Wenn sich das Bewußtsein zum Ausatem hinwendet, während es beim Einatem ist, wird es dadurch erschüttert; der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein werden angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(13) Durch das Bewußtsein, welches der Vergangenheit hinterherrennt und welches der Zerstreuung folgt, werden der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(14) Durch das Bewußtsein, welches Erwartungen bezüglich der Zukunft hat und welches aufgewühlt ist, werden der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(15) Durch ein anhaftendes Bewußtsein, welches der Trägheit folgt, werden der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(16) Durch ein sehr angestrengtes Bewußtsein, welches der Unruhe folgt, werden der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(17) Durch ein sehr hingeneigtes Bewußtsein [zu Vergnügen], welches der Lust folgt, werden der (Geist-)körper [Geistesfaktoren] und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

(18) Durch ein abgeneigtes Bewußtsein, welches der Böswilligkeit folgt, werden der (Geist-)körper und auch das Bewußtsein angestrengt, herumwandernd, anschlagend.

Jemand, dessen Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem vollkommen unentwickelt ist,
dessen (Geist-)körper und auch das Bewußtsein sind herumwandernd,

⁵ Für das Wort *phandito* (Partizip des Verbs *phandati*) wurde hier die Übersetzung anschlagend gewählt, man könnte auch sagen anklopfend. Der Geist fällt nicht lange, gleichmäßig, sanft und ruhig auf ein Objekt, sondern schlägt bei diesem oder jenem Objekt an. Dadurch entsteht Unruhe.

dessen (Geist-)körper und auch das Bewußtsein sind anschlagend.

Jemand, dessen Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem
vollkommen und gut entwickelt ist,

dessen (Geist-)körper und auch das Bewußtsein sind nicht herumwandernd,

dessen (Geist-)körper und auch das Bewußtsein sind nicht anschlagend.

Diese achtzehn subtilen geistigen Verunreinigungen steigen in momentaner Anwendung auf, wenn jemand Konzentration mit der Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem mit sechzehn Grundlagen entwickelt hat, und das Bewußtsein von den [groben] Hindernissen gereinigt wurde.

Drittes Kapitel: Darlegung des Wissens über die subtilen geistigen Verunreinigungen [zu Ende]

3. 4. Darlegung des Wissens über Reinigung - Vodānañāṇaniddeso

158. Welches sind die dreizehn Arten des Wissens der Reinigung?

- (1) Bewußtsein, welches der Vergangenheit hinterherrennt, wird gefolgt von Zerstreuung. Dieses vermeidend, konzentriert man sich auf eine Stelle. So geht das Bewußtsein nicht in die Zerstreuung.
 - (2) Bewußtsein, welches Erwartungen bezüglich der Zukunft hat, ist aufgewühlt. Dieses vermeidend, richtet man es nur dort [auf die eine Stelle] aus. So geht das Bewußtsein nicht in die Zerstreuung.
 - (3) Ein anhaftendes Bewußtsein folgt der Trägheit. Indem man Energie aufbringt, wird die Trägheit überwunden. So geht das Bewußtsein nicht in die Zerstreuung.
 - (4) Ein sehr angestregtes Bewußtsein folgt der Unruhe, dieses zurückhaltend, wird die Unruhe überwunden. So geht das Bewußtsein nicht in die Zerstreuung.
 - (5) Ein sehr hingeneigtes Bewußtsein [zu Vergnügen] folgt der Lust, dieses klar verstehend, wird Lust überwunden. So geht das Bewußtsein nicht in die Zerstreuung.
 - (6) Ein abgeneigtes Bewußtsein folgt der Böswilligkeit, dieses klar verstehend, wird Böswilligkeit überwunden. So geht das Bewußtsein nicht in die Zerstreuung.
- In diesen sechs Aspekten wird das Bewußtsein gereinigt und gesäubert und geht in die Einheit.

Welches sind diese Einheiten?

- (7) Die Einheit, die durch Geben und Loslassen gefestigt wird,
- (8) die Einheit, die durch das Zeichen der Konzentration gefestigt wird,
- (9) die Einheit, die durch das Merkmal des Verfalls gefestigt wird,
- (10) die Einheit, die durch das Ende (*nirodha*) gefestigt wird.

Die Einheit, die durch Geben und Loslassen gefestigt wird, entspricht der Neigung des Abgebens.
Die Einheit, die durch das Zeichen der Konzentration gefestigt wird, entspricht der Hingabe zu erhabenem Bewußtsein.

Die Einheit, die durch das Merkmal des Verfalls gefestigt wird, gehört zur Einsichts-Meditation (*vipassanā*).

Die Einheit, die durch das Ende gefestigt wird, entspricht edlen Personen.⁶

In diesen vier Aspekten geht das Bewußtsein in die Einheit.

- (11) Es springt so in die Reinigung des Weges (*paṭipadāvisuddhi*)⁷,
- (12) und vergrößert den Gleichmut,
- (13) und ist zufrieden durch Einsicht.

Was ist der Anfang, was die Mitte und was das Ende des **ersten jhāna**?

Die Reinigung des Weges ist der Anfang,
Vergrößerung des Gleichmuts die Mitte,
Zufriedenheit ist das Ende des ersten *jhāna* .

Die Reinigung des Weges ist der Anfang des ersten *jhāna*. Wie viele Merkmale hat der Anfang?

Der Anfang hat drei Merkmale:

Welches diese Hindernisse sind, davon ist das Bewußtsein gereinigt.

Nach der Reinigung tritt das Bewußtsein in der Mitte in das Zeichen der Konzentration ein.

Nach dem Eintreten entwickelt sich in diesem Fall das Bewußtsein weiter:

Welches Hindernis auch immer, das Bewußtsein reinigt es.

Welche Reinigung auch immer, das Bewußtsein der Mitte tritt in das Zeichen der Konzentration ein.

⁶ Mit dem Ende (*nirodha*) ist hier das Ende von körperlichen und geistigen Objekten gemeint. Der Geist nimmt *Nibbāna* als Objekt, welches frei ist von geistigen und körperlichen Objekten. Dieses kann nur erreicht werden als Fruchterfahrung von einer edlen Person (*ariyapuggala*).

⁷ Man könnte das Wort (*paṭipadā*) auch mit Methode, Mittel, Fortschritt übersetzen, vgl. AN 4. 162 bezüglich des Entwickelns der 5 Fähigkeiten. Es geht hier um das Entwickeln von Konzentration und Einsicht und das dafür notwendige Überwinden der Hindernisse. Das Wort *paṭipadāvisuddhi* als Reinigung des Weges ist in diesem Sinn allgemein zu verstehen und bezieht sich nicht auf bestimmte Stufen.

Welcher Eintritt auch immer, das Bewußtsein entwickelt sich weiter. Dieses ist die Reinigung des Weges am Anfang des ersten *jhāna*. Dieses sind die drei Merkmale des Anfangs. So sagt man vom ersten *jhāna*, daß es gut ist am Anfang und erfolgreich mit diesen Merkmalen.

Die Mitte des ersten *jhāna* ist Vermehrung von Gleichmut. Wie viele Merkmale der Mitte gibt es?

Es gibt drei Merkmale der Mitte:

Das gereinigte Bewußtsein ist gleichmütig.

Man praktiziert gleichmütig Sammlung.

Man praktiziert die Festigung der Einheit gleichmütig.

Welches gereinigte Bewußtsein auch immer, es ist gleichmütig.

Welche Praxis der Sammlung auch immer, sie ist gleichmütig.

Welche Festigung der Einheit auch immer, sie ist gleichmütig.

Wenn der Gleichmut des ersten *jhāna* in der Mitte vergrößert ist, sind dieses die drei Merkmale der Mitte.

So sagt man vom ersten *jhāna*, daß es gut ist in der Mitte und diese hat drei Merkmale.

Das Ende des ersten *jhāna* ist Zufriedenheit.

Wie viele Merkmale hat das Ende?

Das Ende hat vier Merkmale:

Zufriedenheit in dem Sinn, daß nicht über die aufgestiegenen Dinge hinausgegangen wird⁸.

Zufriedenheit in dem Sinn, daß die Fähigkeiten von einem Geschmack sind.

Zufriedenheit in dem Sinn von Führung der angewandten Energie.

Zufriedenheit im Sinn von Wiederholung.

Dieses ist Zufriedenheit des ersten *jhāna* am Ende.

Das Ende hat diese vier Merkmale. So sagt man vom ersten *jhāna*, daß es gut ist am Ende und dieses hat (vier) Merkmale.

So drei Runden gegangen, ist das Bewußtsein gut in dreifacher Weise und besitzt zehn Merkmale [drei des Anfangs, drei der Mitte, vier des Endes].

Es besitzt anfängliche Hinwendung (*vitakka*), ausdauernde Hinwendung (*vicāra*), Freude (*pīti*), Glück (*sukha*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) des Bewußtseins, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit.

Was ist der Anfang, was die Mitte und was das Ende des **zweiten jhāna**?

Die Reinigung des Weges ist der Anfang,

Vergrößerung des Gleichmuts die Mitte,

Zufriedenheit ist das Ende.

... vgl. *erstes jhāna*

So drei Runden gegangen, ist das Bewußtsein gut in dreifacher Weise und besitzt zehn Merkmale [drei des Anfangs, drei der Mitte, vier des Endes].

Es besitzt Freude (*pīti*), Glück (*sukha*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) des Bewußtseins, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit.

Was ist der Anfang, was die Mitte und was das Ende des **dritten jhāna**?

... vgl. *erstes Jhāna*

So drei Runden gegangen, ist das Bewußtsein gut in dreifacher Weise und besitzt zehn Merkmale.

Es besitzt Glück (*sukha*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) des Bewußtseins, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit.

Was ist der Anfang, was die Mitte und was das Ende des **vierten jhāna**?

... vgl. *erstes jhāna*

So drei Runden gegangen, ist das Bewußtsein gut in dreifacher Weise und besitzt zehn Merkmale.

⁸ Vgl. Kap. Gehörtes, § 27

Es besitzt Gleichmut (*upekkhā*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) des Bewußtseins, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit.

Was ist der Anfang, was die Mitte und was das Ende der **Erreichung des Gebiets des unbegrenzten Raums?**

... vgl. viertes *jhāna*

ebenso Erreichung des Gebiets des unbegrenzten Bewußtseins

ebenso Erreichung des Gebiets der Nichtsheit

ebenso Erreichung des Gebiets der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung

... vgl. viertes *Jhāna*

So drei Runden gegangen, ist das Bewußtsein gut in dreifacher Weise und besitzt zehn Merkmale. Es besitzt Gleichmut (*upekkhā*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) des Bewußtseins, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit.

Was ist der Anfang, was die Mitte und was das Ende der **Betrachtung der Vergänglichkeit?**

... vgl. erstes *jhāna*

So drei Runden gegangen, ist das Bewußtsein gut in dreifacher Weise und besitzt zehn Merkmale. Es besitzt anfängliche Hinwendung (*vitakka*), ausdauernde Hinwendung (*vicāra*), Freude (*pīti*), Glück (*sukha*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) des Bewußtseins, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit.

ebenso mit der Betrachtung des Unbefriedigenden ...

ebenso mit der Betrachtung der Selbstlosigkeit ...

ebenso mit der Betrachtung der Ernüchterung ...

ebenso mit der Betrachtung der Leidenschaftslosigkeit ...

ebenso mit der Betrachtung des Endes ...

ebenso mit der Betrachtung des Loslassens ...

ebenso mit der Betrachtung des Zerfalls ...

ebenso mit der Betrachtung des Verfalls ...

ebenso mit der Betrachtung des Wechsels ..

ebenso mit der Betrachtung des Zeichenlosen ...

ebenso mit der Betrachtung des Wunschlosen ...

ebenso mit der Betrachtung der Leerheit ...

ebenso mit der Einsicht mit höherer Weisheit in die Natur (der Dinge) ...

ebenso mit dem Wissen und Sehen der Dinge wie sie sind ...

ebenso mit der Betrachtung des Nachteils ...

ebenso mit der Betrachtung durch Reflexion ...

ebenso mit der Betrachtung des Nicht-Fortsetzens ...

ebenso mit dem Pfad des Stromeintritts ...

ebenso mit dem Pfad der Einmalwiederkehr ...

ebenso mit dem Pfad der Nichtwiederkehr ...

Was ist der Anfang, was die Mitte und was das Ende des **Pfads der Arahatschaft?**

Die Reinigung des Weges ist der Anfang,

Vergößerung des Gleichmuts die Mitte,

Zufriedenheit ist das Ende.

Die Reinigung des Weges ist der Anfang des Pfads der Arahatschaft. Wie viele Merkmale hat der Anfang?

Der Anfang hat drei Merkmale:

Welches diese Hindernisse sind, davon ist das Bewußtsein gereinigt.

Nach der Reinigung tritt das Bewußtsein in der Mitte in das Zeichen der Konzentration ein.

Nach dem Eintreten entwickelt sich in diesem Fall das Bewußtsein weiter:
 Welches Hindernis auch immer, das Bewußtsein reinigt es.
 Welche Reinigung auch immer, das Bewußtsein der Mitte tritt in das Zeichen der Konzentration ein.
 Welcher Eintritt auch immer, das Bewußtsein entwickelt sich weiter.
 Dieses ist die Reinigung des Weges am Anfang des Pfads der Arahatschaft. Dieses sind die drei Merkmale des Anfangs. So sagt man vom Pfad der Arahatschaft, daß er gut ist am Anfang und erfolgreich mit diesen Merkmalen.

Die Mitte des Pfads der Arahatschaft ist Vermehrung von Gleichmut. Wie viele Merkmale der Mitte gibt es?
 Es gibt drei Merkmale der Mitte:
 Das gereinigte Bewußtsein ist gleichmütig.
 Man praktiziert gleichmütig Sammlung.
 Man praktiziert die Festigung der Einheit gleichmütig.
 Welches gereinigte Bewußtsein auch immer, es ist gleichmütig.
 Welche Praxis der Sammlung auch immer, sie ist gleichmütig.
 Welche Festigung der Einheit auch immer, sie ist gleichmütig.
 Wenn der Gleichmut des Pfads der Arahatschaft in der Mitte vergrößert ist, sind dieses die drei Merkmale der Mitte.
 So sagt man vom Pfad der Arahatschaft, daß er gut ist in der Mitte und diese hat drei Merkmale.

Das Ende des Pfads der Arahatschaft ist Zufriedenheit.
 Wie viele Merkmale des Endes gibt es?
 Das Ende hat vier Merkmale:
 Zufriedenheit in dem Sinn, daß nicht über die aufgestiegenen Dinge hinausgegangen wird.
 Zufriedenheit in dem Sinn, daß die Fähigkeiten von einem Geschmack sind.
 Zufriedenheit in dem Sinn von Führung der angewandten Energie.
 Zufriedenheit im Sinn von Wiederholung.
 Dieses ist Zufriedenheit des Pfads der Arahatschaft am Ende.
 Das Ende hat diese vier Merkmale. So sagt man vom Pfad der Arahatschaft, daß er gut ist am Ende und dieses hat (vier) Merkmale.

So drei Runden gegangen, ist das Bewußtsein gut in dreifacher Weise und besitzt zehn Merkmale. Es besitzt anfängliche Hinwendung (*vitakka*), ausdauernde Hinwendung (*vicāra*), Freude (*pīti*), Glück (*sukha*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*) des Bewußtseins, Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit.

159. Zeichen, Einatem, Ausatem sind nicht Objekt eines Bewußtseins.
 Diese drei Dinge nicht verstehend, kann keine Entwicklung erreicht werden.
 Zeichen, Einatem, Ausatem sind nicht Objekt eines Bewußtseins.
 Diese drei Dinge verstehend, kann Entwicklung erreicht werden.

Auf welche Weise sind diese drei Dinge nicht Objekte eines Bewußtseins und wie bleiben diese drei Dinge nicht unerkannt? Wie geht das Bewußtsein nicht in die Zerstreuung? Wie erscheint Bemühen? Wie wird die Aufgabe ausgeführt? Wie wird Unterscheidung erreicht?

Angenommen ein Baumstamm liegt gerade an einer Stelle auf dem Boden, und ein Mann würde ihn mit einer Säge durchsägen. Die Achtsamkeit des Mannes ist aufgestellt entsprechend der Zähne der Säge, wo sie in dem Baumstamm diesen berühren. Und er beachtet nicht das Kommen und Gehen der Zähne der Säge. Weder das Kommen noch das Gehen, noch die Zähne der Säge bleiben [jedoch] unbeachtet. Und er bringt Energie auf und führt eine Aufgabe aus.
 So wie der Baumstamm auf dem Boden abgelegt worden ist, so ist er an das Zeichen gebunden. So wie jene Zähne der Säge sind, so ist der Ein- und Ausatem. So wie die Berührung der Zähne

der Säge in dem Baumstamm sind, entsprechend ist die Achtsamkeit des Mannes aufgestellt. Und er beachtet nicht das Kommen und Gehen der Zähne der Säge. Weder das Kommen noch das Gehen, noch die Zähne der Säge bleiben [jedoch] unbeachtet. Und er bringt Energie auf und führt eine Aufgabe aus.

Genauso auch sitzt der *Bhikkhu* und hat Achtsamkeit aufgestellt, entweder an den Nasenlöchern, am Mund oder im Zeichen. Weder das Kommen, noch das Gehen des Ein- und Ausatem beachtet er. Weder das Kommen noch das Gehen, noch der Ein- und Ausatem bleiben [jedoch] unbeachtet. Und er bringt Energie auf, er führt eine Aufgabe aus. Er erreicht Unterscheidung durch Bemühen.

Was ist Bemühen?

Durch das Aufbringen von Energie werden (Geist-)körper und Bewußtsein geschmeidig. Das ist Energie.

Was ist eine Aufgabe?

Durch das Aufbringen von Energie werden die subtilen Verunreinigungen überwunden. Anfängliche Hinwendung wird beruhigt.

Das ist eine Aufgabe.

Was ist Unterscheidung?

Durch das Aufbringen von Energie werden die Fesseln überwunden und die latenten Neigungen werden beseitigt. Das ist Unterscheidung.

So sind diese drei Dinge nicht das Objekt eines Bewußtseins, noch bleiben diese Dinge unbeachtet und das Bewußtsein geht nicht in die Zerstreung. Und Energie wird aufgebracht, eine Aufgabe wird erfüllt, Unterscheidung wird erreicht.

160. Wer die Achtsamkeit auf den Ein-und Ausatem perfekt und gut entwickelt hat, und Schritt für Schritt verbessert hat, wie es vom Buddha gelehrt wurde, der beleuchtet diese Welt, so wie der Mond frei von Wolken.⁹

Einatem ist Einatem und nicht Ausatem. Ausatem ist Ausatem und nicht Einatem.

Durch das Einatmen bekommt die Achtsamkeit Unterstützung. Durch das Ausatmen bekommt die Achtsamkeit Unterstützung.

Wer einatmet, bei diesem unterstützt sie [die Achtsamkeit], wer ausatmet, bei diesem unterstützt sie [die Achtsamkeit].

„Perfekt“: perfekt im Sinn von Aufnehmen (des Objekts), perfekt im Sinn von Begleitung, perfekt im Sinn von perfekt sein.

„Gut entwickelt“: Es gibt vier Arten von Entwicklung.

Entwicklung in dem Sinn, daß nicht über die aufgestiegenen Dinge hinausgegangen wird.

Entwicklung in dem Sinn, daß die Fähigkeiten von einem Geschmack sind.

Entwicklung in dem Sinn, daß man Energie als Führung einsetzt.

Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Diese vier Arten Entwicklung bei jemandem werden zum Vehikel gemacht, werden zur Grundlage gemacht, werden gefestigt, werden erfaßt und gut ausgeglichen.

„Zum Vehikel gemacht“: in welcher Art auch immer man es wünscht, so hat man Geschicklichkeit erreicht, Kraft erlangt, höchstes Vertrauen bekommen.

Dadurch sind diese Dinge gebunden an die Hinwendung, gebunden an den Wunsch, gebunden an die Aufmerksamkeit, gebunden an das aufsteigende Bewußtsein. Deshalb sagt man: „zum Vehikel gemacht“.

„Zur Grundlage gemacht“: in welcher Grundlage auch immer das Bewußtsein gut gefestigt ist, in jener Grundlage ist Achtsamkeit gut aufgestellt; oder in welcher Grundlage tatsächlich auch immer Achtsamkeit gut aufgestellt ist, in jener Grundlage ist das Bewußtsein gut gefestigt. Deshalb sagt

⁹ Vgl. Theragāthā, Vers 548; das Bild des Mondes frei von Wolken finden wir mehrmals im Pāḷikanon als Vergleich mit dem Geist frei von Verunreinigungen.

man: ‚zur Grundlage gemacht‘.

‚Gefestigt‘: Auf was auch immer das Bewußtsein in der Grundlage gerichtet wird, damit wird die Achtsamkeit verbunden; oder womit auch immer die Achtsamkeit tatsächlich verbunden wird, darauf wird das Bewußtsein gerichtet. Deshalb sagt man: ‚gefestigt‘.

‚Erfaßt‘: Erfasst im Sinn von festem Halt, erfaßt im Sinn von Begleitung, erfaßt im Sinn von Vervollkommnung. Wer festen Halt in der Achtsamkeit hat, besiegt schlechte, unheilsame Dinge. Deshalb sagt man: ‚erfaßt‘.

‚Gut ausgeglichen‘: Vier Arten des guten Ausgleichens: daß nicht über die aufgestiegenen Dinge hinausgegangen wird, ist gutes Ausgleichen; daß die Fähigkeiten von einem Geschmack sind, ist gutes Ausgleichen; daß man Energie als Führung einsetzt, ist gutes Ausgleichen. Es ist gutes Ausgleichen als Außerkraftsetzen der gegenläufigen geistigen Verunreinigungen.

161. Es gibt gutes Ausgleichen, und es gibt Ausgleichen. Was ist Ausgleichen?

Diese dort aufgestiegenen, tadellosen, heilsamen zum Erwachen gehörenden Dinge, das ist Ausgleichen.

Was ist gutes Ausgleichen?

Welches von diesen und jenen Dingen als Objekt das Ende, *Nibbāna*, ist, das ist gutes Ausgleichen. So ist dieses Ausgleichen und jenes ist gutes Ausgleichen, welches erkannt wurde, gesehen wurde, geschaut wurde, verwirklicht wurde, mit Weisheit berührt wurde. Mit unermüdlicher Energie wurde sich bemüht, die unverwirrte Achtsamkeit wurde aufgestellt, der beruhigte (Geist-)Körper ist nicht aufgeregt, das konzentrierte Bewußtsein ist einsgerichtet. Deshalb sagt man: ‚gutes Ausgleichen‘.

‚Schritt für Schritt verbessert‘: Durch langen Einatem früher und noch davor verbessert, später und noch später weiter verbessert. Durch langen Ausatem früher und noch davor verbessert, später und noch später weiter verbessert. Durch kurzen Einatem ... Durch kurzen Ausatem ...

[‚Die gesamte Gruppe beim Einatem erfahrend‘ ...

‚Die gesamte Gruppe beim Ausatem erfahrend‘ ...

‚Die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘ beim Einatem ...

‚Die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘ beim Ausatem ...

‚Freude erfahrend‘ beim Einatem ...

‚Freude erfahrend‘ beim Ausatem ...

‚Glücksgefühl erfahrend‘ beim Einatem ...

‚Glücksgefühl erfahrend‘ beim Ausatem ...

‚Die Gestaltungen des Bewußtseins erfahrend‘ beim Einatem ...

‚Die Gestaltungen des Bewußtseins erfahrend‘ beim Ausatem ...

‚Die Gestaltungen des Bewußtseins beruhigend‘ beim Einatem ...

‚Die Gestaltungen des Bewußtseins beruhigend‘ beim Ausatem ...

‚Das Bewußtsein erfahrend‘ beim Einatem ...

‚Das Bewußtsein erfahrend‘ beim Ausatem ...

‚Das Bewußtsein erheiternd‘ beim Einatem ...

‚Das Bewußtsein erheiternd‘ beim Ausatem ...

‚Das Bewußtsein konzentrierend‘ beim Einatem ...

‚Das Bewußtsein konzentrierend‘ beim Ausatem ...

‚Das Bewußtsein befreiend‘ beim Einatem ...

‚Das Bewußtsein befreiend‘ beim Ausatem ...

‚Vergänglichkeit betrachtend‘ beim Einatem ...

‚Vergänglichkeit betrachtend‘ beim Ausatem ...

‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend‘ beim Einatem ...

‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend‘ beim Ausatem ...

‚Das Ende betrachtend‘ beim Einatem ...

‚Das Ende betrachtend‘ beim Ausatem ...]

‚Loslassen betrachtend‘ beim Einatem ...

‚Loslassen betrachtend‘ beim Ausatem früher und noch davor verbessert, später und noch später weiter verbessert.

Auch alle sechzehn Arten der Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem sind so gegenseitig bedingt gewachsen und weiterhin gewachsen. So sagt man: ‚Schritt für Schritt angewachsen‘.

‚Wie‘: Es gibt zehn Bedeutungen von ‚wie‘: die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung der Selbstzähmung, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung der Selbstberuhigung, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung des Beendens des Selbst, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung direkten Wissens, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung gründlichen Verstehens, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung der Überwindung, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung der Entwicklung, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung der Verwirklichung, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung des vollständigen Verstehens der Wahrheiten, die Bedeutung ‚wie‘ als Bedeutung der Festigung im Beenden.

‚Buddho‘: Er, welcher der Gesegnete ist, der Selbst-Erwachte, der ohne Lehrer in den nicht zuvor gehörten Dingen die rechten Wahrheiten vollständig selbst erkannt und verstanden hat. Er erreichte darin Allwissenheit, und in den Kräften entwickelte er Geschicklichkeit.

162. ‚Buddho‘: In welchem Sinn Buddho? Er ist Buddho, weil er in den Wahrheiten vollkommenes Verstehen hat. Er ist Buddho als Erwacher der Wesen. Er ist Buddho mit Allwissenheit. Er ist Buddho, der Alles sieht. Er ist Buddho ohne einen anderen Führer. Er ist Buddho als (*visavitā*¹⁰) [gute Qualitäten] weit Verbreitender. Er wird Buddho genannt aufgrund des Überwindens der Einströmungen. Er wird Buddho genannt aufgrund des Freiseins von Verschmutzungen. Er ist Buddho, weil er einzigartig frei ist von Lust. Er ist Buddho, weil er einzigartig frei ist von Abneigung. Er ist Buddho, weil er einzigartig frei ist von Verblendung. Er ist Buddho, weil er einzigartig frei ist von Verunreinigungen. Er ist Buddho, weil er den einzigen Weg gegangen ist. Er ist Buddho, weil er der eine unvergleichliche durch sich selbst und vollkommen Erwachte ist, der höher vollkommen Erwachte. Er ist Buddho, weil er Nicht-Erwachen zerstört hat und Erwachen erlangt hat.

‚Buddho‘: Dieses ist nicht ein Name, welcher von einer Mutter, von einem Vater, einem Bruder, einer Schwester, von Freunden oder Gefährten gegeben wurde, oder von Verwandten, Kindern, Asketen oder Brahmanen ausgesucht wurde, von Himmelswesen gegeben wurde, sondern dieses ist ein Name, abgeleitet von der endgültigen Befreiung der Erwachten, der Erhabenen. Zusammen mit Allwissenheit haben sie das Erwachen an den Wurzeln des Erwachensbaumes erlangt. Dieser Name ‚Erwacher‘ (Buddho) ist eine Beschreibung ihrer Verwirklichung.

‚Gelehrt‘: die Bedeutung ‚wie vom Buddha gelehrt‘ hat die Bedeutung wie die Bedeutung der Selbstzähmung, hat die Bedeutung wie die Bedeutung der Selbstberuhigung, ..., die Bedeutung ‚wie vom Buddha gelehrt‘ hat die Bedeutung wie die Bedeutung der Festigung im Beenden.

‚Er‘: Ein Haushälter oder ein in die Hauslosigkeit Gegangener.

‚Welt‘: Welt der Daseinsgruppen, Welt der Elemente, Welt der Grundlagen, Welt der Existenz mit Versagen, Welt der Produktion von Versagen, Welt der Existenz mit Erfolg, Welt der Produktion von Erfolg.

Eine Welt: alle Wesen bestehen durch Nahrung.

Zwei Welten: Geistiges und Körperliches.

Drei Welten: Drei Arten Gefühle.

Vier Welten: Vier Arten Nahrung.

Fünf Welten: Fünf Daseinsgruppen des Anhaftens.

Sechs Welten: Sechs innere Grundlagen.

10 Die Bedeutung des hier benutzten Wortes *visavitā* ist unklar und weder im Pali-English-Dictionary von T.W. Rhys Davids, noch im Dictionary of the Pali Language von R. C. Childers zu finden. Der Kommentar gibt die Erklärung: *nānāguṇavisavanato*, was man mit ‚verschiedene gute Qualitäten weit verbreitend‘ übersetzen könnte.

Sieben Welten: Sieben Bewußtseinsstätten.¹¹
 Acht Welten: Acht weltliche Gesetze.¹²
 Neun Welten: Neun Daseinsbereiche der Wesen.¹³
 Zehn Welten: Zehn Grundlagen (*āyatanāni*).¹⁴
 Zwölf Welten: Zwölf Grundlagen (*āyatanāni*).¹⁵
 Achtzehn Welten: Achtzehn Elemente.

„Beleuchtet“:

Er läßt diese Welt glänzen, erstrahlen, beleuchten. Es ist wie das vollkommene Verstehen der Bedeutung der Selbstzähmung bei der Bedeutung ‚wie‘ (s. o. § 161).

Er läßt diese Welt glänzen, erstrahlen, beleuchten. Es ist wie das vollkommene Verstehen der Bedeutung der Selbstberuhigung bei der Bedeutung ‚wie‘.

Er läßt diese Welt glänzen, erstrahlen, beleuchten. Es ist wie das vollkommene Verstehen der Bedeutung des Beendens des Selbst bei der Bedeutung ‚wie‘.

...

Er läßt diese Welt glänzen, erstrahlen, beleuchten. Es ist wie das vollkommene Verstehen der Bedeutung der Festigung im Beenden bei der Bedeutung ‚wie‘.

„So wie der Mond frei von Wolken“: So wie Wolken, so sind geistige Verunreinigungen. So wie der Mond, so ist das Wissen der Edlen. So wie der Monddevasohn, so (auch) ist der *Bhikkhu*¹⁶. So wie der Mond frei von Wolken, frei von Nebel, frei von Rauch und Schmutz, befreit von dem Ergreifen des Gespenstes Rāhu¹⁷ scheinend und leuchtend und strahlend ist, so auch ist der *Bhikkhu*, befreit von allen geistigen Verunreinigungen, scheinend und leuchtend und strahlend. Deshalb sagt man: „So wie der Mond frei von Wolken.“

Dieses sind die dreizehn Arten des Wissens der Reinigung.

Viertes Kapitel: Darlegung des Wissens über Reinigung [zu Ende]

Rezitations-Abteilung - Bhāṇavāro

11 Vgl. AN 7.4, DN 34, DN 15

12 Vgl. AN 8.5

13 Vgl. DN 34

14 Vgl. DN 34, die 5 körperlichen Grundlagen mit ihren Objekten

15 Vgl. DN 34, die 6 Grundlagen mit ihren Objekten

16 Vgl. Dhṃ 382

17 Rāhu ist in der indischen Mythologie ein riesiges Gespenst, welches die Mond- und Sonnenfinsternis bewirken kann, die durch Ergreifen des Mond- oder Sonnengottes durch Rāhu zustandekommt. vgl. SN 2. 8, 2. 9. Es wird dort berichtet, wie der Buddha Mond- und Sonnengott vom Ergreifen Rāhus befreien konnte.

3. 5. Darlegung des Wissens durch Anwendung von Achtsamkeit - Satokāriṇāṇaniddeso

163. Welches sind die zweiunddreißig Arten Wissen durch Anwendung von Achtsamkeit?

Nachdem hier der *Bhikkhu* in einen Wald,

an die Wurzel eines Baumes

oder in ein leeres Haus gegangen ist,

setzt er sich mit gekreuzten Beinen und

gerade aufgerichtetem Körper nieder und

festigt die Achtsamkeit um den Ausgang (Mund) herum.

Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.

(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein‘,

(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus‘.

(3) Wenn der Einatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘,

(4) oder wenn der Ausatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz aus‘.

(5) So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend, werde ich einatmen‘¹⁸.

(6) So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend, werde ich ausatmen‘.

(7) So übt er: ‚Ich werde einatmen, die Gestaltung der Gruppe¹⁹ beruhigend‘,

(8) So übt er: ‚Ich werde ausatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘.

(9) ‚Freude erfahrend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(10) ‚Freude erfahrend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(11) ‚Glück(sgefühl) erfahrend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(12) ‚Glück(sgefühl) erfahrend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(13) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(14) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(15) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(16) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(17) ‚Das Bewußtsein erfahrend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(18) ‚Das Bewußtsein erfahrend, werde ich ausatmen‘, so übt er,

(19) ‚Das Bewußtsein erheiternd, so werde ich einatmen‘, so übt er.

(20) ‚Das Bewußtsein erheiternd, so werde ich ausatmen‘, so übt er.

(21) ‚Das Bewußtsein konzentrierend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(22) ‚Das Bewußtsein konzentrierend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(23) ‚Das Bewußtsein befreiend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(24) ‚Das Bewußtsein befreiend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(25) ‚Vergänglichkeit betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(26) ‚Vergänglichkeit betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(27) ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(28) ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(29) ‚Das Ende betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(30) ‚Das Ende betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt er.

(31) ‚Loslassen betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt er.

(32) ‚Loslassen betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt er.²⁰

164. ‚Hier‘: mit dieser Sicht, mit dieser Geduld, mit dieser Neigung, in diesem Annehmen, in dieser Lehre, in dieser Disziplin, in dieser Lehre und Disziplin, in diesem besonderen Wort [des Buddha], in diesem heiligen Leben, in dieser Botschaft des Lehrers. Deshalb sagt man: ‚hier‘.

‚*Bhikkhu*‘: *Bhikkhu* ist ein gewöhnlicher Freund oder ein Übender oder ein Verwirklichter (Arahat), ein in der Lehre Unerschütterlicher.

¹⁸ Vgl. § 170, hier ist der Ein- und Ausatem als Gruppe gemeint

¹⁹ Vgl. § 170, hier ist die Gruppe der Geistesfaktoren gemeint.

²⁰ Diese 32 Wissen vgl. MN 118. Im Folgenden wird die Praxis dieser 32 Stufen der Ānāpānassati-Praxis, sowohl als Samatha- als auch als Vipassanā-Praxis genauer erklärt.

‚Wald‘: hinausgegangen hinter die Indasäule (am Stadteingang), all das ist Wald.

‚An der Wurzel eines Baumes‘: Wo der Sitz des Mönchs bereitet ist, oder das Bett, der Stuhl, die Matte, die Matratze, ein Fell, das Graslager, das Lager aus Blättern oder das Strohlager, dort geht der Mönch auf und ab, steht, sitzt oder ermöglicht das Liegen.

‚Leer‘: nicht überfüllt mit Haushältern oder Ordinierten.

‚Haus‘ (*agāra*): Verweilstätte, Haushälfte, Palast, Villa, Höhle.

‚Setzt man sich mit gekreuzten gebeugten [Beinen] nieder‘: sitzend, [die Beine] gekreuzt, gebeugt.

‚Gerade aufgerichteter Körper‘: Aufgerichtetsein, der Körper ist stabil, in einer guten Position.

‚Fixiert die Achtsamkeit um den Mund herum (*parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*)‘: *pari* bedeutet rundherum gewickelt; *mukhaṃ* bedeutet Ausgang [Mund], Achtsamkeit (*sati*) bedeutet Festigung. Deshalb sagt man: ‚fixiert die Achtsamkeit um den Ausgang [Mund] herum‘.

165. ‚Mit Achtsamkeit atmet man ein, mit Achtsamkeit atmet man aus‘: Es gibt zweiunddreißig Arten der Anwendung von Achtsamkeit.

Wenn man durch den langen Einatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen gibt es Anwendung von Achtsamkeit.

Wenn man durch den langen Ausatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen gibt es Anwendung von Achtsamkeit.

Wenn man durch den kurzen Einatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen gibt es Anwendung von Achtsamkeit.

Wenn man durch den kurzen Ausatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen gibt es Anwendung von Achtsamkeit.

ebenso alle 32 Arten vgl. § 163 bis

Wenn man, das Loslassen betrachtend, durch den Ausatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen gibt es Anwendung von Achtsamkeit.

Darlegung der ersten Vierer-Gruppe

166. Wie versteht man, wenn man lang einatmet ‚**ich atme lang ein**‘, wenn man lang ausatmet ‚**ich atme lang aus**‘?

(1) Den langen Einatem atmet man in einem lang gestalteten [Zeitraum]²¹ ein;

(2) den langen Ausatem atmet man in einem lang gestalteten [Zeitraum] aus.

(3) Den langen Einatem und Ausatem atmet man in einem lang gestalteten [Zeitraum], sowohl ein als auch aus.

Wenn man den langen Einatem und Ausatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] sowohl ein-, als auch ausatmet, steigt ein Wunsch (*chanda*) auf.

(4) Durch den Wunsch atmet man den langen Einatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] ein und von dort an wird er feiner.

(5) Durch den Wunsch atmet man den langen Ausatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] aus und von dort an wird er feiner.

(6) Durch den Wunsch atmet man den langen Ein- und Ausatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] ein und aus und von dort an wird er feiner.

Durch den Wunsch atmet man den langen Ein- und Ausatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] ein und aus und von dort an wird er feiner und Begeisterung (*pāmojjaṃ*) steigt auf.

(7) Durch die Begeisterung atmet man den langen Einatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] ein und von dort an wird er feiner.

²¹ Erklärungen dazu Visuddhi Magga, Der Weg zur Reinheit, Uttenbühl 1997, S. 313; PTS-Ausgabe S. 272

(8) Durch die Begeisterung atmet man den langen Ausatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] aus und von dort an wird er feiner.

(9) Durch die Begeisterung atmet man den langen Ein- und Ausatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] ein und aus und von dort an wird er feiner.

Durch die Begeisterung atmet man den langen Ein- und Ausatem in einem lang gestalteten [Zeitraum] ein und aus, von dort an wird er feiner, das Bewußtsein wendet sich ab²² und Gleichmut stellt sich ein.

Wenn der lange Ein- und Ausatem mit diesen neun Arten [erscheint], und die Gruppe²³ (*kāyo*) gefestigt wird, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Gruppe ist Festigung, nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit.

Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht wird die Gruppe betrachtet.

Deshalb sagt man: ‚In der Gruppe ist Entwicklung der Betrachtung der Gruppe und der Festigung der Achtsamkeit.‘

167. ‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Gruppe?²⁴

Man betrachtet als vergänglich, nicht als beständig. Man betrachtet als unbefriedigend, nicht als beglückend. Man betrachtet als selbstlos, nicht als Selbst. Man ist ernüchtert, nicht erfreut. Man ist leidenschaftslos, nicht leidenschaftlich. Man läßt zum Ende kommen und läßt nicht entstehen. Man läßt los und greift nicht.

Wenn man als vergänglich betrachtet, wird die Wahrnehmung als beständig überwunden. Wenn man als unbefriedigend betrachtet, wird die Wahrnehmung als beglückend überwunden. Wenn man als selbstlos betrachtet, wird die Wahrnehmung eines Selbst überwunden. Wenn man ernüchtert ist, wird Erfreuen überwunden. Wenn man leidenschaftslos ist, wird Lust überwunden. Wenn man zum Ende kommen läßt, wird Entstehen überwunden. Wenn man losläßt, wird Ergreifen überwunden. So betrachtet man diese Gruppe.²⁵

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. Es ist Entwicklung in dem Sinn, daß nicht über die aufgestiegenen Dinge hinausgegangen wird. Es ist Entwicklung in dem Sinn, daß die Fähigkeiten von einem Geschmack sind. Es ist Entwicklung in dem Sinn, daß man Energie als Führung einsetzt. Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn man durch den langen Ein- und Ausatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung erkannt hat, weiß man, daß Gefühle aufsteigen. Man weiß, wie sie bestehen; man weiß, wie sie verschwinden.²⁶

Man weiß, daß Wahrnehmungen aufsteigen. Man weiß, wie sie bestehen; man weiß, wie sie verschwinden.

Man weiß, daß anfängliche Hinwendungen [zum Objekt] aufsteigen. Man weiß, wie sie bestehen; man weiß, wie sie verschwinden.

Wie weiß man, wie Gefühle entstehen; wie weiß man, wie sie bestehen; wie weiß man, wie sie verschwinden?

Wie wird das Aufsteigen von Gefühl verstanden?

Vom Entstehen der Unwissenheit (kommt) das Entstehen des Gefühls. Das Aufsteigen des Ge-

22 Das Bewußtsein wendet sich ab von dem langen Ein- und Ausatem und wendet sich dem Zeichen (*nimitta*) zu.

23 Das Wort *kāyo* bedeutet Gruppe oder Körper; Körper auch im Sinn von Gruppe von Einzelbestandteilen; hier also die Gruppe des Ein- und Ausatems mit neun Arten.

24 Hier wird die *Vipassanā*-Praxis erklärt, die nach allen 32 *Ānāpānassati*-Schritten zu praktizieren ist und im Folgenden bei jedem Schritt wiederholt wird. Es wird also hier die *Ānāpānassati*-Praxis so erklärt, daß von Anfang an *Samatha* (als Betrachtung des Atems) und *Vipassanā* im Wechsel praktiziert werden. Diese Art der Praxis geht aus MN 118 nicht so deutlich hervor.

25 Hier werden 7 Stufen der *Vipassanā*-Meditation erklärt und was durch ihre Praxis überwunden wird.

26 An dieser Stelle wird das momentane Entstehen und Vergehen beschrieben, welches durch die Achtsamkeit auf den Atem als Konzentrationsobjekt deutlich wird.

fühls ist im Sinn von bedingtem Entstehen zu verstehen.²⁷

Vom Entstehen des Durstes (kommt) das Entstehen des Gefühls. ...

Vom Entstehen der Handlung (kommt) das Entstehen des Gefühls. ...

Vom Entstehen der Berührung (Kontakt - *phassa*) (kommt) das Entstehen des Gefühls. Das Aufsteigen des Gefühls ist im Sinn von bedingtem Entstehen zu verstehen.

Auch ist das Aufsteigen des Gefühls zu verstehen im Sinn vom Sehen des Merkmals des Wiedererscheinens. So ist das Aufsteigen des Gefühls zu verstehen.

Wie wird das Bestehen von Gefühl verstanden?

Wenn man das Vergehen mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Zerfall.

Wenn man das Unbefriedigende mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Furchterregendes.

Wenn man Selbstlosigkeit mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Leerheit.

So ist das Bestehen des Gefühls zu verstehen.

Wie wird das Verschwinden von Gefühl verstanden?

Vom Ende der Unwissenheit (kommt) das Ende des Gefühls. Das Verschwinden des Gefühls ist im Sinn von bedingtem Ende zu verstehen.

Vom Ende des Durstes (kommt) das Ende des Gefühls. ...

Vom Ende der Handlung (kommt) das Ende des Gefühls. ...

Vom Ende der Berührung (kommt) das Ende des Gefühls. Das Verschwinden des Gefühls ist im Sinn von bedingtem Ende zu verstehen.

Auch ist das Verschwinden des Gefühls zu verstehen im Sinn vom Sehen des Merkmals des Wechsels. So ist das Verschwinden des Gefühls zu verstehen.

So weiß man, wie Gefühle entstehen; so weiß man, wie sie bestehen; so weiß man, wie sie verschwinden.

Wie weiß man, wie Wahrnehmungen entstehen; wie weiß man, wie sie bestehen; wie weiß man, wie sie verschwinden?

Wie wird das Aufsteigen von Wahrnehmung verstanden?

Vom Entstehen der Unwissenheit (kommt) das Entstehen der Wahrnehmung. Das Aufsteigen der Wahrnehmung ist im Sinn von bedingtem Entstehen zu verstehen.

Vom Entstehen des Durstes (kommt) das Entstehen der Wahrnehmung. ...

Vom Entstehen der Handlung (kommt) das Entstehen der Wahrnehmung. ...

Vom Entstehen der Berührung (*phassa*) (kommt) das Entstehen der Wahrnehmung. Das Aufsteigen der Wahrnehmung ist im Sinn von bedingtem Entstehen zu verstehen.

Auch ist das Aufsteigen der Wahrnehmung zu verstehen im Sinn vom Sehen des Merkmals des Wiedererscheinens. So ist das Aufsteigen der Wahrnehmung zu verstehen.

Wie wird das Bestehen von Wahrnehmung verstanden?

Wenn man das Vergehen mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Zerfall.

Wenn man das Unbefriedigende mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Furchterregendes.

Wenn man Selbstlosigkeit mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Leerheit.

So ist das Bestehen der Wahrnehmung zu verstehen.

Wie wird das Verschwinden von Wahrnehmung verstanden?

Vom Ende der Unwissenheit (kommt) das Ende der Wahrnehmung. Das Verschwinden der Wahrnehmung ist im Sinn von bedingtem Ende zu verstehen.

Vom Ende des Durstes (kommt) das Ende der Wahrnehmung. ...

Vom Ende der Handlung (kommt) das Ende der Wahrnehmung. ...

Vom Ende der Berührung (kommt) das Ende der Wahrnehmung. Das Verschwinden der Wahrnehmung ist im Sinn von bedingtem Ende zu verstehen.

Auch ist das Verschwinden der Wahrnehmung zu verstehen im Sinn vom Sehen des Merkmals des Wechsels. So ist das Verschwinden der Wahrnehmung zu verstehen.

²⁷ An dieser Stelle wird das ursächliche Entstehen und später das ursächliche Vergehen beschrieben. Beide Arten des Entstehens und Vergehens sind für die *Vipassanā*-Meditation zu betrachten.

So weiß man, wie Wahrnehmungen entstehen; so weiß man, wie sie bestehen; so weiß man, wie sie verschwinden.

Wie weiß man, wie anfängliche Hinwendungen entstehen; wie weiß man, wie sie bestehen; wie weiß man, wie sie verschwinden?

Wie wird das Aufsteigen von anfänglichen Hinwendungen verstanden?

Vom Entstehen der Unwissenheit (kommt) das Entstehen der anfänglichen Hinwendungen. Das Aufsteigen der anfänglichen Hinwendungen ist im Sinn von bedingtem Entstehen zu verstehen.

Vom Entstehen des Durstes (kommt) das Entstehen der anfänglichen Hinwendungen. ...

Vom Entstehen der Handlung (kommt) das Entstehen der anfänglichen Hinwendungen. ...

Vom Entstehen der Wahrnehmung (*saññā*) (kommt) das Entstehen der anfänglichen Hinwendungen. Das Aufsteigen der anfänglichen Hinwendungen ist im Sinn von bedingtem Entstehen zu verstehen.

Auch ist das Aufsteigen der anfänglichen Hinwendungen zu verstehen im Sinn vom Sehen des Merkmals des Wiedererscheinens. So ist das Aufsteigen der anfänglichen Hinwendungen zu verstehen.

Wie wird das Bestehen von anfänglichen Hinwendungen verstanden?

Wenn man das Vergehen mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Zerfall.

Wenn man das Unbefriedigende mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Furchterregendes.

Wenn man Selbstlosigkeit mit Aufmerksamkeit erkennt, erkennt man Bestehen und Leerheit.

So ist das Bestehen der anfänglichen Hinwendungen zu verstehen.

Wie wird das Verschwinden von anfänglichen Hinwendungen verstanden?

Vom Ende der Unwissenheit (kommt) das Ende der anfänglichen Hinwendungen. Das Verschwinden der anfänglichen Hinwendungen ist im Sinn von bedingtem Ende zu verstehen.

Vom Ende des Durstes (kommt) das Ende der anfänglichen Hinwendungen. ...

Vom Ende der Handlung (kommt) das Ende der anfänglichen Hinwendungen. ...

Vom Ende der Wahrnehmung (kommt) das Ende der anfänglichen Hinwendungen. Das Verschwinden der anfänglichen Hinwendungen ist im Sinn von bedingtem Ende zu verstehen.

Auch ist das Verschwinden der anfänglichen Hinwendungen zu verstehen im Sinn vom Sehen des Merkmals des Wechsels. So ist das Verschwinden der anfänglichen Hinwendungen zu verstehen.

So weiß man, wie anfängliche Hinwendungen entstehen; so weiß man, wie sie bestehen; so weiß man, wie sie verschwinden.

168. Wenn man die Einspitzigkeit und Nicht-Zerstreutheit des Bewußtseins durch den langen Ein- und Ausatem erkennt, läßt man sich die **Fähigkeiten**²⁸ verbinden, versteht man ihr Gebiet, durchdringt man sie mit der Bedeutung von Gleichsein.

ebenso mit Kräften (bāla), Erwachensfaktoren

Wenn man die Einspitzigkeit und Nicht-Zerstreutheit des Bewußtseins erkennt, läßt man sich den Pfad verbinden, versteht man sein Gebiet, durchdringt man ihn mit der Bedeutung von Gleichsein.

Wenn man die Einspitzigkeit und Nicht-Zerstreutheit des Bewußtseins erkennt, läßt man sich die Dinge (*dhamme*) verbinden, versteht man ihr Gebiet, durchdringt man sie mit der Bedeutung von Gleichsein.²⁹

„Man läßt sich die Fähigkeiten verbinden“: Wie läßt man sich die Fähigkeiten [miteinander] verbinden?

Man läßt sich die Vertrauensfähigkeit mit der Bedeutung der Entschlossenheit verbinden, man läßt sich die Energiefähigkeit mit der Bedeutung des Bemühens verbinden, man läßt sich die Achtsam-

28 Hier wird beschrieben wie sich die Fähigkeiten, Kräfte, Erwachensfaktoren, usw. durch die Achtsamkeit auf den Atem als *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation entwickeln. Sie werden durch diese Praxis stärker. Es sind notwendige Faktoren, um das Erwachen zu erlangen.

29 Wenn die Konzentration gut entwickelt ist, entwickeln sich die einzelnen Faktoren in gleicher Weise und Stärke, deshalb wird hier gesagt, daß sich die Fähigkeiten usw. miteinander verbinden. Sie sind gleich stark und gut entwickelt und treten deshalb als Verbindung oder Gruppe der einzelnen Glieder auf.

keitsfähigkeit mit der Bedeutung der Festigung verbinden, läßt sich die Konzentrationsfähigkeit mit der Bedeutung der Nicht-Zerstreuung verbinden, läßt sich die Weisheitsfähigkeit mit der Bedeutung des Sehens verbinden.

Diese Person läßt sich diese Fähigkeiten bei diesem Objekt verbinden. Deshalb sagt man: ‚Man läßt sich die Fähigkeiten verbinden.‘

‚Man versteht das Gebiet‘:

Was dabei das Objekt (*ārammaṇa*) ist, das ist dabei das Gebiet (*gocara*). Was dabei das Gebiet ist, das ist dabei das Objekt.³⁰

‚Man versteht‘: Es ist eine Person, [die versteht]. Das Verstehen ist Weisheit.

‚Gleichsein‘: Die Festigung des Objekts ist gleich, die Nicht-Zerstreuung des Bewußtseins ist gleich, die Entschlossenheit des Bewußtseins ist gleich, die Reinigung des Bewußtseins ist gleich.³¹

‚Bedeutung‘: die Bedeutung von untadelig, die Bedeutung von ohne geistige Verunreinigungen, die Bedeutung von Reinigung, die Bedeutung vom Höchsten.

‚durchdringt‘: Man durchdringt die Bedeutung der Festigung des Objekts. Man durchdringt die Bedeutung der Nicht-Zerstreuung des Bewußtseins. Man durchdringt die Bedeutung der Entschlossenheit des Bewußtseins. Man durchdringt die Bedeutung der Reinigung des Bewußtseins. Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt (sie) mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

‚Man läßt sich die Kräfte verbinden‘: Wie läßt man sich die **Kräfte** [miteinander] verbinden?

Man läßt sich die Vertrauenskraft mit der Bedeutung (dem Vorteil) der Unerschütterlichkeit bei Nicht-Vertrauen verbinden, man läßt sich die Energiekraft mit der Bedeutung der Unerschütterlichkeit bei Trägheit verbinden, man läßt sich die Achtsamkeitskraft mit der Bedeutung der Unerschütterlichkeit bei Nachlässigkeit verbinden, man läßt sich die Konzentrationskraft mit der Bedeutung der Unerschütterlichkeit bei Unruhe verbinden, man läßt sich die Weisheitskraft mit der Bedeutung der Unerschütterlichkeit bei Unwissenheit verbinden. Diese Person läßt sich diese Kräfte bei diesem Objekt [miteinander] verbinden. Deshalb sagt man: ‚Man läßt sich die Kräfte [miteinander] verbinden.‘

‚Man versteht das Gebiet‘: s. o. *Fähigkeiten*

bis

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt (sie) mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

‚Man läßt sich die Erwachensfaktoren [miteinander] verbinden‘: Wie läßt man sich die **Erwachensfaktoren** verbinden?

Den Erwachensfaktor Achtsamkeit mit der Bedeutung der Festigung läßt man sich verbinden, den Erwachensfaktor Untersuchen der Lehre mit der Bedeutung des Untersuchens läßt man sich verbinden, den Erwachensfaktor Energie mit der Bedeutung des Bemühens läßt man sich verbinden, den Erwachensfaktor Freude mit der Bedeutung des Durchflutens läßt man sich verbinden, den Erwachensfaktor Stille mit der Bedeutung der Friedlichkeit läßt man sich verbinden, den Erwachensfaktor Konzentration mit der Bedeutung der Nicht-Zerstreuung läßt man sich verbinden, den Erwachensfaktor Gleichmut mit der Bedeutung der Reflexion läßt man sich verbinden. Diese Person verbindet diese Erwachensfaktoren bei diesem Objekt. Deshalb sagt man: ‚Man läßt sich die Erwachensfaktoren [miteinander] verbinden.‘

‚Man versteht das Gebiet‘: s. o. *Fähigkeiten*

bis

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt (sie) mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

³⁰ Wesentlich für die *Samatha*-Meditation, als auch für die *Vipassanā*-Meditation ist das Verstehen und klare Erkennen des Objekts der jeweiligen Betrachtung.

³¹ Alle Faktoren sind gleich entwickelt.

„Man läßt sich den **Pfad** verbinden“: Wie läßt man sich den Pfad verbinden?

Die rechte Sicht mit der Bedeutung des Sehens läßt man sich verbinden, das rechte Denken mit der Bedeutung des Ausrichtens [des Geistes] läßt man sich verbinden, die rechte Rede mit der Bedeutung des Annehmens läßt man sich verbinden, die rechte Handlung mit der Bedeutung des Entstehens läßt man sich verbinden, den rechten Lebensunterhalt mit der Bedeutung der Reinigung läßt man sich verbinden, die rechte Energie mit der Bedeutung des Bemühens läßt man sich verbinden, die rechte Achtsamkeit mit der Bedeutung der Festigung läßt man sich verbinden, die rechte Konzentration mit der Bedeutung der Nicht-Zerstreuung läßt man sich verbinden. Diese Person läßt sich diesen Pfad bei diesem Objekt verbinden. Deshalb sagt man: „Man läßt sich den Pfad verbinden.“

„Man versteht das Gebiet“: s. o. *Fähigkeiten*

bis

Deshalb sagt man: „Man durchdringt (sie) mit der Bedeutung von Gleichsein.“

„Man läßt sich die **Dinge (dhamma)** [miteinander] verbinden“: Wie läßt man sich die Dinge [miteinander] verbinden?³²

Die Fähigkeiten mit der Bedeutung der Vorherrschaft läßt man sich verbinden,
 die Kräfte mit der Bedeutung der Unerschütterlichkeit läßt man sich verbinden,
 die Erwachensfaktoren mit der Bedeutung des Auswegs läßt man sich verbinden,
 den Pfad mit der Bedeutung der Wurzel läßt man sich verbinden,
 die Grundlagen der Achtsamkeit mit der Bedeutung der Festigkeit läßt man sich verbinden,
 die rechten Bemühungen mit der Bedeutung des Aufbringens von Energie läßt man sich verbinden,
 die kraftvollen Potentiale (*iddhipādā*) mit der Bedeutung des Erfolgs läßt man sich verbinden,
 die Wahrheiten mit der Bedeutung des Soseins läßt man sich verbinden,
 die Konzentrations-(meditation) mit der Bedeutung der Nicht-Zerstreuung läßt man sich verbinden,
 die *Vipassanā*-(Meditation) mit der Bedeutung der Kontemplation läßt man sich verbinden,
 die *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation mit der Bedeutung des einen Geschmacks läßt man sich verbinden,
 das Zusammenbinden [von *samatha* und *vipassanā*] mit der Bedeutung der Unübertrefflichkeit läßt man sich verbinden,
 Reinigung der Ethik mit der Bedeutung der Zurückhaltung läßt man sich verbinden,
 Reinigung des Bewußtseins mit der Bedeutung der Nicht-Zerstreuung läßt man sich verbinden,
 Reinigung der Sicht mit der mit der Bedeutung des Sehens läßt man sich verbinden,
 Befreiung (*vimokkha*) mit der Bedeutung des Freiseins läßt man sich verbinden,
 Wissen mit der Bedeutung des Durchdringens läßt man sich verbinden,
 Befreiung (*vimutti*) mit der Bedeutung des (umfassenden) Aufgebens läßt man sich verbinden,
 Einsicht in Zerfall mit der Bedeutung des Abschneidens läßt man sich verbinden,
 Einsicht in Nicht-Entstehen mit der Bedeutung der vollständigen Beruhigung läßt man sich verbinden,
 Wunsch mit der Bedeutung der Wurzel läßt man sich verbinden,
 Aufmerksamkeit mit der Bedeutung des Entstehens läßt man sich verbinden,
 Berührung mit der Bedeutung des Verbindens läßt man sich verbinden,
 Gefühl mit der Bedeutung des Zusammenfließens läßt man sich verbinden,
 Sammlung mit der Bedeutung des Vorläufers läßt man sich verbinden,
 Achtsamkeit mit der Bedeutung der Vorherrschaft läßt man sich verbinden,
 Weisheit mit der Bedeutung ‚dieses ist höher‘ läßt man sich verbinden,
 Befreiung mit der Bedeutung des Wesentlichen läßt man sich verbinden,
Nibbāna, welches in die Todlosigkeit eintaucht, mit der Bedeutung des vollkommenen Endes läßt man sich verbinden.

Diese Person läßt sich die Dinge (*dhamma*) [miteinander] verbinden bei diesem Objekt. Deshalb

³² Die Bedeutung des Verbindens ist hier, daß alle diese Faktoren durch die Einspitzigkeit und Konzentration, die durch Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem erreicht wurde, sich verbinden, also gleichzeitig auftreten und auch ausgleichen.

sagt man: ‚Man läßt sich die Dinge (*dhamma*) [miteinander] verbinden.‘

‚Man versteht das Gebiet‘:

Was dabei das Objekt ist, das ist dabei das Gebiet. Was dabei das Gebiet ist, das ist dabei das Objekt.

‚Man versteht‘: Es ist eine Person, [die versteht]. Das Verstehen ist Weisheit.

‚Gleichsein‘: Die Festigung des Objekts ist gleich, die Nicht-Zerstreuung des Bewußtseins ist gleich, die Entschlossenheit des Bewußtseins ist gleich, die Reinigung des Bewußtseins ist gleich.

‚Bedeutung‘: Die Bedeutung von untadelig, die Bedeutung von ohne geistige Verunreinigungen, die Bedeutung von Reinigung, die Bedeutung vom Höchsten.

‚Durchdringt‘: Man durchdringt die Bedeutung der Festigung des Objekts. Man durchdringt die Bedeutung der Nicht-Zerstreuung des Bewußtseins. Man durchdringt die Bedeutung der Entschlossenheit des Bewußtseins. Man durchdringt die Bedeutung der Reinigung des Bewußtseins. Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt (sie) mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

169. Wie weiß man, wenn man kurz einatmet ‚**ich atme kurz ein**‘, wenn man kurz ausatmet ‚**ich atme kurz aus**‘?

(1) Den kurzen Einatem atmet man in einem kurz gestalteten [Zeitraum] ein;

(2) den kurzen Ausatem atmet man in einem kurz gestalteten [Zeitraum] aus.

(3) Kurzen Einatem und Ausatem atmet man in einem kurz gestalteten [Zeitraum] sowohl ein als auch aus.

Kurzen Einatem und Ausatem atmet man sowohl in einem kurz gestalteten [Zeitraum] ein, als auch aus, ein Wunsch steigt auf.

(4) Durch den Wunsch atmet man den kurzen Einatem in einem kurz gestalteten [Zeitraum] ein und von dort an wird er feiner.

(5) Durch den Wunsch atmet man den kurzen Ausatem in einem kurz gestalteten [Zeitraum] aus und von dort an wird er feiner.

(6) Durch den Wunsch atmet man den kurzen Ein- und Ausatem in einem kurz gestalteten [Zeitraum] ein und aus, von dort an wird er feiner.

Durch den Wunsch atmet man den kurzen Ein- und Ausatem in einem kurzen Zeitraum ein und aus, von dort an wird er feiner und Begeisterung (*pāmojjaṃ*) steigt auf.

(7) Durch die Begeisterung atmet man den kurzen Einatem in einem kurzen Zeitraum ein und von dort an wird er feiner.

(8) Durch die Begeisterung atmet man den kurzen Ausatem in einem kurzen Zeitraum aus und von dort an wird er feiner.

(9) Durch die Begeisterung atmet man den kurzen Ein- und Ausatem in einem kurzen Zeitraum ein und aus und von dort an wird er feiner.

Durch die Begeisterung atmet man den kurzen Ein- und Ausatem in einem kurz gestalteten [Zeitraum] ein und aus, von dort an wird er feiner, das Bewußtsein wendet sich ab und Gleichmut stellt sich ein.

Der kurze Ein- und Ausatem mit diesen neun Arten ist eine Gruppe (*kāyo*). Die Achtsamkeit ist gefestigt. Die Betrachtung ist Wissen. Die Gruppe ist Festigung, nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit.

Mit der Achtsamkeit und dem Wissen betrachtet man die Gruppe.

Deshalb sagt man: ‚In der Gruppe ist Entwicklung der Betrachtung der Gruppe und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Gruppe? ... vgl. § 167 hier mit kurzem ... So betrachtet man diese Gruppe.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... vgl. § 167 hier mit kurzem ... Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn man durch den kurzen Ein- und Ausatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreutheit erkannt hat, weiß man, daß Gefühle aufsteigen. ... vgl. § 167 bis zum Ende, hier mit kurzem ...

Wenn man die Einspitzigkeit und Nicht-Zerstreutheit des Bewußtseins durch den kurzen Ein- und Ausatem erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, versteht man ihr Gebiet, durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein. ... vgl. § 168 (Wiederholung des gesamten §)

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt (sie) mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

170. Wie übt man: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend, werde ich einatmen‘? Wie übt man: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend, werde ich ausatmen‘?

‚Gruppe‘: Es gibt zwei Gruppen, die geistige Gruppe (*nāmakāyo*) und die materielle Gruppe (*rūpakāyo*).³³

Was ist die geistige Gruppe? Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Absicht (*cetanā*), Berührung (*phasso*), Aufmerksamkeit (*manasikāro*) und [weiteres] Geistiges, welche Gestaltungen des Bewußtseins genannt werden, sind die geistige Gruppe. Dieses ist die geistige Gruppe.

Was ist die materielle Gruppe?

Die vier großen Prinzipien³⁴ (*mahābhūta*), die von den vier großen Prinzipien abgeleitete Materie, der Einatem und der Ausatem, das damit verbundene Zeichen (*nimitta*), und was man Gestaltungen der (körperlichen) Gruppe nennt. Das ist die materielle Gruppe.

Wie werden diese Gruppen erkannt?

Wenn man durch den langen Einatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreutheit verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen werden diese Gruppen erkannt. Wenn man durch den langen Ausatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreutheit verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen werden diese Gruppen erkannt.

Wenn man durch den kurzen Einatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreutheit verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen werden diese Gruppen erkannt. Wenn man durch den kurzen Ausatem die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreutheit verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Durch diese Achtsamkeit und jenes Wissen werden diese Gruppen erkannt.

Wenn man sich hinwendet, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man versteht, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man sieht, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man rückblickend betrachtet, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man das Bewußtsein festigt, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man (den Geist) mit Vertrauen ausrichtet, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man sich mit Energie bemüht, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man Achtsamkeit festigt und reinigt, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man das Bewußtsein konzentriert, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man mit Weisheit versteht, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man direkt versteht, was direkt verstanden werden sollte, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man gründlich versteht, was gründlich verstanden werden sollte, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man überwindet, was überwunden werden sollte, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man entwickelt, was entwickelt werden sollte, werden diese Gruppen erkannt. Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, werden diese Gruppen erkannt. So werden diese Gruppen erkannt.

Wenn man die gesamte Gruppe beim Ein- und Ausatem erfährt und die Gruppe gefestigt wird, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht.

33 Hier wird aus der Beschreibung deutlich, daß mit der gesamten Gruppe (*sabbakāyapaṭisaṃvedī*) nicht der Ein- und Ausatem als Gruppe gemeint ist, wie in § 167, vgl. Anm. 21, sondern die geistigen und körperlichen Bestandteile (*dhamma*), die an der Betrachtung des Ein- und Ausatems beteiligt sind. Die Achtsamkeit ist durch die Betrachtung des Ein- und Ausatems bereits so gefestigt, daß diese einzelnen geistigen und körperlichen Dinge erkannt und differenziert betrachtet werden können.

34 *Mahābhūta* ist ein anderes Wort für die vier Elemente (*dhātu*): Erde, Wasser, Feuer, Luft.

Die Festigung der Gruppe ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und mit dieser Einsicht wird die Gruppe betrachtet. Deshalb sagt man: ‚In der Gruppe ist Entwicklung der Betrachtung der Gruppe und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Gruppe?

Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. §167 bis* So betrachtet man diese Gruppe.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. §167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn man die gesamte Gruppe beim Ein- und Ausatem erfährt, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. Es ist Reinigung des Bewußtseins mit der Bedeutung von Nicht-Zerstretheit. Es ist Reinigung der Sicht mit der Bedeutung von Sehen. Was dabei die Bedeutung Zurückhaltung ist, dieses ist die Übung in höherer Ethik. Was dabei die Bedeutung Nicht-Zerstretheit ist, dieses ist die Übung in höherem Bewußtsein. Was dabei die Bedeutung Sehen ist, dieses ist die Übung in höherer Weisheit.³⁵ Wenn man sich diesen drei Übungen zuwendet, übt man. Wenn man versteht, übt man. Wenn man sieht, übt man. Wenn man rückblickend betrachtet, übt man. Wenn man das Bewußtsein festigt, übt man. Wenn man [den Geist] mit Vertrauen ausrichtet, übt man. Wenn man sich mit Energie bemüht, übt man. Wenn man Achtsamkeit festigt, übt man. Wenn man das Bewußtsein konzentriert, übt man. Wenn man mit Weisheit versteht, übt man. Wenn man direkt versteht, was direkt verstanden werden sollte, übt man. Wenn man gründlich versteht, was gründlich verstanden werden sollte, übt man. Wenn man überwindet, was überwunden werden sollte, übt man. Wenn man entwickelt, was entwickelt werden sollte, übt man. Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, übt man.

Wenn man die gesamte Gruppe durch den Ein- und Ausatem erfährt und die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstretheit erkannt hat, weiß man, daß Gefühle aufsteigen ... *vgl. § 167 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Wenn man die gesamte Gruppe durch den Ein- und Ausatem erfährt und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstretheit verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt (sie) mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

171. Wie übt man: ‚**Ich werde einatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend**‘? Wie übt man: ‚**Ich werde ausatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend**‘?

Was ist die Gestaltung der Gruppe?

Die langen Einatemzüge gehören zu der Gruppe.³⁶ Diese Dinge sind gebunden an die Gruppe. Sie sind Gestaltungen der Gruppe. Diese Gestaltungen der Gruppe beruhigend, beendend, sich setzen lassend, übt man sich.

Die langen Ausatemzüge gehören zu der Gruppe. Diese Dinge sind gebunden an die Gruppe. Sie sind Gestaltungen der Gruppe. Diese Gestaltungen der Gruppe beruhigend, beendend, sich setzen lassend, übt man sich.

Kurze Einatemzüge, kurze Ausatemzüge, die gesamte Gruppe beruhigend bei den Einatemzügen, die gesamte Gruppe beruhigend bei den Ausatemzügen, [alle diese] gehören zu der Gruppe. Diese Dinge sind gebunden an die Gruppe. Sie sind Gestaltungen der Gruppe. Diese Gestaltungen der Gruppe beruhigend, beendend, sich setzen lassend, übt man sich.

³⁵ Auch durch diese Beschreibung wird deutlich, daß *Samatha* und *Vipassanā* auf dieser Stufe bereits praktiziert wurden und gut entwickelt wurden. Die drei Trainings, Ethik, Konzentration und Weisheit, werden durch die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem praktiziert. Durch das Überwinden der Hindernisse wird Ethik praktiziert in dem Sinn, daß der Geist durch die Konzentration sich zurückhält von ethischen Überschreitungen.

³⁶ Hier wird deutlich, daß zu der Gruppe (*passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*) wieder der Ein- und Ausatem als solches gehört und nicht wie in § 170 die geistigen und körperlichen Einzelbestandteile, die den Atemprozeß ausmachen.

So übt man mit der körperlichen Gruppe der Gestaltungen beim Rückwärtsbeugen, Wegbeugen, Zusammenkrümmen, Vorwärtsbeugen, Bewegen, Beben, Herumbewegen, Erschüttern dieser (körperlichen) Gruppe: ‚Ich werde einatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘, ‚ich werde ausatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘.

So übt man mit der körperlichen Gruppe der Gestaltungen, wenn es kein Rückwärtsbeugen, kein Wegbeugen, kein Zusammenkrümmen, kein Vorwärtsbeugen, kein Bewegen, kein Beben, kein Herumbewegen, kein Erschüttern dieser (körperlichen) Gruppe gibt, ruhig und fein: ‚Ich werde einatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘, ‚ich werde ausatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘.³⁷

So übt man dann wirklich: ‚Ich werde einatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘, ‚ich werde ausatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘. Wenn es so ist, gibt es keine weitere Entwicklung des erreichten Windes und es gibt keine weitere Entwicklung des Ein- und Ausatemens und keine weitere Entwicklung der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, es gibt keine weitere Entwicklung der Konzentration auf den Ein- und Ausatem; und die Weisen treten weder in diese oder jene Erreichung ein, noch aus.

So übt man dann wirklich: ‚Ich werde einatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘, ‚ich werde ausatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend‘. Wenn es so ist, gibt es weitere Entwicklung des erreichten Windes und es gibt weitere Entwicklung des Ein- und Ausatemens und weitere Entwicklung der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, es gibt weitere Entwicklung der Konzentration auf den Ein- und Ausatem; und die Weisen treten in diese oder jene Erreichung ein, als auch aus.

In welcher Art wie [zu vergleichen mit] was? Angenommen, wenn ein Bronzegong angeschlagen wird, zuerst werden grobe Töne produziert. Das Zeichen der groben Töne wird gut aufgenommen, gut bemerkt, gut empfangen und wenn die groben Töne aufhören, werden danach feine Töne produziert. Das Zeichen der feinen Töne wird gut aufgenommen, gut bemerkt, gut empfangen und wenn die feinen Töne aufhören, entsteht danach Bewußtsein mit dem Zeichen der feinen Töne als Objekt.

Genauso entsteht zuerst der grobe Ein- und Ausatem. Wenn das Zeichen des groben Ein- und Ausatemens gut aufgenommen, gut bemerkt, gut empfangen wird und der grobe Ein- und Ausatem aufhört, entsteht danach feiner Ein- und Ausatem. Wenn das Zeichen des feinen Ein- und Ausatemens gut aufgenommen, gut bemerkt, gut empfangen wird und der feine Ein- und Ausatem aufhört, nimmt danach das Bewußtsein das Zeichen des feinen Ein- und Ausatemens als Objekt und geht nicht in die Zerstreuung.³⁸

Wenn es so ist, gibt es weitere Entwicklung des erreichten Windes und es gibt weitere Entwicklung des Ein- und Ausatemens und es gibt weitere Entwicklung der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, es gibt weitere Entwicklung der Konzentration auf den Ein- und Ausatem; und die Weisen treten in diese oder jene Erreichung ein, als auch aus.

Wenn die Gestaltung der Gruppe beruhigt wird beim Ein- und Ausatem und die Gruppe gefestigt wird, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Gruppe ist Festigung, nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man die Gruppe.

Deshalb sagt man: ‚In der Gruppe ist Entwicklung der Betrachtung der Gruppe und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Gruppe?

Man betrachtet als vergänglich,vgl. § 167 bis So betrachtet man diese Gruppe.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung.vgl. § 167 bis Es ist Entwicklung im Sinn von

37 Hier wird beschrieben, daß die Praxis kontinuierlich aufrechterhalten werden muß, sowohl bei Bewegungen, als auch in Ruhe, d. h. bei allen Aktivitäten, wie auch bei der formalen Meditationssitzung.

38 Es wird hier deutlich, daß der feine Atem und dann das auftretende Zeichen (*nimitta*) gut beobachtet werden müssen, damit Fortschritt in der Meditation entsteht und der Geist in *jhāna* gehen kann. Bleibt der Geist beim groben Atem, entwickelt sich die Achtsamkeit nicht und es kann kein Fortschritt erwartet werden.

Wiederholung.

Wenn die Gestaltung der Gruppe beruhigt wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. Es ist Reinigung des Bewußtseins mit der Bedeutung von Nicht-Zerstreuung. Es ist Reinigung der Sicht mit der Bedeutung von Sehen. Was dabei die Bedeutung von Zurückhaltung ist, dieses ist die Übung in höherer Ethik. Was dabei die Bedeutung von Nicht-Zerstreuung ist, dieses ist die Übung in höherem Bewußtsein. Was dabei die Bedeutung von Sehen ist, dieses ist die Übung in höherer Weisheit. Wenn man sich diesen drei Übungen zuwendet, übt man. *Vgl. § 170 ...*

Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, übt man. Wenn die Gestaltung der Gruppe beruhigt wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung erkannt hat, weiß man, daß Gefühle aufsteigen. ... *vgl. § 167 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Wenn die Gestaltung der Gruppe beruhigt wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

Acht Einsichtsbetrachtungen, acht Festigungen der Achtsamkeit, vier Grundlagen aus den Suttā mit der Betrachtung der Gruppen in der Gruppe.

Rezitations-Abteilung - Bhāṇavāro

Darlegung der zweiten Vierer-Gruppe

172. Wie übt man: ‚**Freude erfahrend werde ich einatmen**‘? Wie übt man: ‚**Freude erfahrend werde ich ausatmen**‘?

Was ist Freude? Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Einatem erkannt hat, steigt Freude als Begeisterung auf. Diese Freude ist Begeisterung, Sich-erfreuen, Heiterkeit, (inneres) Lächeln, Fröhlichkeit, Glückseligkeit, Frohsinn, erhabener Geist.

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Ausatem erkannt hat, steigt Freude als Begeisterung auf. Diese Freude ...

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den kurzen Einatem erkannt hat, steigt Freude als Begeisterung auf. Diese Freude ...

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den kurzen Ausatem erkannt hat, steigt Freude als Begeisterung auf. Diese Freude ...

Die gesamte Gruppe erfahrend durch den Einatem ...

Die gesamte Gruppe erfahrend durch den Ausatem ...

Die Gestaltung der Gruppe beruhigend durch den Einatem ...

Die Gestaltung der Gruppe beruhigend durch den Ausatem, wenn man [dann] Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung erkannt hat, steigt Freude als Begeisterung auf. Diese Freude ist Begeisterung, Sich-erfreuen, Heiterkeit, (inneres) Lächeln, Fröhlichkeit, Glückseligkeit, Frohsinn, erhabener Geist. Dieses ist Freude.

Wie wird diese Freude erkannt? Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Ein- und Ausatem verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht wird diese Freude erkannt.

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Ausatem verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht wird diese Freude erkannt.

... durch den kurzen Einatem ...

... durch den kurzen Ausatem ...

Die gesamte Gruppe erfahrend durch den Einatem ...

Die gesamte Gruppe erfahrend durch den Ausatem ...

Die Gestaltung der Gruppe beruhigend durch den Einatem ...

Die Gestaltung der Gruppe beruhigend durch den Ausatem, wenn man (dann) Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreutheit verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht wird diese Freude erkannt.

Wenn man sich hinwendet, wird diese Freude erkannt.

Wenn man versteht, ... Wenn man sieht, ... Wenn man rückblickend betrachtet,... Wenn man das Bewußtsein festigt, ... Wenn man (den Geist) mit Vertrauen ausrichtet, ... Wenn man sich mit Energie bemüht, ... Wenn man Achtsamkeit festigt,... Wenn man das Bewußtsein konzentriert, ... Wenn man mit Weisheit versteht, ... Wenn man direkt versteht, was direkt verstanden werden sollte, ... Wenn man gründlich versteht, was gründlich verstanden werden sollte, ... Wenn man überwindet, was überwunden werden sollte, ... Wenn man entwickelt, was entwickelt werden sollte, ... Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, ... So wird diese Freude erkannt.

Wenn man Freude erfährt durch den Ein- und Ausatem und Gefühle gefestigt werden³⁹, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Gefühle sind Festigung, nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Gefühl. Deshalb sagt man: ‚In den Gefühlen ist Entwicklung der Betrachtung der Gefühle und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Gefühl?

Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. §167 bis* So betrachtet man dieses Gefühl.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. §167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Freude erfahren wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... *vgl. § 170*.

Wenn Freude erfahren wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreutheit verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein‘.

173. Wie übt man: ‚**Glück(sgefühl) erfahrend, werde ich einatmen‘? Wie übt man: ‚Glück(sgefühl) erfahrend, werde ich ausatmen‘?‘**

‚Glück(sgefühl)‘: Es gibt zwei Arten Glück(sgefühl) – körperliches Glück(sgefühl) und geistiges Glück(sgefühl). Was ist körperliches Glück(sgefühl)? Was körperliches Wohlbehagen, körperliches Glück, durch körperliche Berührung (*samphassa*) entstandenes behaglich, beglückend Empfundenes, was durch körperliche Berührung (*samphassa*) entstandenes Gefühl als Wohlbehagen und Glück ist, das ist körperliches Glück(sgefühl).

Was ist geistiges Glück(sgefühl)? Was geistiges Wohlbehagen, geistiges Glück, durch geistige Berührung (*samphassa*) entstandenes behaglich, beglückend Empfundenes, was durch geistige Berührung (*samphassa*) entstandenes Gefühl, Wohlbehagen und Glück ist, das ist geistiges Glück(sgefühl).

Wie werden diese Glücksgefühle erkannt?

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreutheit durch den langen Einatem verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt.. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht werden diese Glück(sgefühle) erkannt.

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreutheit durch den langen Ausatem verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht werden diese Glück(sgefühle) erkannt.

... *vgl. § 170 bis*

Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, werden diese Glücksgefühle erkannt. So werden diese Glück(sgefühle) erkannt.

Wenn man Glück(sgefühl) erfährt beim Ein- und Ausatem und Gefühle gefestigt werden, [entsteht]

³⁹ Vermutlich ist diese Aussage so zu verstehen, daß keine unangenehmen Gefühle mehr auftreten.

mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Gefühle sind Festigung, nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Gefühl. Deshalb sagt man: ‚In den Gefühlen ist Entwicklung der Betrachtung der Gefühle und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Gefühl?

Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. § 167 bis* So betrachtet man dieses Gefühl.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. § 167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Glück(sgefühl) erfahren wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... *vgl. § 170.*

Wenn Glück(sgefühl) erfahren wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat, ...

läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

174. Wie übt man: ‚**Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend, werde ich einatmen**‘? Wie übt man: ‚**Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend, werde ich ausatmen**‘?

Was ist die Gestaltung des Bewußtseins?

Durch den langen Einatem gibt es Wahrnehmung, Gefühl und [andere] Geistesfaktoren. Diese Dinge, die mit dem Bewußtsein verbunden sind, sind Gestaltungen des Bewußtseins.

Durch den langen Ausatem gibt es Wahrnehmung, Gefühl und [andere] Geistesfaktoren. Diese Dinge, die mit dem Bewußtsein verbunden sind, sind Gestaltungen des Bewußtseins.

... *vgl. § 163 bis*

Glück(sgefühl) erfahrend durch den Einatem ...

Glück(sgefühl) erfahrend durch den Ausatem, gibt es Wahrnehmung, Gefühl und Geistesfaktoren. Diese Dinge, die mit dem Bewußtsein verbunden sind, sind Gestaltungen des Bewußtseins. Dieses ist die Gestaltung des Bewußtseins.

Wie werden diese Gestaltungen des Bewußtseins erkannt?

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Einatem verstanden hat, ist Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht werden diese Gestaltungen des Bewußtseins erkannt.

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Ausatem verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht werden diese Gestaltungen des Bewußtseins erkannt.

... *Vgl. § 170 bis*

Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, werden diese Gestaltungen des Bewußtseins erkannt. So werden diese Gestaltungen des Bewußtseins erkannt.

Wenn man die Gestaltung des Bewußtseins erfährt durch den Ein- und Ausatem und Gefühle gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung der Gefühle ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist sowohl Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Gefühl. Deshalb sagt man: ‚In den Gefühlen ist Entwicklung der Betrachtung der Gefühle und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Gefühl?

Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. § 167 bis* So betrachtet man dieses Gefühl.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. § 167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn die Gestaltung des Bewußtseins erfahren wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... *vgl. § 170.*

Wenn die Gestaltung des Bewußtseins erfahren wird durch den Ein- und Ausatem und man die

Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende
Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

175. Wie übt man: ‚**Ich werde einatmen, die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend**‘? Wie übt man: ‚**Ich werde ausatmen, die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend**‘?

Was ist die Gestaltung des Bewußtseins? Durch den langen Einatem gibt es Wahrnehmung, Gefühl und [andere] Geistesfaktoren. Diese Dinge, die mit dem Bewußtsein verbunden sind, sind Gestaltungen des Bewußtseins. Diese Gestaltungen des Bewußtseins übt man zu beruhigen, zu beenden, sich setzen zu lassen.

Durch den langen Ausatem gibt es Wahrnehmung, Gefühl und [andere] Geistesfaktoren. Diese Dinge, die mit dem Bewußtsein verbunden sind, sind Gestaltungen des Bewußtseins. Diese Gestaltungen des Bewußtseins übt man zu beruhigen, zu beenden, sich setzen zu lassen.

Wenn durch den Einatem die Gestaltung des Bewußtseins erfahren wird ...

Wenn durch den Ausatem die Gestaltung des Bewußtseins erfahren wird, gibt es Wahrnehmung, Gefühl und [andere] Geistesfaktoren. Diese Dinge, die mit dem Bewußtsein verbunden sind, sind Gestaltungen des Bewußtseins. Diese Gestaltungen des Bewußtseins übt man zu beruhigen, zu beenden, sich setzen zu lassen.

Wenn die Gestaltungen des Bewußtseins beruhigt werden beim Ein- und Ausatem und Gefühle gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung der Gefühle ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist sowohl Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Gefühl. Deshalb sagt man: ‚In den Gefühlen ist Entwicklung der Betrachtung der Gefühle und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Gefühl? [Man betrachtet als vergänglich,] ... vgl. § 167 bis So betrachtet man dieses Gefühl.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... vgl. § 167 bis Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn die Gestaltung des Bewußtseins beruhigt wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... vgl. § 170.

Wenn die Gestaltung des Bewußtseins beruhigt wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende
Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

Acht Einsichtsbetrachtungen, acht Festigungen der Achtsamkeit, vier Grundlagen aus den Suttā mit der Betrachtung der Gefühle bei den Gefühlen.

Darlegung der dritten Vierer-Gruppe

176. Wie übt man: ‚**Ich werde einatmen, das Bewußtsein erfahrend**‘? Wie übt man: ‚**Ich werde ausatmen, das Bewußtsein erfahrend**‘?

Was ist dieses Bewußtsein? Bewußtsein (*cittaṃ*) ist das Wissende⁴⁰ (*viññāṇaṃ*) durch den langen Einatem. Was Bewußtsein, Geist, zum Geist gehörend, Herz, Klarheit, Geist, Geistgrundlage, Geistfähigkeit, Wissendes, Wissendes-Gruppe ist, dieses ist Geistbewußtseinsselement.

Bewußtsein ist das Wissende durch den langen Ausatem. ...

Durch den Einatem die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend ...

Durch den Ausatem die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend, Bewußtsein (*cittaṃ*) ist das Wissende (*viññāṇaṃ*). Was Bewußtsein, Geist, zum Geist gehörend, Herz, Klarheit, Geist, Geistgrundlage, Geistfähigkeit, Wissendes, Wissendes-Gruppe ist, dieses ist Geistbewußtseinsselement.

Dieses ist Bewußtsein.

40 *Cittaṃ* und *viññāṇaṃ* sind Bezeichnungen für dieselbe Erscheinung. Man könnte auf Deutsch beides mit Bewußtsein übersetzen. *Viññāṇaṃ* drückt mehr den wissenden Aspekt aus, *cittaṃ* den erkennenden Aspekt.

Auf welche Art wird dieses Bewußtsein erkannt?

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Einatem verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht wird dieses Bewußtsein erkannt.

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Ausatem verstanden hat, ist die Achtsamkeit gefestigt. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht wird dieses Bewußtsein erkannt.

... Vgl. § 170 bis

Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, wird dieses Bewußtsein erkannt. So wird dieses Bewußtsein erkannt.

Wenn man das Bewußtsein erfährt durch den Ein- und Ausatem und das Wissende als Bewußtsein gefestigt wird, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung des Bewußtseins ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist sowohl Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Bewußtsein. Deshalb sagt man: ‚Im Bewußtsein ist Entwicklung der Betrachtung des Bewußtseins und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Bewußtsein? Man betrachtet als vergänglich, ... vgl. § 167 bis So betrachtet man dieses Bewußtsein.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... vgl. § 167 bis Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Bewußtsein erfahren wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... vgl. § 170.

Wenn Bewußtsein erfahren wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

177. Wie übt man: ‚**Das Bewußtsein erheiternd, werde ich einatmen**‘? Wie übt man ‚**Das Bewußtsein erheiternd, werde ich ausatmen**‘?

Was ist Erheiterung des Bewußtseins?

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Einatem verstanden hat, steigt Erheiterung des Bewußtseins auf. Diese Erheiterung des Bewußtseins ist Begeisterung, (inneres) Lächeln, Fröhlichkeit, Glückseligkeit, Frohsinn, erhabener Geist.

Wenn man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Ein- und Ausatem verstanden hat, steigt Erheiterung des Bewußtseins auf. Diese Erheiterung des Bewußtseins ist Begeisterung, (inneres) Lächeln, Fröhlichkeit, Glückseligkeit, Frohsinn, erhabener Geist.

Wenn man das Bewußtsein durch den Einatem erfährt ...

Wenn man das Bewußtsein durch den Ausatem erfährt und Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung verstanden hat, steigt Erheiterung des Bewußtseins auf. Diese Erheiterung des Bewußtseins ist Begeisterung, (inneres) Lächeln, Fröhlichkeit, Glückseligkeit, Frohsinn, erhabener Geist. Dieses ist Erheiterung des Bewußtseins.

Wenn das Bewußtsein erheitert wird durch den Ein- und Ausatem und Wissendes und Bewußtsein gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung des Bewußtseins ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist sowohl Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Bewußtsein. Deshalb sagt man: ‚Im Bewußtsein ist Entwicklung der Betrachtung des Bewußtseins und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Bewußtsein? Man betrachtet als vergänglich,vgl. § 167 bis So betrachtet man dieses Bewußtsein.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... vgl. § 167 bis Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Bewußtsein erheitert wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... vgl. § 170.

Wenn Bewußtsein erheitert wird beim Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des

Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden,

... vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

178. Wie übt man: ‚**Das Bewußtsein konzentrierend, werde ich einatmen**‘? Wie übt man ‚**das Bewußtsein konzentrierend, werde ich ausatmen**‘?

Was ist Konzentration?

Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Einatem ist Konzentration, welche Stabilität, Festigung, Standhaftigkeit, Ausgeglichenheit, Nicht-Zerstreuung ist, welche geistige Ausgewogenheit, Ruhe, Fähigkeit der Konzentration, Kraft der Konzentration, rechte Konzentration ist.

Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung durch den langen Ausatem ist Konzentration, ...

... durch den Einatem das Bewußtsein konzentrierend, ...

Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung sind Konzentration.

Durch den Ausatem das Bewußtsein konzentrierend, Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung sind Konzentration. Was Stabilität, Festigung, Standhaftigkeit, Ausgeglichenheit, Nicht-Zerstreuung ist, was geistige Ausgewogenheit, Ruhe, Fähigkeit der Konzentration, Kraft der Konzentration, rechte Konzentration ist - dieses ist Konzentration.

Wenn das Bewußtsein durch den Ein- und Ausatem konzentriert wird und Wissendes und Bewußtsein gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung des Bewußtseins ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Bewußtsein. Deshalb sagt man: ‚Im Bewußtsein ist Entwicklung der Betrachtung des Bewußtseins und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Bewußtsein? Man betrachtet als vergänglich,vgl. § 167 bis So betrachtet man dieses Bewußtsein.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung.vgl. § 167 bis Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Bewußtsein konzentriert wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... vgl. § 170.

Wenn Bewußtsein konzentriert wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden,

... vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

179. Wie übt man: ‚**Das Bewußtsein befreiend, werde ich einatmen**‘? Wie übt man: ‚**Das Bewußtsein befreiend, werde ich ausatmen**‘?

‚Das Bewußtsein von Lust befreiend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚Das Bewußtsein von Lust befreiend, werde ich ausatmen‘, so übt man.

‚Das Bewußtsein von Abneigung befreiend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚Das Bewußtsein von Abneigung befreiend, werde ich ausatmen‘, so übt man.

‚Das Bewußtsein von Verblendung befreiend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚Das Bewußtsein von Verblendung befreiend, werde ich ausatmen‘, so übt man.

... von Dünkel befreiend ...

... von (falscher) Sicht befreiend ...

... von Zweifel befreiend ...

... von Trägheit befreiend ...

... von Unruhe befreiend ...

... von Schamlosigkeit befreiend ...

‚Das Bewußtsein von Gewissenlosigkeit befreiend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚Das Bewußt-

sein von Gewissenlosigkeit befreiend, werde ich ausatmen', so übt man.

Wenn das Bewußtsein durch den Ein- und Ausatem befreit wird und Wissendes und Bewußtsein gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung des Bewußtseins ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man dieses Bewußtsein. Deshalb sagt man: ‚Im Bewußtsein ist Entwicklung der Betrachtung des Bewußtseins und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man dieses Bewußtsein? Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. § 167 bis* So betrachtet man dieses Bewußtsein.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. § 167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Bewußtsein befreit wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... *vgl. § 170*.

Wenn Bewußtsein befreit wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

Acht Einsichtsbetrachtungen, acht Festigungen der Achtsamkeit, vier Grundlagen aus den Suttā mit der Betrachtung des Bewußtseins beim Bewußtsein.

Darlegung der vierten Vierer-Gruppe

180. Wie übt man: ‚**Ich werde einatmen, Vergänglichkeit betrachtend**‘? Wie übt man: ‚**Ich werde ausatmen, Vergänglichkeit betrachtend**‘?

‚Vergänglichkeit‘: Was ist Vergänglichkeit?

Die fünf Daseinsgruppen (*khandha*) sind vergänglich. In welchem Sinn sind sie vergänglich? Im Sinn von Entstehen und Vergehen sind sie vergänglich.

Wenn man das Entstehen der fünf Daseinsgruppen sieht, wie viele Merkmale sieht man?

Wenn man das Vergehen sieht, wie viele Merkmale sieht man?

Wenn man das Entstehen und Vergehen sieht, wie viele Merkmale sieht man?

Wenn man das Entstehen der fünf Daseinsgruppen sieht, sieht man fünfundzwanzig Merkmale.

Wenn man das Vergehen sieht, sieht man fünfundzwanzig Merkmale.

Wenn man das Entstehen und Vergehen der fünf Daseinsgruppen sieht, sieht man diese fünfzig Merkmale.

‚In Materie Vergänglichkeit betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚In Materie Vergänglichkeit betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt man.

‚Beim Gefühl Vergänglichkeit betrachtend, ...

‚Bei der Wahrnehmung Vergänglichkeit betrachtend, ...

‚Bei den Gestaltungen Vergänglichkeit betrachtend, ...

‚Beim Bewußtsein Vergänglichkeit betrachtend, ...

‚Beim Auge Vergänglichkeit betrachtend, ...

... *ebenso alle o. g. 201 Objekte⁴¹ bis*

‚Bei Verfall/Alter und Tod Vergänglichkeit betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚Bei Verfall/Alter und Tod Vergänglichkeit betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt man.

Wenn durch den Ein- und Ausatem Vergänglichkeit betrachtet wird und die Dinge gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung der Dinge ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Ein-

41 Vgl. 1.1. Darlegung über Wissen hervorgerufen durch Hören/Lernen - Sutamayañāṇaniddeso, §§ 4 - 10

sicht betrachtet man diese Dinge. Deshalb sagt man: ‚In den Dingen ist Entwicklung der Betrachtung der Dinge und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Dinge? Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. § 167 bis* So betrachtet man diese Dinge.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. § 167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Vergänglichkeit betrachtet wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... *vgl. § 170*.

Wenn Vergänglichkeit betrachtet wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

Wie übt man: ‚**Ich werde einatmen, Leidenschaftslosigkeit (*virāgā*) betrachtend**‘? Wie übt man: ‚**Ich werde ausatmen, Leidenschaftslosigkeit betrachtend**‘?

In Materie den Nachteil sehend, entsteht der Wunsch nach Leidenschaftslosigkeit für Materie, man neigt zu Vertrauen und das Bewußtsein ist darin fest entschlossen.

‚Ich werde einatmen, in Materie Leidenschaftslosigkeit betrachtend‘, so übt man: ‚Ich werde ausatmen, in Materie Leidenschaftslosigkeit betrachtend‘, so übt man.

‚Beim Gefühl *Leidenschaftslosigkeit betrachtend*, ...

‚Bei der Wahrnehmung *Leidenschaftslosigkeit betrachtend*, ...

‚Bei den Gestaltungen *Leidenschaftslosigkeit betrachtend*, ...

‚Beim Bewußtsein *Leidenschaftslosigkeit betrachtend*, ...

‚Beim Auge *Leidenschaftslosigkeit betrachtend*, ...

... *ebenso alle o. g. 201 Objekte bis*

Bei Verfall/Alter und Tod den Nachteil sehend, entsteht der Wunsch nach Leidenschaftslosigkeit für Verfall/Alter und Tod, man neigt zu Vertrauen und das Bewußtsein ist darin fest entschlossen.

‚Bei Verfall/Alter und Tod Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚Bei Verfall/Alter und Tod Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt man.

Wenn durch den Ein- und Ausatem Leidenschaftslosigkeit betrachtet wird und die Dinge gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung der Dinge ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man diese Dinge. Deshalb sagt man: ‚In den Dingen ist Entwicklung der Betrachtung der Dinge und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Dinge? Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. § 167 bis* So betrachtet man diese Dinge.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. § 167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Leidenschaftslosigkeit betrachtet wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... *vgl. § 170*.

Wenn Leidenschaftslosigkeit betrachtet wird durch den Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

Wie übt man: ‚**Ich werde einatmen, das Ende betrachtend**‘? Wie übt man: ‚**Ich werde ausatmen, das Ende betrachtend**‘?

In Materie den Nachteil sehend, entsteht der Wunsch nach dem Ende von Materie, man neigt zu Vertrauen und das Bewußtsein ist darin fest entschlossen.

‚Ich werde einatmen, in Materie das Ende betrachtend?‘ so übt man: ‚Ich werde ausatmen, in Materie das Ende betrachtend?‘ so übt man.

‚Beim Gefühl *das Ende betrachtend*, ...

‚Bei der Wahrnehmung *das Ende betrachtend*, ...

‚Bei den Gestaltungen *das Ende betrachtend*, ...

‚Beim Bewußtsein *das Ende betrachtend*, ...

‚Beim Auge *das Ende betrachtend*, ...

... *ebenso alle o. g. 201 Objekte bis*

Bei Verfall/Alter und Tod den Nachteil sehend, entsteht der Wunsch nach dem Ende von Verfall/Alter und Tod, man neigt zu Vertrauen und das Bewußtsein ist darin fest entschlossen.

‚Bei Verfall/Alter und Tod das Ende betrachtend, werde ich einatmen‘, so übt man. ‚Bei Verfall/Alter und Tod das Ende betrachtend, werde ich ausatmen‘, so übt man.

181. Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit? Auf wie viele Arten endet Unwissenheit?

Auf fünf Arten gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit. Auf acht Arten endet Unwissenheit.

Auf welche fünf Arten gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit? Im Sinn von Vergänglichkeit gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit. Im Sinn von Unbefriedigendem gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit. Im Sinn von Selbstlosigkeit gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit. Im Sinn von Verbrennen (Qual) gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit. Im Sinn von Wechsel gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit. Auf diese fünf Arten gibt es einen Nachteil bei Unwissenheit.

Auf welche acht Arten endet Unwissenheit? Mit dem Beenden der Ursache endet Unwissenheit. Mit dem Beenden des Entstehens endet Unwissenheit. Mit dem Beenden von Geburt endet Unwissenheit. Mit dem Beenden von fortgesetztem Werden endet Unwissenheit. Mit dem Beenden der Wurzel endet Unwissenheit. Mit dem Beenden der Bedingung endet Unwissenheit. Mit dem Aufsteigen von Einsicht endet Unwissenheit. Mit dem Festigen des Beendens endet Unwissenheit. Auf diese acht Arten endet Unwissenheit.

Auf diese fünf Arten wird der Nachteil der Unwissenheit gesehen. Auf diese acht Arten entsteht der Wunsch nach Beenden der Unwissenheit, man neigt zu Vertrauen und das Bewußtsein ist darin fest entschlossen. ‚Ich werde einatmen, bei Unwissenheit das Ende betrachtend‘ so übt man. ‚Ich werde ausatmen, bei Unwissenheit das Ende betrachtend‘ so übt man.

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil bei Gestaltungen? Auf wie viele Arten enden Gestaltungen? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil bei Bewußtsein? Auf wie viele Arten endet Bewußtsein?

...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil beim Geistigen und Körperlichen? Auf wie viele Arten endet Geistiges und Körperliches? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil bei der sechsfachen Grundlage? Auf wie viele Arten endet die sechsfache Grundlage? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil bei Berührung (*phassa*)? Auf wie viele Arten endet Berührung? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil beim Gefühl? Auf wie viele Arten endet das Gefühl? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil beim Durst (*taṇhā*)? Auf wie viele Arten endet Durst? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil beim Anhaften? Auf wie viele Arten endet Anhaften? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil beim Werden? Auf wie viele Arten endet Werden? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil bei Geburt? Auf wie viele Arten endet Geburt? ...

Auf wie viele Arten gibt es einen Nachteil bei Verfall/Alter und Tod? Auf wie viele Arten endet Verfall/Alter und Tod? Auf fünf Arten gibt es einen Nachteil bei Verfall/Alter und Tod. Auf acht Arten endet Verfall/Alter und Tod.

Auf welche fünf Arten gibt es einen Nachteil bei Verfall/Alter und Tod? Im Sinn von Vergänglichkeit gibt es einen Nachteil bei Verfall/Alter und Tod. Im Sinn von Unbefriedigendem ... Im Sinn von Selbstlosigkeit Im Sinn von Verbrennen ... Im Sinn von Wechsel gibt es einen Nachteil bei Verfall/Alter und Tod. Auf diese fünf Arten gibt es einen Nachteil bei Verfall/Alter und Tod.

Auf welche acht Arten endet Verfall/Alter und Tod? Mit dem Ende der Ursache endet Verfall/Alter und Tod. Mit dem Ende des Entstehens endet Verfall/Alter und Tod. Mit dem Ende von Geburt endet Verfall/Alter und Tod. Mit dem Ende von fortgesetztem Werden endet Verfall/Alter und Tod. Mit dem Ende der Wurzel endet Verfall/Alter und Tod. Mit dem Ende der Bedingung endet Verfall/Alter und Tod. Mit dem Aufsteigen von Einsicht endet Verfall/Alter und Tod. Mit dem Festigen des Endes endet Verfall/Alter und Tod. Auf diese acht Arten endet Verfall/Alter und Tod.

Auf diese fünf Arten wird der Nachteil von Verfall/Alter und Tod gesehen. Auf diese acht Arten entsteht der Wunsch nach dem Ende von Verfall/Alter und Tod, man neigt zu Vertrauen und das Bewußtsein ist darin fest entschlossen. ‚Ich werde einatmen, bei Verfall/Alter und Tod das Ende betrachtend‘, so übt man: ‚Ich werde ausatmen, bei Verfall/Alter und Tod das Ende betrachtend‘, so übt man.

Wenn durch den Ein- und Ausatem das Ende betrachtet wird und die Dinge gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung der Dinge ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Einsicht betrachtet man diese Dinge. Deshalb sagt man: ‚In den Dingen ist Entwicklung der Betrachtung der Dinge und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Dinge? Man betrachtet als vergänglich, ... *vgl. § 167 bis* So betrachtet man diese Dinge.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. ... *vgl. § 167 bis* Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Beenden betrachtet wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. ... *vgl. § 170*.

Wenn Beenden betrachtet wird beim Ein- und Ausatem und man die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreutheit verstanden hat ... erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, ... *vgl. § 168 (dort mit langem Ein- und Ausatem) bis zum Ende*

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

182. Wie übt man: ‚**Ich werde einatmen, Loslassen betrachtend**‘? Wie übt man: ‚**Ich werde ausatmen, Loslassen betrachtend**‘?

‚Loslassen‘: Es gibt zwei Arten des Loslassens: Loslassen als Aufgeben und Loslassen als Vorwärtsspringen.

‚Man gibt Materie auf‘: Das ist Loslassen als Aufgeben.

‚Man beendet Materie und das Bewußtsein springt vorwärts in *Nibbāna*‘: Das ist Loslassen als Vorwärtsspringen.

‚Ich werde einatmen, bei der Materie Loslassen betrachtend‘, so übt man. ‚Ich werde ausatmen, bei der Materie Loslassen betrachtend‘, so übt man.

... Gefühl ...

... Wahrnehmung ...

... Gestaltungen ...

... Bewußtsein ...

... Auge ...

... *ebenso alle o. g. 201 Objekte⁴² bis*

‚Man gibt Verfall/Alter und Tod auf‘: Das ist Loslassen als Aufgeben.

‚Man beendet Verfall/Alter und Tod und das Bewußtsein springt vorwärts in *Nibbāna*‘: Das ist Loslassen als Vorwärtsspringen.

‚Ich werde einatmen, bei Verfall/Alter und Tod Loslassen betrachtend‘, so übt man. ‚Ich werde ausatmen, bei Verfall/Alter und Tod Loslassen betrachtend‘, so übt man.

Wenn durch den Ein- und Ausatem Loslassen betrachtet wird und die Dinge gefestigt werden, [entsteht] mit der Betrachtung Achtsamkeit und Einsicht. Die Festigung der Dinge ist nicht Achtsamkeit. Achtsamkeit ist sowohl Festigung, als auch Achtsamkeit. Mit dieser Achtsamkeit und dieser Ein-

42 *vgl. 1.1. Darlegung über Wissen hervorgerufen durch Hören/Lernen - Sutamayañāṇaniddeso, §§ 4 - 10*

sicht betrachtet man diese Dinge. Deshalb sagt man: ‚In den Dingen ist Entwicklung der Betrachtung der Dinge und der Festigung der Achtsamkeit.‘

‚Man betrachtet‘: Wie betrachtet man diese Dinge? Man betrachtet als vergänglich, nicht als beständig. ...vgl. § 167 ... Man läßt los und greift nicht.

Wenn man als vergänglich betrachtet, wird die Wahrnehmung als beständig überwunden. ... vgl. 167 ... Wenn man losläßt, wird Ergreifen überwunden. So betrachtet man diese Dinge.

‚Entwicklung‘: Es gibt vier Arten Entwicklung. Es ist Entwicklung in dem Sinn, daß nicht über die aufgestiegenen Dinge hinausgegangen wird. ... vgl. § 167 ... Es ist Entwicklung im Sinn von Wiederholung.

Wenn Loslassen betrachtet wird beim Ein- und Ausatem, ist es Reinigung der Ethik (*sīla*) mit der Bedeutung von Zurückhaltung. Es ist Reinigung des Bewußtseins mit der Bedeutung von Nicht-Zerstreuung. Es ist Reinigung der Sicht mit der Bedeutung von Sehen. Was dabei die Bedeutung von Zurückhaltung ist, dieses ist die Übung in höherer Ethik. Was dabei die Bedeutung von Nicht-Zerstreuung ist, dieses ist die Übung in höherem Bewußtsein. Was dabei die Bedeutung von Sehen ist, dieses ist die Übung in höherer Weisheit. Wenn man sich diesen drei Übungen zuwendet, übt man. Wenn man versteht, übt man ...vgl. § 170. Wenn man verwirklicht, was verwirklicht werden sollte, übt man.

Wenn Loslassen durch den Ein- und Ausatem betrachtet wird und man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung verstanden hat, erkennt man Gefühle, die aufsteigen.

Man weiß, wie sie bestehen; man weiß, wie sie verschwinden. ... vgl. § 167.

Wenn Loslassen durch den Ein- und Ausatem betrachtet wird und man Einspitzigkeit des Bewußtseins und Nicht-Zerstreuung erkennt, läßt man sich die Fähigkeiten verbinden, versteht man ihr Gebiet, durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.

... läßt man sich die Kräfte (*bāla*) verbinden ...,

... läßt man sich die Erwachensfaktoren verbinden ...,

... verbindet man den Pfad, versteht man sein Gebiet, durchdringt ihn im Sinn von Gleichsein.

... läßt man sich die Dinge (*dhamme*) verbinden, versteht man ihr Gebiet, durchdringt sie im Sinn von Gleichsein.

‚Man läßt sich die Fähigkeiten verbinden‘: Wie verbindet man die Fähigkeiten?

Die Vertrauensfähigkeit mit der Bedeutung der Entschlossenheit läßt man sich verbinden. Vgl ... § 168.

Deshalb sagt man: ‚Man durchdringt sie mit der Bedeutung von Gleichsein.‘

Acht Einsichtsbetrachtungen, acht Festigungen der Achtsamkeit, vier Grundlagen aus den Suttā mit der Betrachtung der Dinge bei den Dingen.

Dieses sind die zweiunddreißig Arten des Wissens durch Anwendung von Achtsamkeit.

Fünftes Kapitel: Darlegung des Wissens durch Anwendung von Achtsamkeit (zu Ende)

3. 6. Darlegung des Wissens in sechs Gruppen - Ñānarāsichakkaniddeso

183. Welches sind die vierundzwanzig Arten Wissen durch Konzentration (*samādhi*)?

Die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung durch den langen Einatem sind Konzentration.

Die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung durch den langen Ausatem sind Konzentration.

... *ebenso die weiteren ersten 24 Arten Wissen durch Anwendung von Achtsamkeit vgl. § 163 bis*

Die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung und das befreite Bewußtsein durch den langen Einatem sind Konzentration.

Die Einspitzigkeit des Bewußtseins und die Nicht-Zerstreuung und das befreite Bewußtsein durch den langen Ausatem sind Konzentration.

Dieses sind die vierundzwanzig Arten Wissen durch Konzentration.

Welches sind die zweiundsiebzig Wissen durch Einsicht (*vipassanā*)?

Beim langen Einatem gibt es Einsicht (*vipassanā*) im Sinn von der Betrachtung der Vergänglichkeit, im Sinn von der Betrachtung des Unbefriedigenden, im Sinn von der Betrachtung der Selbstlosigkeit.

Beim langen Ausatem gibt es Einsicht im Sinn von der Betrachtung von Vergänglichkeit, im Sinn von der Betrachtung des Unbefriedigenden, im Sinn von der Betrachtung der Selbstlosigkeit.

... *ebenso die weiteren ersten 24 Arten Wissen durch Anwendung von Achtsamkeit vgl. § 163 bis*

Beim langen Ausatem gibt es Einsicht im Sinn der Betrachtung von Vergänglichkeit, im Sinn der Betrachtung von Unbefriedigendem, im Sinn der Betrachtung von Selbstlosigkeit.

Beim befreiten Bewußtsein beim langen Einatem ... Beim befreiten Bewußtsein beim langen Ausatem gibt es Einsicht (*vipassanā*) im Sinn von der Betrachtung der Vergänglichkeit, im Sinn von der Betrachtung des Unbefriedigenden, im Sinn von der Betrachtung der Selbstlosigkeit.

Dieses sind zweiundsiebzig Wissen durch Einsicht (*vipassanā*).

Welches sind die acht Wissen der Ernüchterung (*nibbidā*)?

(1) Wenn man Vergänglichkeit betrachtet beim Einatem und versteht und sieht, so wie es (wirklich) ist, ist es Wissen der Ernüchterung.

(2) Wenn man Vergänglichkeit betrachtet beim Ausatem und versteht und sieht, so wie es (wirklich) ist, ist es Wissen der Ernüchterung.

... *ebenso Wissen 27 bis 32 der Arten Wissen durch Anwendung von Achtsamkeit, vgl. § 163.*

(3 – 4) Wenn man Leidenschaftslosigkeit betrachtet beim Ein- und Ausatem ...

(5 – 6) Wenn man Beenden betrachtet beim Ein- und Ausatem ...

(7) Wenn man Loslassen betrachtet beim Einatem und versteht und sieht, so wie es (wirklich) ist, ist es Wissen der Ernüchterung.

(8) Wenn man Loslassen betrachtet beim Ausatem und versteht und sieht, so wie es (wirklich) ist, ist es Wissen der Ernüchterung.

Dieses sind acht Wissen der Ernüchterung (*nibbidā*).

Welches sind die acht Wissen mit derselben Richtung wie Ernüchterung?

(1) Wenn man Vergänglichkeit betrachtet beim Einatem, ist die Weisheit, die gefestigt wird durch das Furchterregende, Wissen mit derselben Richtung wie Ernüchterung.

(2) Wenn man Vergänglichkeit betrachtet beim Ausatem, ist die Weisheit, die gefestigt wird durch das Furchterregende, Wissen mit derselben Richtung wie Ernüchterung.

... *ebenso Wissen 27 bis 32 der Arten Wissen durch Anwendung von Achtsamkeit, vgl. § 163.*

(7) Wenn man Loslassen betrachtet beim Einatem, ist die Weisheit, die gefestigt wird durch das Furchterregende, Wissen mit derselben Richtung wie Ernüchterung.

(8) Wenn man Loslassen betrachtet beim Ausatem, ist die Weisheit, die gefestigt wird durch das Furchterregende, Wissen mit derselben Richtung wie Ernüchterung.

Dieses sind acht Wissen mit derselben Richtung wie Ernüchterung (*nibbidā*).

Welches sind die acht Wissen der Beruhigung durch Ernüchterung?

(1) Wenn man Vergänglichkeit betrachtet beim Einatem, ist die Weisheit durch Reflexion und Stillstand Wissen der Beruhigung durch Ernüchterung.

(2) Wenn man Vergänglichkeit betrachtet beim Ausatem, ist die Weisheit durch Reflexion und Stillstand Wissen der Beruhigung durch Ernüchterung.

... ebenso Wissen 27 bis 32 der Arten Wissen durch Anwendung von Achtsamkeit, vgl. § 163.

(7) Wenn man Loslassen betrachtet beim Einatem, ist die Weisheit durch Reflexion und Stillstand Wissen der Beruhigung durch Ernüchterung.

(8) Wenn man Loslassen betrachtet beim Ausatem, ist die Weisheit durch Reflexion und Stillstand Wissen der Beruhigung durch Ernüchterung.

Dieses sind acht Wissen der Beruhigung durch Ernüchterung.

Welches sind die einundzwanzig Wissen des Glücks der Befreiung?

Durch den Pfad des Stromeintritts steigt Wissen des Glücks der Befreiung auf durch das Überwinden und Abschneiden der Persönlichkeitssicht, durch das Überwinden und Abschneiden von Zweifel steigt Wissen des Glücks der Befreiung auf, durch das Überwinden und Abschneiden des Hängens an Regeln und Ritualen ..., durch das Überwinden und Abschneiden der latenten Tendenz zu (falscher) Sicht und der latenten Tendenz zu Zweifel steigt Wissen des Glücks der Befreiung auf.

Durch den Pfad der Einmalwiederkehr steigt Wissen des Glücks der Befreiung auf durch das Überwinden und Abschneiden der groben Fessel der Lust an Sinnesobjekten, der groben Fessel des Widerstands, der groben latenten Tendenz zu Lust an Sinnesobjekten, der groben latenten Tendenz zu Widerstand.

Durch den Pfad der Nichtwiederkehr steigt Wissen des Glücks der Befreiung auf durch das Überwinden und Abschneiden der restlichen Fessel der Lust nach Sinnesobjekten, der restlichen Fessel des Widerstands, der restlichen latenten Tendenz zu Lust an Sinnesobjekten, der latenten Tendenz zu Widerstand.

Durch den Pfad der Arahatschaft steigt Wissen des Glücks der Befreiung auf durch das Überwinden und Abschneiden der Lust an feinmateriellem Dasein, der Lust an nicht-materiellem Dasein, durch das Überwinden und Abschneiden des Dünkels, der Unruhe, der Unwissenheit, der latenten Tendenz zu Dünkel, der latenten Tendenz der Lust an Werden, der latenten Tendenz der Unwissenheit.

Dieses sind die einundzwanzig Wissen des Glücks der Befreiung.

Wenn man mit Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem Konzentration mit sechzehn Grundlagen entwickelt, entstehen diese [mehr als] zweihundert Wissensarten durch Konzentration.

Sechstes Kapitel: Darlegung des Wissens in sechs Gruppen [zu Ende]

Kapitel über die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatem beendet

Zusammenfassung der Übersetzerin:

Im ersten Kapitel werden mehr als 200 Wissensarten aufgezählt, die dann im Verlauf des Kapitels erläutert werden.

Es werden 8 Hindernisse für Konzentration allgemein genannt. Diese werden mit ihren Gegenspielern aufgezählt und erläutert.

Es werden dann im 3. Kapitel 18 subtile Hindernisse in drei 6er Gruppen genannt, die noch auftreten, wenn die 8 groberen, im vorausgehenden Kapitel genannten, überwunden wurden.

Im 4. Kapitel werden erneut die Hindernisse aufgezählt und ihr reinigender Effekt wird beschrieben. Es werden weitere Faktoren, die zu Konzentration führen, beschrieben, dazu gehört an erster Stelle auch das Geben, das Loslassen, von dem was man besitzt. Dann werden alle Erreichungsstufen der *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation in drei Schritten beschrieben.

Es wird ausführlich der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit auf den Atem und Entwicklung des Faktors Achtsamkeit (*sati*) beschrieben.

Es werden alle 32 Schritte der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem (vgl. MN 118) analytisch beschrieben.