

Sam̐yuttanikāya – Verbundene Sammlung

Teil V: Māhavaggo – große Abteilung

47. Satipaṭṭhānasam̐yuttaṃ – Mit den Grundlagen der Achtsamkeit Verbundenen

I. Ambapālivaggo - Abteilung über Ambapāli

SN 47. 1 Ambapāli - Ambapālisuttaṃ

(auch enthalten in Mahaparinibbana sutta DN 16)

So habe ich [es] gehört: Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Vesāli im Wald von Ambapāli auf. Dort der Erhabene ... sagte dieses: „Dieses ist der einzige Weg, Bhikkhus, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*).

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen (Objekte des Bewußtseins/ Dhamma), die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses ist der einzige Weg, Bhikkhus, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*).“

SN 47. 2 Achtsamkeit – Satisuttaṃ

„Achtsam und klar verstehend, Bhikkhus, sollte ein Bhikkhu verweilen. Dieses ist unsere Anweisung für euch. Wie ist ein Bhikkhu achtsam?

Hier, Bhikkhus, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

So ist der Bhikkhu achtsam.

Wie ist ein Bhikkhu klar verstehend?

Hier, Bhikkhus, handelt ein Bhikkhu klar verstehend beim Hingehen und beim Zurückgehen; er handelt klar verstehend beim Hinsehen und beim Wegschauen. Er handelt klar verstehend beim Beugen und beim Strecken [der Glieder]. Er handelt klar verstehend beim Tragen der Robe und der Schale. Er handelt klar verstehend beim Essen, Trinken, Kauen und beim Schmecken. Er handelt klar verstehend beim Stuhlgang und beim Wasserlassen. Er handelt klar verstehend beim Ge-

hen, beim Stehen, beim Sitzen, beim Einschlafen, beim Aufwachen, beim Sprechen und beim Schweigen.

So handelt ein Bhikkhu klar verstehend.

Achtsam und klar verstehend, Bhikkhus, sollte ein Bhikkhu verweilen. Dieses ist unsere Anweisung für euch."

SN 47. 3 Ein Bhikkhu – Bhikkhusuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Sāvattḥī in Jetas Wald im Park von Anāthapiṇḍika auf. Dann näherte sich ein gewisser Bhikkhu dem Erhabenen, verehrte ihn und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte dieser Bhikkhu zum Erhabenen: „Es wäre gut, wenn der Erhabene mich den Dhamma in Kürze lehren würde, so daß ich, nachdem ich den Dhamma vom Erhabenen gehört habe, allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilen könnte."

„Aber genauso fragen mich hier einige dumme Männer, aber wenn der Dhamma von mir gesprochen wurde, denken sie nur daran, mir hinterherzulaufen."

„Möge der Erhabene mich den Dhamma in Kürze lehren, möge der Gutgegangene den Dhamma in Kürze lehren. So würde ich ein bißchen die Bedeutung des vom Erhabenen Gesprochenen verstehen. So würde ich ein bißchen ein Erbe des vom Erhabenen Gesprochenen sein."

„Dann solltest du dich, Bhikkhu, hier so von Anfang an in den heilsamen Dingen reinigen. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut gereinigte Ethik und aufrichtige Sicht. Wenn so deine Ethik gut gereinigt sein wird und deine Sicht aufrichtig sein wird, dann solltest du, gegründet auf Ethik, in Ethik gefestigt die vier Grundlagen der Achtsamkeit in dreifacher Weise entwickeln.

Welches sind diese vier? Hier, Bhikkhu, verweile eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper den Körper innerlich betrachtend, Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindend. Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper den Körper äußerlich betrachtend, Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindend. Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper den Körper innerlich und äußerlich betrachtend, Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindend.

... bei den Gefühlen die Gefühle innerlich betrachtend, ...

... bei den Gefühlen die Gefühle äußerlich betrachtend, ...

Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Gefühlen die Gefühle innerlich und äußerlich betrachtend, Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindend.

... beim Bewußtsein das Bewußtsein innerlich betrachtend, ...

... beim Bewußtsein das Bewußtsein äußerlich betrachtend, ...

Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam beim Bewußtsein das Bewußtsein innerlich und äußerlich betrachtend, Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindend.

... bei den Dingen die Dinge innerlich betrachtend, ...

... bei den Dingen die Dinge äußerlich betrachtend, ...

Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen die Dinge innerlich und äußerlich betrachtend, Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindend.

Wenn du, Bhikkhu, gegründet auf Ethik, in Ethik gefestigt, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit so in dreifacher Weise entwickeln wirst, dann ist für dich, ob Nacht oder Tag kommen wird, nur Anwachsen bei den heilsamen Dingen zu erwarten und keine Abnahme."

Dann erfreute sich dieser Bhikkhu an dem Gesagten des Erhabenen, er war begeistert und er erhob sich von dem Sitz, verehrte den Erhabenen, hielt sich auf der rechten Seite und ging fort.

Und allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilend, erreichte dieser Bhikkhu nach nicht langer Zeit das höchste Ziel des heiligen Lebens, um dessen willen Söhne aus gutem Haus das Haus verlassen und in die Hauslosigkeit gehen, beim Sehen des Dhamma und mit direktem Wissen verwirklichte er es selbst und verweilte darin.

Er verstand direkt: ‚Geburt ist zu Ende gebracht,

das heilige Leben ist gelebt,

es ist getan, was getan werden sollte,

es gibt keinen anderen Daseinszustand mehr.‘

So war dieser Bhikkhu einer der Arahants geworden.

SN 47. 4 Sālā - Sālasuttam

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Vesālī im Brahmanendorf Sālā auf. Dort wandte sich der Erhabene an die Bhikkhus ... sagte dieses:

„Die neuen Bhikkhus, Bhikkhus, noch nicht lange ordiniert, kürzlich zu dieser Lehre und Disziplin gekommen, sollten von euch in der Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit angeregt, gestärkt und gefestigt werden. In welchen vier? Komm, Freund, verweile im Körper den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das Wissen über den Körper so wie er ist. Verweile bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das Wissen über die Gefühle so wie sie sind. Verweile beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das Wissen über das Bewußtsein so wie es ist. Verweile bei den Dingen die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das Wissen über die Dinge so wie sie sind. Auch, Bhikkhus, die Bhikkhus, die [noch] in der Übung sind, die verweilen ohne mit dem Geist die unübertreffliche Sicherheit vor dem Gefesseltsein, die sie ersehnen, erreicht zu haben, diese verweilen auch den Körper im Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das gründliche Verstehen des Körpers so wie er ist. Sie verweilen bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das gründliche Verstehen der Gefühle so wie sie sind. Sie verweilen beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das gründliche Verstehen des Bewußtseins so wie es ist. Sie verweilen bei den Dingen die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein für das gründliche Verstehen der Dinge so wie sie sind.

Auch, Bhikkhus, die Bhikkhus, die Arahants sind mit zerfallenen Einströmungen, die das heilige Leben gelebt haben, getan haben, was getan werden sollte, die Last abgelegt haben, die ihr eigenes Ziel erreicht haben, die die Fesseln an Werden zerfallen ließen, die befreit sind durch vollkommenes Wissen, diese verweilen auch den Körper im Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein nicht gefesselt an den Körper. Sie verweilen bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein nicht gefesselt an die Gefühle. Sie verweilen beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein nicht gefesselt an das Bewußtsein. Sie verweilen bei den Dingen die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend, einsgerichtet, mit klarem Bewußtsein, konzentriert, mit einseitigem Bewußtsein nicht gefesselt an die Dinge.

Die neuen Bhikkhus, Bhikkhus, noch nicht lange ordiniert, kürzlich zu dieser Lehre und Disziplin gekommen, sollten von euch in der Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit angeregt, gestärkt und gefestigt werden.“

SN 47. 5 Ein Haufen Heilsames - Akusalarāsisuttam

In Sāvattthī. Dort sagte der Erhabene dieses: „Wenn man, Bhikkhus, sagen würde: ‚Ein Haufen Unheilsames‘, so könnte man es mit Recht von den fünf Hindernissen sagen. Dieses ist ganz und gar ein Haufen Unheilsames, nämlich die fünf Hindernisse. Welche fünf? Das Hindernis der Sinnesobjekte, das Hindernis der Böswilligkeit, das Hindernis der Trägheit und Mattheit, das Hindernis der Unruhe und Reue, das Hindernis des Zweifels. Wenn man sagen würde: ‚Ein Haufen Unheilsames‘, so könnte man es mit Recht von den fünf Hindernissen sagen. Dieses ist ganz und gar ein Haufen Unheilsames, nämlich die fünf Hindernisse.

Wenn man, Bhikkhus, sagen würde: ‚Ein Haufen Heilsames‘, so könnte man es mit Recht von den vier Grundlagen der Achtsamkeit sagen. Dieses ist ganz und gar ein Haufen Heilsames, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier? Hier, Bhikkhus, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

„Ein Haufen Heilsames“, so könnte man es mit Recht von den vier Grundlagen der Achtsamkeit sagen. Dieses ist ganz und gar ein Haufen Heilsames, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

SN 47. 6 Der Habicht – Sakuṇagghisuttam

„Es geschah in der Vergangenheit, Bhikkhus, daß sich plötzlich ein Habicht auf einen Wachtelvogel stürzte und ihn ergriff. Dann, Bhikkhus, als der Wachtelvogel von dem Habicht weggetragen wurde, jammerte er so: ‚Wir sind so unglücklich, wir haben keinen Verdienst, wir bewegten uns auf jenen Abwegen, auf dem Gebiet anderer. Wenn wir uns heute in unserem eigenen heimischen Gebiet bewegt hätten, hätte es für mich diesen Habicht sicherlich nicht gegeben, nun ist es Kampf.‘

‚Aber was ist dein eigenes, heimisches Gebiet, Wachtel?‘ ‚Es ist das gepflügte Feld, ein Platz mit Erdklumpen.‘ Dann befreite der Habicht den Wachtelvogel auf die eigene Kraft vertrauend, die eigene Kraft überschätzend: ‚Geh du nur, Wachtel. Wenn du dort hin gehst, von mir wirst du nicht frei sein.‘ Dann ging der Wachtelvogel zu einem gepflügten Feld, zu einem Platz mit Erdklumpen. Als er dort hingegangen war und einen Erdklumpen bestiegen hatte, stand er dort und äußerte: ‚Komm nun zu mir, Habicht, komm nun zu mir, Habicht.‘ Dann, Bhikkhus, stürzte der Habicht, der auf seine eigene Kraft vertraute und die eigene Kraft überschätzte, beide Flügel aufgestellt, plötzlich auf den Wachtelvogel. Aber als der Wachtelvogel wußte: ‚Dieser Habicht ist nahe zu mir herangekommen‘, schlüpfte er in das Innere dieses Erdklumpens. Dann schlug der Habicht genau dort mit der Brust auf. So geschieht es, wenn jemand sich auf Abwegen, auf dem Gebiet anderer bewegt.

Deshalb, Bhikkhus, bewegt euch nicht auf Abwegen, auf dem Gebiet anderer. Wenn man sich auf Abwegen, auf dem Gebiet anderer bewegt, wird Māra Zugang erreichen, wird Māra einen Stützpunkt erreichen. Und was ist nun für den Bhikkhu der Abweg und das Gebiet anderer?

Es sind die fünf Sinnesobjekte. Welche fünf? Formen, die mit dem Auge erkennbar sind, wünschenswert, erfreulich, angenehm, liebenswert, verbunden mit Sinnen, verlockend; Geräusche, die mit dem Ohr erkennbar sind, ... Gerüche, die mit der Nase erkennbar sind, ... Geschmacksarten, die mit der Zunge erkennbar sind, ... Berührungsobjekte, die mit dem Körper erkennbar sind, wünschenswert, erfreulich, angenehm, liebenswert, verbunden mit Sinnen, verlockend. Dieses ist der Abweg und das Gebiet anderer für einen Bhikkhu.

Bhikkhus, wandert herum auf rechtem Weg, auf eurem eigenen väterlichen Gebiet.

Māra wird keinen Zugang erreichen, Māra wird keinen Stützpunkt erreichen bei jemandem, der auf rechtem Weg und auf seinem eigenen väterlichen Gebiet herumwandert.

Was ist der rechte Weg und das eigene väterliche Gebiet für einen Bhikkhu?

Dieses sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier? Hier, Bhikkhus, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses, Bhikkhus, ist der rechte Weg und das eigene väterliche Gebiet für einen Bhikkhu.“

SN 47. 7 Der Affe - Makkaṭasuttam

„Es gibt, Bhikkhus, im Himalaya, dem König der Berge, unebene Plätze, die schwer zugänglich sind. Dort gibt es weder Umherwandern von Affen, noch von Menschen. Es gibt, Bhikkhus, im Himalaya, dem König der Berge, unebene Plätze, die schwer zugänglich sind. Dort gibt es Umher-

wandern von Affen, aber nicht von Menschen. Es gibt, Bhikkhus, im Himalaya, dem König der Berge, ebene Gebiete, an denen man sich erfreuen kann. Dort gibt es Umherwandern von Affen und auch von Menschen. Dort, Bhikkhus, legen Jäger auf den Spuren der Affen Leimköder aus zum Fangen der Affen.

Diejenigen Affen, die nicht dumm sind, die nicht gierig sind, vermeiden die Leimköder, wenn sie sie von weitem sehen. Der Affe jedoch, der dumm und gierig ist, nähert sich diesem Leimköder und greift ihn mit der Hand. Er wird dort gefangen. ‚Ich werde die Hand befreien‘ und er greift mit der zweiten Hand. Er wird dort gefangen. ‚Ich werde beide Hände befreien‘ und er greift mit dem Fuß. Er wird dort gefangen. ‚Beide Hände und den Fuß werde ich befreien‘ und er greift mit dem zweiten Fuß. Er wird dort gefangen. ‚Beide Hände und beide Füße werde ich befreien‘ und er greift mit dem Maul. Er wird dort gefangen. So, Bhikkhus, liegt der Affe, der an fünf Stellen gefangen ist dort und stöhnt, in Schwierigkeiten geraten, in Not geraten. Der Jäger kann mit ihm machen, was er möchte. Dieser Jäger spießte diesen Affen auf, befestigte ihn an genau diesem Stock, verließ die Stelle und mit jenem als Genuß ging er weiter. So ist es mit dem, der herumwandert auf Abwegen in dem Gebiet anderer.

Deshalb, Bhikkhus, wandert nicht auf Abwegen und dem Gebiet anderer herum.

Māra wird Zugang erreichen, Māra wird einen Stützpunkt erreichen bei jemandem, der auf Abwegen und auf dem Gebiet anderer herumwandert.

Was ist der Abweg und das Gebiet anderer für einen Bhikkhu?

Es sind die fünf Sinnesobjekte. Welche fünf? Formen, die mit dem Auge erkennbar sind, wünschenswert, erfreulich, angenehm, liebenswert, verbunden mit Sinnen, verlockend; Geräusche, die mit dem Ohr erkennbar sind, ... Gerüche, die mit der Nase erkennbar sind, ... Geschmacksarten, die mit der Zunge erkennbar sind, ... Berührungsobjekte, die mit dem Körper erkennbar sind, wünschenswert, erfreulich, angenehm, liebenswert, verbunden mit Sinnen, verlockend. Dieses ist der Abweg und das Gebiet anderer für einen Bhikkhu.

Bhikkhus, wandert herum auf rechtem Weg, auf eurem eigenen väterlichen Gebiet.

Māra wird keinen Zugang erreichen, Māra wird keinen Stützpunkt erreichen bei jemandem, der auf rechtem Weg und auf seinem eigenen väterlichen Gebiet herumwandert.

Was ist der rechte Weg und das eigene väterliche Gebiet für einen Bhikkhu?

Dieses sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier? Hier, Bhikkhus, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses, Bhikkhus, ist der rechte Weg und das eigene väterliche Gebiet für einen Bhikkhu.”

SN 47. 8 Der Koch – Sūdasuttam

„Angenommen, Bhikkhus, ein dummer, unfähiger, ungeschickter Koch würde dem König oder dem königlichen Minister verschiedene Gerichte, saure, bittere, scharfe, süße, basische, säuerliche, salzige und salzlose, anbieten.

Dieser dumme, unfähige, ungeschickte Koch nimmt das Zeichen seines eigenen Herrn nicht auf. ‚Heute gefällt meinem Herrn dieses Gericht, von diesem holt er sich, von diesem nimmt er viel oder er spricht über das Aussehen. Oder heute gefällt meinem Herrn das saure Gericht, von dem sauren holt er sich, von dem sauren nimmt er viel oder er spricht über das Aussehen des sauren. Oder heute gefällt meinem Herrn das bittere Gericht, ... Oder heute gefällt meinem Herren das scharfe ... Oder heute gefällt meinem Herrn das süße ... Oder heute gefällt meinem Herrn das basische ... Oder heute gefällt meinem Herrn das säuerliche ... Oder heute gefällt meinem Herrn das salzige ... Oder heute gefällt meinem Herrn das salzlose, von dem salzlosen holt er sich, von dem salzlosen nimmt er viel oder er spricht über das Aussehen des salzlosen.’

Dieser dumme, unfähige, ungeschickte Koch erhält weder Kleidung, noch Lohn, noch Geschenke. Was ist die Ursache? Auf diese Weise nimmt dieser dumme, unfähige, ungeschickte Koch das Zei-

chen seines eigenen Herrn nicht auf.

Genauso, Bhikkhus, verweilt hier irgendein dummer, unfähiger, ungeschickter Bhikkhu im Körper den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Während dieser im Körper den Körper betrachtet, wird das Bewußtsein nicht konzentriert, die geistigen Verunreinigungen werden nicht überwunden. Er nimmt das Zeichen nicht auf. Er verweilt bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend ... Er verweilt beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend ... Er verweilt bei den Dingen, die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Während dieser bei den Dingen die Dinge betrachtet, wird das Bewußtsein nicht konzentriert, die geistigen Verunreinigungen werden nicht überwunden. Er nimmt das Zeichen nicht auf.

Dieser dumme, unfähige, ungeschickte Bhikkhu erreicht nicht beim Sehen des Dhamma glückliches Verweilen, noch erreicht er Achtsamkeit und klares Verstehen. Was ist die Ursache? Auf diese Weise nimmt dieser dumme, unfähige, ungeschickte Bhikkhu das Zeichen seines eigenen Bewußtseins nicht auf.

Angenommen, Bhikkhus, ein weiser, kompetenter, geschickter Koch würde dem König oder dem königlichen Minister verschiedene Gerichte, saure, bittere, scharfe, süße, basische, säuerliche, salzige und salzlose, anbieten.

Dieser weise, kompetente, geschickte Koch nimmt das Zeichen seines eigenen Herrn auf. ‚Heute gefällt meinem Herrn dieses Gericht, von diesem holt er sich, von diesem nimmt er viel oder er spricht über das Aussehen. Oder heute gefällt meinem Herrn das saure Gericht, von dem sauren holt er sich, von dem sauren nimmt er viel oder er spricht über das Aussehen des sauren. Oder heute gefällt meinem Herrn das bittere Gericht, ... Oder heute gefällt meinem Herren das scharfe ... Oder heute gefällt meinem Herrn das süße ... Oder heute gefällt meinem Herrn das basische ... Oder heute gefällt meinem Herrn das säuerliche ... Oder heute gefällt meinem Herrn das salzige ... Oder heute gefällt meinem Herrn das salzlose, von dem salzlosen holt er sich, von dem salzlosen nimmt er viel oder er spricht über das Aussehen des salzlosen.‘

Dieser weise, kompetente, geschickte Koch erhält Kleidung, erhält Lohn, erhält Geschenke. Was ist die Ursache? Auf diese Weise nimmt dieser weise, kompetente, geschickte Koch das Zeichen seines eigenen Herrn auf.

Genauso, Bhikkhus, verweilt hier irgendein weiser, kompetenter, geschickter Bhikkhu im Körper den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Während dieser im Körper den Körper betrachtet, wird das Bewußtsein konzentriert, die geistigen Verunreinigungen werden überwunden. Er nimmt das Zeichen auf. Er verweilt bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend ... Er verweilt beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend ... Er verweilt bei den Dingen, die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Während dieser bei den Dingen die Dinge betrachtet, wird das Bewußtsein konzentriert, die geistigen Verunreinigungen werden überwunden. Er nimmt das Zeichen auf.

Dieser weise, kompetente, geschickte Bhikkhu erreicht beim Sehen des Dhamma glückliches Verweilen, er erreicht Achtsamkeit und klares Verstehen. Was ist die Ursache? Auf diese Weise nimmt dieser weise, kompetente, geschickte Bhikkhu das Zeichen seines eigenen Bewußtseins auf.“

SN 47. 9 Unwohlsein - Gilānasuttaṃ

So habe ich [es] gehört: Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Vesālī in Beluvadorf auf. Dort wandte sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Kommt, Bhikkhus, verbringt die Regenzeit in der Nähe von Vesālī, wo auch immer ihr Freunde habt, wo auch immer ihr Bekannte habt, wo auch immer ihr Vertaute habt. Ich werde hier im Beluvadorf die Regenzeit verbringen.“

„Ja, verehrter Herr.“ Und nachdem diese Bhikkhus dem Erhabenen zugehört hatten, begannen sie die Regenzeit in der Nähe von Vesālī, wo auch immer sie Freunde hatte, wo auch immer sie Bekannte hatte, wo auch immer sie Vertaute hatten. Aber der Erhabene begann dort im Beluvadorf die Regenzeit.

Dann, nachdem der Erhabene die Regenzeit begonnen hatte, überfiel ihn eine ernste Krankheit,

begleitet von starken [schmerzhaften] Gefühlen, die zum Tod führen. Aber der Erhabene ertrug diese dort achtsam, klar verstehend und ohne gequält zu sein. Dann dachte der Erhabene Folgendes: „Es ist nicht passend für mich, wenn ich mich nicht an meine Begleiter wende und mich nicht um den Bhikkhusaṅgha kümmere, bevor ich in das Parinibbāna eintrete. Nun sollte ich diese Krankheit mit Energie unterdrücken und sollte das Leben entschlossen gestaltend verweilen.“ Dann unterdrückte der Erhabene also mit Energie diese Krankheit und verweilte das Leben entschlossen gestaltend.

Dann erholte sich der Erhabene von der Krankheit. Nicht lange, nachdem er sich von der Erkrankung erholt hatte, verließ er die Unterkunft und setzte sich im Schatten der Unterkunft auf einen vorbereiteten Sitz. Dann näherte sich der ehrwürdige Ānanda dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den Erhabenen und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: „Es ist sichtbar für mich, verehrter Herr, daß es dem Erhabenen gut geht; es ist sichtbar, verehrter Herr, daß der Erhabene sich erholt hat; es ist sichtbar, verehrter Herr, daß der Erhabene genesen ist. Aber, verehrter Herr, mein Körper war wie betäubt, sogar die Richtungen waren nicht klar erkennbar für mich, die Lehre war nicht klar für mich durch die Erkrankung des Erhabenen. Aber, verehrter Herr, für mich war es irgendwie eine Art Erleichterung: Der Erhabene wird so lange nicht in das Parinibbāna eingehen, bis er es nicht organisiert hat, gegenüber dem Bhikkhusaṅgha noch etwas zu äußern.“

„Aber was, Ānanda erwartet nun der Bhikkhusaṅgha von mir? Gelehrt wurde von mir die Lehre, Ānanda, ohne einen Unterschied zwischen innen und außen zu machen. Es gibt keine geschlossene Faust des Lehrers beim Sogegangenen bezüglich der Lehre.

Wenn nun irgendjemand so sein würde: ‚Ich übernehme den Bhikkhusaṅgha‘ oder ‚der Bhikkhusaṅgha setzt mich ein‘. Dieser nun, Ānanda, hat gegenüber dem Bhikkhusaṅgha organisiert, dieses so zu äußern. Für den Sogegangenen aber gibt es dieses nicht: ‚Ich übernehme den Bhikkhusaṅgha‘ oder ‚der Bhikkhusaṅgha setzt mich ein‘. Warum sollte der Sogegangene es auf sich nehmen dieses über den Bhikkhusaṅgha zu äußern? Aber nun bin ich alt, gereift, habe hohes Alter, bin wirklich [weit] gegangen, habe ein hohes Alter erreicht. Mein Alter erreicht nun achtzig Jahre. Angenommen, Ānanda, ein sehr alter Wagen, mit Riemen repariert, bewegt sich vorwärts, genauso nehme ich an, bewegt sich der Körper des Sogegangenen mit Hilfe von Riemen vorwärts. Zu der Zeit, wenn der Sogegangene keine Zeichen beachtet und durch das Ende gewisser Gefühle die zeichenlose Konzentration des Geistes erreicht und darin verweilt, dann ist zu dieser Zeit der Körper des Sogegangenen angenehmer.

Deshalb, Ānanda, verweile, dir selbst eine Insel, dir selbst eine Zuflucht ohne eine andere Zuflucht, den Dhamma als Insel, den Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht.

Wie verweilt der Bhikkhu als seine eigene Insel, als seine eigene Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht?

Hier verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen ...

... beim Bewußtsein ...

... eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

So verweilt der Bhikkhu als seine eigene Insel, als seine eigene Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht.

Welche Bhikkhus auch immer jetzt oder nach meinem Gehen mit sich selbst als Insel, mit sich selbst als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel und mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht verweilen werden, diese von meinen Bhikkhus, die die Übung genießen, werden jenseits der Dunkelheit sein.“

SN 47. 10 Die Unterkunft der Bhikkhunīs – Bhikkhunupassayasuttaṃ

Dann, am Morgen, nachdem er sich angezogen hatte und seine Schale und seine Robe genommen hatte, näherte sich der ehrwürdige Ānanda einer bestimmten Unterkunft der Bhikkhunīs. Nachdem er sich genähert hatte, setzte er sich auf einen vorbereiteten Sitz. Dann näherten sich viele Bhikkhunīs dem ehrwürdigen Ānanda. Nachdem sie sich genähert hatten, verehrten sie den

ehrwürdigen Ānanda und setzten sich an eine Seite. Als sie an einer Seite saßen, sagten die Bhikkhunīs Folgendes zu dem ehrwürdigen Ānanda:

„Hier, verehrter Herr Ānanda, nehmen viele Bhikkhunīs, während sie bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit mit gut gefestigtem Bewußtsein verweilen, erhabene aufeinanderfolgende, differenzierte Dinge wahr.“

„So ist es, Schwestern, so ist es, Schwestern! Wer auch immer von den Bhikkhus oder Bhikkhunīs bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit mit gut gefestigtem Bewußtsein verweilt, von diesem ist dieses zu erwarten: Man wird erhabene aufeinanderfolgende, differenzierte Dinge wahrnehmen.“

Dann, nachdem der ehrwürdige Ānanda diese Bhikkhunīs mit einem Dhammavortrag belehrt hatte, sie angespornt hatte, erfreut hatte, erheitert hatte, erhob er sich von dem Sitz und ging fort. Nachdem er dann in Sāvathī auf Almosenrunde gegangen war, gegessen hatte und zurückkam von der Almosenrunde, näherte er sich dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den Erhabenen und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen:

„Am Morgen, verehrter Herr, nachdem ich mich angezogen hatte und meine Schale und meine Robe genommen hatte, näherte ich mich hier einer bestimmten Unterkunft der Bhikkhunīs. Nachdem ich mich genähert hatte, setzte ich mich auf einen vorbereiteten Sitz. Dann näherten sich mir viele Bhikkhunīs. Nachdem sie sich genähert hatten, verehrten sie mich und setzten sich an eine Seite. Als sie an einer Seite saßen, sagten diese Bhikkhunīs Folgendes zu mir:

‚Hier, verehrter Herr Ānanda, nehmen viele Bhikkhunīs, während sie bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit mit gut gefestigtem Bewußtsein verweilen, erhabene aufeinanderfolgende, differenzierte Dinge wahr.‘ Als dieses gesagt wurde, sagte ich zu diesen Bhikkhunīs: ‚So ist es, Schwestern, so ist es, Schwestern! Wer auch immer von den Bhikkhus oder Bhikkhunīs bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit mit gut gefestigtem Bewußtsein verweilt, von diesem ist dieses zu erwarten: Man wird erhabene aufeinanderfolgende, differenzierte Dinge wahrnehmen.‘“

„So ist es, Ānanda, so ist es, Ānanda! Wer auch immer von den Bhikkhus oder Bhikkhunīs bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit mit gut gefestigtem Bewußtsein verweilt, von diesem ist dieses zu erwarten: Man wird erhabene aufeinanderfolgende, differenzierte Dinge wahrnehmen.“

In welchen vier? Hier, Ānanda, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Während er im Körper den Körper betrachtend verweilt, erscheint basierend auf dem Körper Fieber im Körper oder im Geist erscheint Trägheit oder das Bewußtsein ist nach außen zerstreut. Das Bewußtsein von diesem Bhikkhu, Ānanda, sollte irgendein anregendes Zeichen aufnehmen. Wenn das Bewußtsein von ihm irgendein anregendes Zeichen aufgenommen hat, entsteht Begeisterung. Wenn er begeistert ist, entsteht Freude. Durch die Freude im Geist wird der Körper beruhigt. Wenn der Körper beruhigt ist, erfährt man Glück. Wer glücklich ist, dessen Bewußtsein konzentriert sich. Er reflektiert Folgendes: ‚Zu welchem Zweck ich das Bewußtsein dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun von mir erfüllt. Gut, nun ziehe ich es zurück.‘ Er zieht es dann zurück und es gibt weder anfängliche Hinwendung, noch ausdauernde Hinwendung des Geistes. Er versteht: ‚Ohne anfängliche und ohne ausdauernde Hinwendung des Geistes, aber innerlich mit Achtsamkeit, bin ich glücklich.‘

Und außerdem verweilt der Bhikkhu bei den Gefühlen ... beim Bewußtsein ... Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Während er bei den Dingen, die Dinge betrachtend verweilt, erscheint basierend auf den Dingen Fieber im Körper oder im Geist erscheint Trägheit oder das Bewußtsein ist nach außen zerstreut. Das Bewußtsein von diesem Bhikkhu, Ānanda, sollte irgendein anregendes Zeichen aufnehmen. Wenn das Bewußtsein von ihm irgendein anregendes Zeichen aufgenommen hat, entsteht Begeisterung. Wenn er begeistert ist, entsteht Freude. Durch die Freude im Geist wird der Körper beruhigt. Wenn der Körper beruhigt ist, erfährt man Glück. Wer glücklich ist, dessen Bewußtsein konzentriert sich. Er reflektiert Folgendes: ‚Zu welchem Zweck ich das Bewußtsein dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun von mir erfüllt. Gut, nun ziehe ich es zurück.‘ Er zieht es dann zurück und es gibt weder anfängliche Hinwendung, noch ausdauernde Hinwendung des Geistes. Er versteht: ‚Ohne anfängliche und ohne ausdauernde Hinwendung des Geistes, aber innerlich mit Achtsamkeit, bin ich glücklich.‘ So, Ānanda, gibt es beim Ausrichten Entwicklung.

Und wie gibt es Entwicklung beim Nicht-Ausrichten? Äußerlich richtet der Bhikkhu das Bewußtsein nicht aus. Er versteht: ‚Mein Bewußtsein ist äußerlich nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er vorher und hinterher: ‚Nicht zusammengezogen, befreit, nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er auch: ‚Eifrig, klar verstehend und achtsam verweile ich im Körper, den Körper betrachtend und ich bin glücklich.‘ Äußerlich richtet der Bhikkhu das Bewußtsein nicht aus. Er versteht: ‚Mein Bewußtsein ist äußerlich nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er vorher und hinterher: ‚Nicht zusammengezogen, befreit, nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er auch: ‚Eifrig, klar verstehend und achtsam verweile ich bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend und ich bin glücklich.‘ Äußerlich richtet der Bhikkhu das Bewußtsein nicht aus. Er versteht: ‚Mein Bewußtsein ist äußerlich nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er vorher und hinterher: ‚Nicht zusammengezogen, befreit, nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er auch: ‚Eifrig, klar verstehend und achtsam verweile ich beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend und ich bin glücklich.‘ Äußerlich richtet der Bhikkhu das Bewußtsein nicht aus. Er versteht: ‚Mein Bewußtsein ist äußerlich nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er vorher und hinterher: ‚Nicht zusammengezogen, befreit, nicht ausgerichtet.‘ Dann versteht er auch: ‚Eifrig, klar verstehend und achtsam verweile ich bei den Dingen die Dinge betrachtend und ich bin glücklich.‘ So, Ānanda, gibt es beim Nicht-Ausrichten Entwicklung.

So habe ich, Ānanda, gerichtete und ungerichtete Entwicklung gelehrt. Was von einem mitfühlenden Lehrer für seine Schüler aus Mitgefühl und mit Wohlwollen getan werden sollte, dieses wurde von mir für euch getan. Es gibt diese Wurzeln der Bäume, es gibt diese leeren Häuser! Meditiert, Ānanda, seid nicht nachlässig, so daß ihr es später nicht bereut! Das ist meine Belehrung für euch.“

Dieses sagte der Erhabene. Der ehrwürdige Ānanda freute sich über das vom Erhabenen Gesprochene.

Abteilung über Ambapāli, die erste [zu Ende]

II. Abteilung in Nālanda - Nālandavaggo

SN 47. 11. Ein großartiger Mann – Mahāpurisasuttaṃ

In Sāvattihī. Dort näherte sich der ehrwürdige Sāriputta dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den Erhabenen und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Sāriputta dieses zum Erhabenen: „Ein großartiger Mann, ein großartiger Mann, verehrter Herr, sagt man. In welcher Hinsicht ist man ein großartiger Mann?“

„Ich nenne jemanden mit befreitem Bewußtsein einen großartigen Mann, Sāriputta. Jemand ohne befreites Bewußtsein nenne ich nicht einen großartigen Mann.

Und wie ist man jemand mit befreitem Bewußtsein? Hier, Sāriputta, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der im Körper den Körper betrachtend verweilt, wird das Bewußtsein leidenschaftslos, und durch Nicht-Anhaften wird es befreit von den Einströmungen.

Bei dem Gefühlen ...

Beim Bewußtsein ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der bei den Dingen die Dinge betrachtend verweilt, wird das Bewußtsein leidenschaftslos, und durch Nicht-Anhaften wird es befreit von den Einströmungen.

So, Sāriputta, ist man jemand mit befreitem Bewußtsein. Ich nenne jemanden mit befreitem Bewußtsein einen großartigen Mann, Sāriputta. Jemand ohne befreites Bewußtsein nenne ich nicht einen großartigen Mann.“

SN 47. 12 Nālanda – Nālandasuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Nālanda in Pāvārikas Mangowald auf. Dort näherte sich der ehrwürdige Sāriputta dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den Erhabenen und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Sāriputta dieses zum Erhabenen: „Ich habe Vertrauen in den Erhabenen! Es gab keinen, es wird keinen geben, es gibt gegenwärtig keinen anderen Weltentsager oder Brāhmaṇen, der mehr direktes Wissen über das höchste Erwachen hat als der Erhabene.“

„Ausgezeichnet sind diese gewichtigen, von dir gesprochenen Worte, Sāriputta, eindeutig aufgenommen, ein gebrüllter Löwenruf: ‚Ich habe Vertrauen in den Erhabenen! Es gab keinen, es wird keinen geben, es gibt gegenwärtig keinen anderen Weltentsager oder Brāhmaṇen, der mehr direktes Wissen über das höchste Erwachen hat als der Erhabene.‘

Wie ist es bei dir, Sāriputta: Hast du von denjenigen, die in vergangener Zeit Arahants, selbsterwachte Buddhas waren, von allen diesen Erhabenen, den Geist mit dem Geist so umfaßt und erkannt: ‚Diese Ethik hatten diese Erhabenen‘ oder ‚diese Lehre hatten diese Erhabenen‘ oder ‚Diese Weisheit hatten diese Erhabenen‘ oder ‚So war die Unterkunft dieser Erhabenen‘ oder ‚So war die Befreiung dieser Erhabenen‘?“

„Nein, verehrter Herr.“

„Wie ist es aber bei dir, Sāriputta: Hast du dann von denjenigen, die in zukünftiger Zeit Arahants, selbsterwachte Buddhas sein werden, von allen diesen Erhabenen, den Geist mit dem Geist so umfaßt und erkannt: ‚Diese Ethik werden diese Erhabenen haben‘ oder ‚Diese Lehre werden diese Erhabenen haben‘ oder ‚Diese Weisheit werden diese Erhabenen haben‘ oder ‚So wird die Unterkunft dieser Erhabenen sein‘ oder ‚So wird die Befreiung dieser Erhabenen sein‘?“

„Nein, verehrter Herr.“

„Wie ist es aber bei dir, Sāriputta: Hast du den Geist mit dem Geist so umfaßt und erkannt: ‚Ich bin in der Gegenwart der Arahant, der selbsterwachte Buddha‘, ‚So ist die Ethik des Erhabenen‘ oder ‚So ist die Lehre des Erhabenen‘ oder ‚So ist die Weisheit des Erhabenen‘ oder ‚So ist die Unterkunft des Erhabenen‘ oder ‚So ist die Befreiung des Erhabenen‘?“

„Nein, verehrter Herr.“

„Hier hast du, Sāriputta, nicht das Wissen des Geistes anderer bezüglich der Arahants, der selbsterwachten Buddhas aus der Vergangenheit, aus der Zukunft und der Gegenwart. Warum wurden dann diese ausgezeichneten, gewichtigen Worte von dir gesprochenen, Sāriputta, eindeutig aufgenommen, ein gebrüllter Löwenruf: ‚Ich habe Vertrauen in den Erhabenen! Es gab keinen, es wird keinen geben, es gibt gegenwärtig keinen anderen Weltentsager oder Brāhmaṇen, der mehr direktes Wissen über das höchste Erwachen hat als der Erhabene.‘?“

„Ich habe nicht das Wissen des Geistes anderer bezüglich der Arahants, der selbsterwachten Buddhas aus der Vergangenheit, aus der Zukunft und der Gegenwart, aber ich wußte es aufgrund der Lehre. Angenommen, verehrter Herr, ein König hätte eine Stadt an der Grenze mit einem starken Wall, einer starken Mauer und einem einzigen Tor. Der Torwächter dort wäre weise, erfahren und intelligent, er weist Unbekannte ab und Bekannte läßt er eintreten. Wenn er den gesamten Weg, der diese Stadt umgibt entlang geht, würde er ein Loch oder einen Spalt von der Größe zum Herausgehen einer Katze in der Mauer nicht sehen.

Er würde so denken: ‚Welche großen Lebewesen auch immer diese Stadt betreten oder verlassen, alle diese betreten oder verlassen sie nur durch dieses Tor.‘ Genauso, verehrter Herr, sehe ich aufgrund der Lehre: ‚Alle, die in der Vergangenheit Arahants, selbsterwachte Buddhas waren, alle diese Erhabenen hatten die fünf Hindernisse, die geistigen Verunreinigungen, die Weisheit schwächen, überwunden. Sie hatten ihr Bewußtsein gut in den vier Grundlagen der Achtsamkeit gefestigt und die sieben Erwachensfaktoren so wie sie sind entwickelt. Sie erwachten zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen. Alle die in der Zukunft Arahants, selbsterwachte Buddhas sein werden, alle diese Erhabenen werden die fünf Hindernisse, die geistigen Verunreinigungen, die Weisheit schwächen, überwinden. Sie werden ihr Bewußtsein gut in den vier Grundlagen der Achtsamkeit festigen und die sieben Erwachensfaktoren so wie sie sind entwickeln. Sie werden zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwachen. Der Erhabene in der Gegenwart ist ein Arahant, ein selbsterwachter Buddha, er hat die fünf Hindernisse, die geistigen Verunreinigungen, die Weisheit schwächen, überwunden, er hat das Bewußtsein gut in den vier Grundlagen der Achtsamkeit ge-

festigt, die sieben Erwachensfaktoren wie sie sind entwickelt. Er ist zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwacht.“

„Gut, gut, Sāriputta! Deshalb solltest du diese Dhamma-Darstellung auch oft den Bhikkhus und Bhikkhunis, sowie den Anhängern und Anhängerinnen vortragen. Wenn es Zweifel oder Unklarheiten bezüglich des Sogegangenen von dummen Männern gäbe, würden diese, wenn sie die Dhamma-Darstellung hören würden, Zweifel oder Unklarheit bezüglich des Sogegangenen überwinden.“

SN 47. 13 Cunda – Cundasuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Sāvattḥī in Jetas Wald im Park von Anāthapiṇḍika auf. Während dieser Zeit hielt sich der ehrwürdige Sāriputta bei den Magadhern im Nālakadorf auf. Er war krank, leidend, schwer erkrankt. Und der Novize Cunda war sein Unterstützer. Mit dieser Krankheit erreichte der ehrwürdige Sāriputta dann das Parinibbāna. Der Novize Cunda nahm die Schale und Robe des ehrwürdigen Sāriputta und ging nach Sāvattḥī in den Wald von Jeta im Park des Anāthapiṇḍika, dort näherte er sich dem ehrwürdigen Ānanda. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den ehrwürdigen Ānanda und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der Novize Cunda zum ehrwürdigen Ānanda: „Verehrter Herr, der ehrwürdige Sāriputta ist in das Parinibbāna eingegangen. Dieses sind die Schale und die Robe.“

„Freund Cunda, wir sollten den Erhabenen sehen wegen dieser Mitteilung. Wir sollten, ehrwürdiger Freund Cunda, uns dem Erhabenen nähern und wenn wir uns ihm genähert haben, sollten wir diese Sache mit ihm besprechen.“

„Ja, verehrter Herr“, antwortete der Novize Cunda dem ehrwürdigen Ānanda.

Dann näherten sich der ehrwürdige Ānanda und der Novize Cunda dem Erhabenen. Nachdem sie sich genähert hatten, verehrten sie den Erhabenen und setzten sich an eine Seite. Als sie an einer Seite saßen, sagte der ehrwürdige Ānanda dieses zum Erhabenen: ‚Dieses, ehrwürdiger Herr, ist der Novize Cunda, er sagte Folgendes: ‚Der ehrwürdige Sāriputta ist in das Parinibbāna eingegangen. Dieses sind die Schale und die Robe.‘ Seitdem ich gehört habe: ‚Der ehrwürdige Sāriputta ist in das Parinibbāna eingegangen‘, aber, verehrter Herr, ist mein Körper wie betäubt, sogar die Richtungen sind nicht klar erkennbar für mich, auch die Lehre ist nicht klar für mich.“

„Warum? Hat Sāriputta, als er in das Parinibbāna eingegangen ist, deinen Ethikanteil mitgenommen oder hat er deinen Konzentrationsanteil mitgenommen oder hat er deine Weisheitsgruppe mitgenommen? Oder hat er deinen Befreiungsanteil mitgenommen oder die Befreiung durch Wissen und Sehen, als er in das Parinibbāna eingegangen ist?“

„Nein, verehrter Herr, der ehrwürdige Sāriputta hat weder meinen Ethikanteil, noch meinen Konzentrationsanteil, noch meine Weisheitsgruppe, noch meinen Befreiungsanteil, noch die Befreiung durch Wissen und Sehen mitgenommen, als er in das Parinibbāna eingegangen ist. Aber der ehrwürdige Sāriputta war mein Ermahner, mein geliebter Ausbilder, mein Lehrer, mein Ratgeber, der mich inspirierte, der mich erfreute. Er war unermüdet beim Lehren des Dhamma, hilfsbereit zu seinen Gefährten im heiligen Leben. Wir erinnern dieses, was aus dem Dhamma entstand, den Wert des Dhamma und die Unterstützung durch Dhamma durch den ehrwürdigen Sāriputta.“

„Aber, Ānanda, wurde von mir nicht früher schon verkündet: ‚Mit allen Lieben und Angenehmen wird es verschieden sein, von ihnen wird man getrennt sein, mit ihnen wird es anders sein.‘ Wodurch wird dieses hier erreicht: Was geboren ist, was existiert, was gestaltet ist, was die Natur des Zerbrechens hat, möge dieses doch nicht zerbrechen. - Dieses ist nicht möglich. Angenommen, Ānanda, von einem großen, stehenden Baum mit Kernholz würde sein größter Ast abbrechen, genauso ist Sāriputta von der großen, bestehenden Bhikkhugemeinschaft mit Kernholz in das Parinibbāna eingegangen. Wodurch wird dieses hier erreicht: Was geboren ist, was existiert, was gestaltet ist, was die Natur des Zerbrechens hat, möge dieses doch nicht zerbrechen. - Dieses ist nicht möglich. Deshalb verweile mit dir selbst als Insel, mit dir selbst als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht.“

Wie verweilt der Bhikkhu als seine eigene Insel, als seine eigene Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht?

Hier verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen ...

... beim Bewußtsein ...

... eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

So verweilt der Bhikkhu als seine eigene Insel, als seine eigene Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht.

Welche Bhikkhus auch immer jetzt oder nach meinem Gehen mit sich selbst als Insel, mit sich selbst als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel und mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht verweilen werden, diese von meinen Bhikkhus, die die Übung genießen, werden jenseits der Dunkelheit sein."

SN 47. 14 Ukkacelā – Ukkacelasuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene bei den Vajjīnern nahe Ukkacelā am Ufer des Gangesflusses mit einer großen Mönchsgemeinschaft auf. Es war nicht lange nachdem Sāriputta und Moggallāna ins Parinibbāna eingegangen waren. Zu der Zeit saß der Erhabene im Freien, umgeben von einer großen Bhikkhugemeinschaft.

Dann, nachdem der Erhabene die schweigende Bhikkhugemeinschaft beobachtet hatte, wandte er sich an die Bhikkhus: „Mir erscheint diese Versammlung wie leer, nachdem Sāriputta und Moggallāna in das Parinibbāna eingegangen sind. Die Versammlung war für mich nicht leer, unabhängig davon, in welcher Richtung auch immer Sāriputta und Moggallāna verweilten. Diejenigen, Bhikkhus, die in vergangenen Zeiten Arahants, selbsterwachte Buddhas waren, bei diesen Erhabenen gab es auch dieses vervollkommnete Paar Schüler, genauso wie bei mir Sāriputta und Moggallāna. Diejenigen, Bhikkhus, die in der Zukunft Arahants, selbst erwachte Buddhas sein werden, bei diesen Erhabenen wird es auch dieses vervollkommnete Paar Schüler geben, genauso wie bei mir Sāriputta und Moggallāna. Es ist wunderbar für die Schüler! Es ist außergewöhnlich für die Schüler! Sie werden wirklich gemäß der vom Lehrer gelehrteten Lehre und gemäß der gegebenen Ermahnungen sein. Sie werden in den vier Versammlungen lieb, angenehm und geschätzt sein. Es ist wunderbar für den Sogegangenen! Es ist außergewöhnlich für den Sogegangenen! Wirklich, auch wenn das Paar Schüler in das Parinibbāna eingegangen sind, gibt es beim Sogegangenen keine Sorge und kein Klagen. Wodurch wird dieses hier erreicht: Was geboren ist, was existiert, was gestaltet ist, was die Natur des Zerbrechens hat, möge dieses doch nicht zerbrechen. - Dieses ist nicht möglich. Angenommen, Bhikkhus, von einem großen, stehenden Baum mit Kernholz würde sein größter Ast abbrechen, genauso ist Sāriputta von der großen, bestehenden Bhikkhugemeinschaft mit Kernholz in das Parinibbāna eingegangen. Wodurch wird dieses hier erreicht: Was geboren ist, was existiert, was gestaltet ist, was die Natur des Zerbrechens hat, möge dieses doch nicht zerbrechen. - Dieses ist nicht möglich. Deshalb verweilt mit euch selbst als Insel, mit euch selbst als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht.

Wie verweilt der Bhikkhu als seine eigene Insel, als seine eigene Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht?

Hier verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen ...

... beim Bewußtsein ...

... eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

So verweilt der Bhikkhu als seine eigene Insel, als seine eigene Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel, mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht.

Welche Bhikkhus auch immer jetzt oder nach meinem Gehen mit sich selbst als Insel, mit sich selbst als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht, mit dem Dhamma als Insel und mit dem Dhamma als Zuflucht, ohne eine andere Zuflucht verweilen werden, diese von meinen Bhikkhus, die die Übung genießen, werden jenseits der Dunkelheit sein."

SN 47. 15 Bāhiya – Bāhiyasuttam

In Sāvattihī. Dort näherte sich der ehrwürdige Bāhiya dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den Erhabenen und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Bāhiya dieses zum Erhabenen: „Es wäre gut, wenn der Erhabene mich den Dhamma in Kürze lehren würde, so daß ich, nachdem ich den Dhamma vom Erhabenen gehört habe, allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilen könnte.“

„Deshalb, Bāhiya, reinige dich dann am Anfang gemäß der heilsamen Dinge. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut gereinigte Ethik und aufrichtige Sicht. Und wenn, Bāhiya, deine Ethik gut gereinigt sein wird und deine Sicht aufrichtig sein wird, dann solltest du, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickeln.

Welche vier? Hier, Bāhiya, verweile du eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn du, Bāhiya, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit so entwickeln wirst, ob Nacht oder Tag kommen wird, wird so Zunahme in heilsamen Dingen zu erwarten sein und keine Abnahme.“

Dann, nachdem sich der ehrwürdige Bāhiya über das Gesprochene des Erhabenen gefreut hatte, erheitert war, erhob er sich von dem Sitz, verehrte den Erhabenen und ging, ihn auf der rechten Seite habend, fort.

Und allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilend, erreichte der ehrwürdige Bāhiya nach nicht langer Zeit das höchste Ziel des heiligen Lebens, um dessen willen Söhne aus gutem Haus das Haus verlassen und in die Hauslosigkeit gehen, beim Sehen des Dhamma und mit direktem Wissen verwirklichte er es selbst und verweilte darin.

Er verstand direkt: „Geburt ist zu Ende gebracht,

das heilige Leben ist gelebt,

es ist getan, was getan werden sollte,

es gibt keinen anderen Daseinszustand mehr.’

So war der ehrwürdige Bāhiya einer der Arahants geworden.

SN 47. 16 Uttiya – Uttiyasuttam

In Sāvattihī. Dort näherte sich der ehrwürdige Uttiya dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den Erhabenen und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Uttiya dieses zum Erhabenen: „Es wäre gut, wenn der Erhabene mich den Dhamma in Kürze lehren würde, so daß ich, nachdem ich den Dhamma vom Erhabenen gehört habe, allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilen könnte.“

„Deshalb, Uttiya, reinige dich dann am Anfang gemäß der heilsamen Dinge. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut gereinigte Ethik und aufrichtige Sicht. Und wenn, Uttiya, deine Ethik gut gereinigt sein wird und deine Sicht aufrichtig sein wird, dann solltest du, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickeln.

Welche vier? Hier, Uttiya, verweile du eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn du, Uttiya, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit so entwickeln wirst, dann wirst du jenseits des Bereichs des Todes gehen.“

Dann, nachdem sich der ehrwürdige Uttiya über das Gesprochene des Erhabenen gefreut hatte, erheitert war, erhob er sich von dem Sitz, verehrte den Erhabenen und ging, ihn auf der rechten Seite habend, fort.

Und allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilend, erreichte der ehrwürdige Uttiya nach nicht langer Zeit das höchste Ziel des heiligen Lebens, um dessen willen Söhne aus gutem Haus das Haus verlassen und in die Hauslosigkeit gehen, beim Sehen des Dhamma und mit direktem Wissen verwirklichte er es selbst und verweilte darin.

Er verstand direkt: ‚Geburt ist zu Ende gebracht,
das heilige Leben ist gelebt,
es ist getan, was getan werden sollte,
es gibt keinen anderen Daseinszustand mehr.‘
So war der ehrwürdige Uttiya einer der Arahants geworden.

SN 47. 17 Edel – Ariyasuttam

„Bhikkhus, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit, sind, wenn entwickelt und häufig praktiziert, edel und herausführend. Sie führen bei dem, der nach ihnen handelt, zum vollständigen Zerfall des Leidens.

Welche vier? Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Bhikkhus, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit, sind, wenn entwickelt und häufig praktiziert, edel und herausführend. Sie führen bei dem, der nach ihnen handelt, zum vollständigen Zerfall des Leidens.“

SN 47. 18 Brahmā – Brahmasuttam

Zu einer Zeit kurz nach dem vollkommenen Erwachen hielt sich der Erhabene in Uruvelā am Ufer des Flußes Nerañjara, unter einem Feigenbaum des Ziegenhüters auf. Dann, als der Erhabene zurückgezogen und abgeschieden war, stieg in seinem Geist diese Überlegung auf: ‚Dieses ist der einzige Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.‘

Dann erfaßte Brahmā Sahampati mit dem Geist die reflektierenden Gedanken im Geist des Erhabenen. Angenommen ein starker Mann würde den zurückgebeugten Arm ausstrecken und den ausgestreckten Arm zurückbeugen, genauso verschwand er in der Brahmawelt und erschien vor dem Erhabenen. Dann legte Brahmā Sahampati seine obere Robe auf eine Schulter, streckte seine zusammengelegten Hände dorthin, wo der Erhabene war und sagte Folgendes zum Erhabenen: „So ist es, Erhabener! So ist es, Gutgegangener! Dieses ist der einzige Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier? Wenn, verehrter Herr, ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend verweilt, dann überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Wenn, verehrter Herr, ein Bhikkhu ... oder bei den Gefühlen ... oder beim Bewußtsein ...

Oder wenn er eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend verweilt, dann überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Dieses ist der einzige Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

Dieses sagte der Brahmā Sahampati. Nachdem er dieses gesagt hatte, sagte außerdem dieses:

„Der Seher des Zerfalls von Geburt,
der Mitfühlende, versteht den einzigen Weg.

Auf diesem Weg durchquerten sie früher die Flut,
werden sie sie durchqueren,
durchqueren sie sie jetzt.“

SN 47. 19 Sedaka - Sedakasuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene bei den Sumbhern in einer Stadt der Sumbher namens Sedakam auf. Dort wandte sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Früher, Bhikkhus, gab es einen Bambusakrobaten. Der richtete den Bambusstab auf und sprach zu seinem Lehrling Medakathalikā: ‚Komm, liebe Methakathalikā, nachdem du auf den Bambusstab gestiegen bist, stehe auf meinen Schultern!‘

‚Ja, Lehrer‘ erwiderte der Lehrling Medakathalikā dem Bambusakrobaten. Sie stieg auf den Bambusstab und stand auf den Schultern des Lehrers. Dann, Bhikkhus, sagte der Bambusakrobat zu dem Lehrling Methakathalikā Folgendes: ‚Du, liebe Methakathalikā, beschütze mich, ich werde dich beschützen. So achten wir gegenseitig aufeinander, beschützen wir uns gegenseitig, so werden wir unsere Kunst zeigen, wir werden Erfolg haben, sicher sein und von dem Bambusstab heruntersteigen.‘

Als dieses gesagt wurde, sagte der Lehrling Methakathalikā zu dem Bambusakrobaten dieses: ‚Aber dieses wird nicht so sein. Du, Lehrer, beschützt dich selbst, ich werde mich beschützen. Wenn wir so auf uns achten, wenn wir uns so beschützen, werden wir unsere Kunst zeigen, Erfolg haben, sicher sein und von dem Bambusstab heruntersteigen.‘

„Dieses ist dort die rechte Vorgehensweise“, sagte der Erhabene, „so wie der Lehrling Methakathalikā es zu dem Lehrer sagte. ‚Ich werde mich selbst beschützen‘, Bhikkhus, so sollten die Grundlagen der Achtsamkeit praktiziert werden; ‚ich werde andere beschützen‘, so sollten die Grundlagen der Achtsamkeit praktiziert werden. Wenn man sich selbst beschützt, beschützt man andere; wenn man andere beschützt, beschützt man sich selbst.

Wie, Bhikkhus, beschützt man andere, wenn man sich selbst beschützt?

Durch Wiederholung, durch Entwicklung, durch häufiges Praktizieren: So beschützt man andere, wenn man sich selbst beschützt.

Wie beschützt man sich selbst, wenn man andere beschützt?

Durch Geduld, durch Gewaltlosigkeit, durch Bewußtsein mit liebender Güte, durch Freundlichkeit: So beschützt man sich selbst, wenn man andere beschützt.

‚Ich werde mich selbst beschützen‘, so sollten die Grundlagen der Achtsamkeit praktiziert werden.

‚Ich werde andere beschützen‘, so sollten die Grundlagen der Achtsamkeit praktiziert werden.

Wenn man man sich selbst beschützt, beschützt man andere, wenn man andere beschützt, beschützt man sich selbst.“

SN 47. 20 Die Schöne des Landes – Janapadakalyāṇīsuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene bei den Sumbhern in einer Stadt der Sumbher namens Sedakam auf. Dort wandte sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Bhikkhus“; „Ehrwürdiger Herr“, antworteten diese Bhikkhus dem Erhabenen. Der Erhabene sagte Folgendes:

„Angenommen, Bhikkhus, ‚die Schöne des Landes, die Schöne des Landes‘ [würde verkündet] und eine große Gruppe von Menschen würde sich versammeln. Aber wenn diese Schöne des Landes auch noch Hervorragendes beim Tanzen hervorbringen würde, Hervorragendes beim Singen hervorbringen würde und [verkündet würde]: ‚Die Schöne des Landes tanzt und singt‘, dann würde sich eine noch größere Gruppe von Menschen versammeln.

Und dann würde ein Mann, der wünscht zu leben, der nicht wünscht zu sterben, der Glück wünscht, der Leiden ablehnt, kommen. Sie würden so zu ihm sprechen: ‚Hallo Mann, diese Schale bis zum Rand gefüllt mit Öl, sollte von dir zwischen der großen Versammlung und der Schönen des Landes herumgetragen werden.

Ein Mann mit gezogenem Schwert wird direkt hinter deinem Rücken folgen. Wo du auch nur ein bißchen ausschütten wirst, dort wird dieser dir den Kopf abschlagen. Was denkt ihr darüber, Bhikkhus, würde dieser Mann diese Schale mit Öl unaufmerksam und durch äußere Dinge nachlässig werdend tragen?“

„Nein würde er nicht, verehrter Herr.“

„Dieses Gleichnis wurde von mir gegeben, um die Bedeutung zu erklären. Dieses ist hier die Bedeutung: Die Schale bis zum Rand gefüllt mit Öl ist ein Ausdruck für die Achtsamkeit auf den Körper gerichtet. Deshalb solltet ihr euch so üben: ‚Die Achtsamkeit auf den Körper gerichtet wird von

uns entwickelt, häufig praktiziert, zum Fahrzeug gemacht, zur Grundlage gemacht, gefestigt, gestärkt, gut ausgeführt.' So solltet ihr euch üben.'

Abteilung über Nālanda, die zweite [zu Ende]

III. Abteilung über gefestigte Ethik - Sīlaṭṭhitivaggo

SN 47. 21. Ethik – Sīlasuttam

So habe ich [es] gehört. Zu einer Zeit hielten sich der ehrwürdige Ānanda und der ehrwürdige Bhadda in Pāṭaliputta im Park der Hähne auf. Dann, am Abend, erhob sich der ehrwürdige Bhadda aus der Zurückgezogenheit und näherte sich dem ehrwürdigen Ānanda. Nachdem er sich genähert hatte, tauschte er freundliche Begrüßung mit dem ehrwürdigen Ānanda aus. Als sie eine freundliche Begrüßung ausgetauscht hatten und sich respektvoll geäußert hatten, setzte er sich an eine Seite.

Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Bhaddo Folgendes zum ehrwürdigen Ānanda:

„Freund Ānanda, Zu diesen heilsamen Tugenden wurde vom Erhabenen gesprochen. Was ist die Bedeutung dessen, was vom Erhabenen über diese heilsamen Tugenden gesagt wurde?“

„Gut, gut, Freund Bhadda! Glücksverheißend ist dieses, Freund Bhadda, Glück ist aufgestiegen, glücksverheißend ist dein Verständnis, gut ist deine Frage. Du fragst also Folgendes: ‚Zu diesen heilsamen Tugenden wurde vom Erhabenen gesprochen. Was ist die Bedeutung dessen, was vom Erhabenen über diese heilsamen Tugenden gesagt wurde?‘“

„So ist es, Freund.“

„Zu diesen heilsamen Tugenden wurde vom Erhabenen gesprochen. Über diese heilsamen Tugenden wurde vom Erhabenen als die Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit gesprochen. Welches sind diese vier?“

Hier, Freund, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Zu diesen heilsamen Tugenden wurde vom Erhabenen gesprochen. Über diese heilsamen Tugenden wurde vom Erhabenen als die Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit gesprochen.“

SN 47. 22 Lange bestehen bleiben – Ciraṭṭhitisuttam

So wie bereits gegeben. Als der ehrwürdige Bhadda saß, sagte er zu dem ehrwürdigen Ānanda Folgendes: „Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, daß nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist, der rechte Dhamma nicht lange bestehen bleibt? Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, daß nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist, der rechte Dhamma lange bestehen bleibt?“

„Gut, gut, Freund Bhadda! Glücksverheißend ist dieses, Freund Bhadda, Glück ist aufgestiegen, glücksverheißend ist dein Verständnis, gut ist deine Frage. Du fragst also Folgendes: ‚Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, daß nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist, der rechte Dhamma nicht lange bestehen bleibt? Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, daß nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist, der rechte Dhamma lange bestehen bleibt?‘“

„So ist es, Freund!“

„Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht entwickelt werden, nicht häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma nicht lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist. Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden, häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist.“

Welches sind diese vier?

Hier, Freund, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht entwickelt werden, nicht häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma nicht lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist. Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden, häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist."

SN 47. 23 Rückgang – Parihānasuttam

Zu einer Zeit hielten sich der ehrwürdige Ānanda und der ehrwürdige Bhadda in Pāṭaliputta im Park der Hähne auf. Dann, am Abend, erhob sich der ehrwürdige Bhadda aus der Zurückgezogenheit und näherte sich dem ehrwürdigen Ānanda. Nachdem er sich genähert hatte, tauschte er freundliche Begrüßung mit dem ehrwürdigen Ānanda aus. Als sie eine freundliche Begrüßung ausgetauscht hatten und sich respektvoll geäußert hatten, setzte er sich an eine Seite.

Als er an einer Seite saß, sagte der ehrwürdige Bhaddo Folgendes zum ehrwürdigen Ānanda:

„Was ist die Ursache, was ist die Bedingung für den Rückgang des rechten Dhamma? Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, dafür, daß der rechte Dhamma nicht zurückgeht?“

„Gut, gut, Freund Bhadda! Glücksverheißend ist dieses, Freund Bhadda, Glück ist aufgestiegen, glücksverheißend ist dein Verständnis, gut ist deine Frage. Du fragst also Folgendes: ‚Was ist die Ursache, was ist die Bedingung für den Rückgang des rechten Dhamma? Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, dafür, daß der rechte Dhamma nicht zurückgeht?‘“

„So ist es, Freund!“

„Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht entwickelt werden, nicht häufig praktiziert werden, gibt es Rückgang des rechten Dhamma. Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden, häufig praktiziert werden, gibt es keinen Rückgang des rechten Dhamma.“

Welches sind diese vier?

Hier, Freund, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht entwickelt werden, nicht häufig praktiziert werden, gibt es Rückgang des rechten Dhamma. Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden, häufig praktiziert werden, gibt es keinen Rückgang des rechten Dhamma.“

SN 47. 24 Rein – Suddhasuttam

In Sāvaththī. „Bhikkhus, es gibt diese vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welches sind diese vier?“

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses sind, Bhikkhus, vier Grundlagen der Achtsamkeit.’

SN 47. 25 Ein bestimmter Brahmane – Aññatarabrāhmaṇasuttam

So habe ich [es] gehört. Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Sāvattī in Jetas Wald im Park von Anāthapiṇḍika auf. Dann näherte sich ein bestimmter Brahmane dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, tauschte er freundliche Begrüßung mit dem Erhabenen aus. Als sie eine freundliche Begrüßung ausgetauscht hatten und sich respektvoll geäußert hatten, setzte er sich an eine Seite.

Als er an einer Seite saß, sagte dieser Brahmane Folgendes zum Erhabenen: „Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, daß nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist, der rechte Dhamma nicht lange bestehen bleibt? Was ist die Ursache, was ist die Bedingung, daß nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist, der rechte Dhamma lange bestehen bleibt?“

„Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit, Brahmane, nicht entwickelt werden, nicht häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma nicht lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist. Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden, häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist.

Welches sind diese vier?

Hier, Brahmane, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht entwickelt werden, nicht häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma nicht lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist. Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden, häufig praktiziert werden, bleibt der rechte Dhamma lange bestehen, nachdem der Sogegangene in das Parinibbāna eingegangen ist.“

Nachdem so gesprochen wurde, sagte der Brahmane Folgendes zum Erhabenen: „Hervorragend, Herr Gotama, hervorragend, Herr Gotama. Möge der Herr Gotama mich als Anhänger, der Zuflucht genommen hat, ab heute lebenslänglich annehmen.“

SN 47. 26 Teilweise – Padesasuttam

Zu einer Zeit hielten sich der ehrwürdige Sāriputta, der ehrwürdige Mahāmoggallāna und er ehrwürdige Anuruddha in Sāketa im Dornenwald auf. Dann, am Abend, erhoben sich der ehrwürdige Sāriputta und der ehrwürdige Mahāmoggallāna aus der Zurückgezogenheit und näherten sich dem ehrwürdigen Anuruddha. Nachdem sie sich genähert hatten tauschten sie freundliche Begrüßung mit dem ehrwürdigen Anuruddha aus. Als sie eine freundliche Begrüßung ausgetauscht hatten und sich respektvoll geäußert hatten, setzten sie sich an eine Seite.

Als der ehrwürdige Sāriputta an einer Seite saß, sagte er Folgendes zum ehrwürdigen Anuruddha:

„Übender, Übender“, sagt man, Freund Anuruddha. In welcher Hinsicht ist man ein Übender?“

„Wenn man die vier Grundlagen der Achtsamkeit in gewissem Maß entwickelt hat, ist man ein Übender.

Welches sind diese vier?

Hier, Freund, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Wenn man diese vier Grundlagen der Achtsamkeit in gewissem Maß entwickelt hat, ist man ein Übender.“

SN 47. 27 Vollständig – Samattasuttam

Derselbe Hintergrund. Als der ehrwürdige Sāriputta an einer Seite saß, sagte er Folgendes zum ehrwürdigen Anuruddha: „Nicht mehr Übender, nicht mehr Übender“, sagt man, Freund Anuruddha. In welcher Hinsicht ist man ein nicht mehr Übender?“

„Wenn man die vier Grundlagen der Achtsamkeit vollständig entwickelt hat, ist man ein nicht mehr Übender.“

Welches sind diese vier?

Hier, Freund, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend, nachdem er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwunden hat.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend, nachdem er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwunden hat. Wenn man diese vier Grundlagen der Achtsamkeit vollständig entwickelt hat, ist man ein nicht mehr Übender.“

SN 47. 28 Die Welt – Lokasuttam

Derselbe Hintergrund. Als der ehrwürdige Sāriputta an einer Seite saß, sagte er Folgendes zum ehrwürdigen Anuruddha: „Durch das Entwickeln und häufige Praktizieren welcher Dinge hast du, Freund Anuruddha, großes direktes Wissen erreicht?“

„Durch das Entwickeln und häufige Praktizieren der vier Grundlagen der Achtsamkeit, Freund, habe ich großes direktes Wissen erreicht.“

Welches sind diese vier?

Hier, Freund, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Durch das Entwickeln und häufige Praktizieren dieser vier Grundlagen der Achtsamkeit, Freund, habe ich großes direktes Wissen erreicht. Durch das Entwickeln und häufige Praktizieren der vier Grundlagen der Achtsamkeit, Freund, kenne ich auch durch direktes Wissen die tausendfache Welt.“

SN 47. 29 Sirivaḍḍha - Sirivaḍḍhasuttam

Zu einer Zeit hielt sich der ehrwürdige Ānanda in Rājagaha, im Bambushain am Futterplatz der Eichhörnchen auf. Zu der Zeit war der Haushälter Sirivaḍḍha krank, leidend, schwer erkrankt. Dann sprach er irgendeinen Mann an: „Komm, lieber Mann, nähere dich dem ehrwürdigen Ānanda. Wenn du dich genähert hast, verbeuge dich in meinem Namen mit dem Kopf zu den Füßen des ehrwürdigen Ānanda und sage: ‚Der Haushälter Sirivaḍḍha ist krank, leidend, schwer erkrankt. Er verbeugt sich mit dem Kopf zu den Füßen des ehrwürdigen Ānanda.‘ Dann sage Folgendes: ‚Es wäre gut, verehrter Herr, wenn der ehrwürdige Ānanda sich dem Haus des Haushälters Sirivaḍḍha aus Mitgefühl nähern würde.“

„Ja, verehrter Herr“, antwortete der Mann dem Haushälter Sirivaḍḍha und näherte sich dem ehrwürdigen Ānanda. Nachdem er sich genähert hatte, verehrte er den ehrwürdigen Ānanda und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der Mann zum ehrwürdigen Ānanda Folgendes: „Der Haushälter Sirivaḍḍha ist krank, leidend, schwer erkrankt. Er verbeugt sich mit dem Kopf zu den Füßen des ehrwürdigen Ānanda. Er sagte Folgendes: ‚Es wäre gut, verehrter Herr, wenn der ehrwürdige Ānanda sich dem Haus des Haushälters Sirivaḍḍha aus Mitgefühl nähern würde.“ Der ehrwürdige Ānanda stimmte schweigend zu.

Dann, am Morgen, nachdem er sich angezogen hatte und seine Schale und seine Robe genommen hatte, näherte sich der ehrwürdige Ānanda dem Haus des Haushälters Sirivaḍḍha. Nachdem er sich genähert hatte, setzte er sich auf einen vorbereiteten Sitz. Als er saß, sagte der ehrwürdige

Ānanda zu dem Haushälter Sirivaḍḍha: „Ich hoffe, Haushälter, du bist geduldig und es geht weiter, ich hoffe, die schmerzhaften Gefühle gehen zurück und setzen sich nicht fort; ihr Rückgang und Aufhören sind zu erkennen und nicht ihre Fortsetzung.“

„Nein, ich bin nicht geduldig und es geht nicht weiter. Bei mir setzen sich starke schmerzhaft Gefühle fort, sie gehen nicht zurück; ihre Fortsetzung ist zu erkennen und nicht ihr Rückgang.“

„Deshalb solltest du dich so üben, Haushälter: Ich werde im Körper den Körper betrachtend verweilen, eifrig, klar verstehend, achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Bei den Gefühlen ..., beim Bewußtsein ..., ich werde bei den Dingen die Dinge betrachtend verweilen, eifrig, klar verstehend, achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. So solltest du dich üben, Haushälter.“

„Diese vier Grundlagen der Achtsamkeit, die vom Erhabenen gelehrt wurden, sind bei mir zu finden. Diese Dinge sind bei mir, ich sehe gemäß dieser Dinge. Ich verweile im Körper den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Bei den Gefühlen ..., beim Bewußtsein ... Ich verweile bei den Dingen die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend, achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.“

Und von den fünf niederen Fesseln, verehrter Herr, die vom Erhabenen gelehrt werden, sehe ich nicht irgendeine bei mir, die nicht überwunden wurde.“

„Ein Gewinn für dich, Haushälter, du hast es gut erreicht! Du hast über die Frucht der Nichtwiederkehr bei dir gesprochen.“

SN 47. 30 Mānadinna – Mānadinnaṣuttam

Derselbe Hintergrund. Zu dieser Zeit nun war der Haushälter Mānadinna krank, leidend, schwer erkrankt. Dann sprach er irgendeinen Mann an: „Komm, lieber Mann, ...“ (vgl. SN 47. 29)

„Nein, ich bin nicht geduldig und es geht nicht weiter. Bei mir setzen sich starke schmerzhaft Gefühle fort, sie gehen nicht zurück; ihre Fortsetzung ist zu erkennen und nicht ihr Rückgang. Aber, verehrter Herr, wenn ich von so starken schmerzhaften körperlichen Gefühlen berührt werde, verweile ich mit dem Geist im Körper, den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend, achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Bei den Gefühlen ..., beim Bewußtsein ... Bei den Dingen die Dinge betrachtend verweile ich, eifrig, klar verstehend, achtsam. Dabei überwinde ich Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Und was vom Erhabenen als diese fünf niedrigen Fesseln gelehrt wird, sehe ich nicht irgendeine davon bei mir selbst, die nicht überwunden wurde.“

„Ein Gewinn für dich, Haushälter, du hast es gut erreicht! Du hast über die Frucht der Nichtwiederkehr bei dir gesprochen.“

Abteilung über bestehende Ethik, die dritte [zu Ende]

IV. Abteilung über vorher nicht Gehörtes - Ananussutavaggo

SN 47. 31 Vorher nicht Gehörtes – Ananussutasuttam

In Sāvattḥī. „Dieses ist die Betrachtung des Körpers im Körper, Bhikkhus. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf. Diese Betrachtung des Körpers im Körper, sollte entwickelt werden, Bhikkhus, ... wurde entwickelt. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf.“

Dieses ist die Betrachtung der Gefühle bei den Gefühlen, Bhikkhus. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf. Diese Betrachtung der Gefühle bei den Gefühlen, sollte entwickelt werden, Bhikkhus, ... wurde entwickelt. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf.“

Dieses ist die Betrachtung des Bewußtseins beim Bewußtsein, Bhikkhus. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf. Diese Betrachtung des Bewußtseins beim Bewußtsein, sollte entwickelt werden, Bhikkhus, ... wurde entwickelt. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf. Dieses ist die Betrachtung der Dinge bei den Dingen, Bhikkhus. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf. Diese Betrachtung der Dinge bei den Dingen, sollte entwickelt werden, Bhikkhus, ... wurde entwickelt. In Hinsicht auf Dinge, die ich früher nicht gehört hatte, ging mir das Auge auf, stieg Einsicht auf, stieg Weisheit auf, stieg Wissen auf, stieg Licht auf."

SN 47. 32 Leidenschaftslos – Virāgasuttaṃ

„Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt wurden und häufig praktiziert wurden, führen sie zu höchster Ernüchterung, zu Leidenschaftslosigkeit, zum Ende, zu Friedlichkeit, zu direktem Wissen, zum vollkommenen Erwachtsein, zum Nibbāna.

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt wurden und häufig praktiziert wurden, führen sie zu höchster Ernüchterung, zu Leidenschaftslosigkeit, zum Ende, zu Friedlichkeit, zu direktem Wissen, zum vollkommenen Erwachtsein, zum Nibbāna."

SN 47. 33 Vernachlässigt – Viraddhasuttaṃ

„Von denjenigen, von welchen auch immer, Bhikkhus, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit vernachlässigt wurden, von denen wurde auch der edle achtfache Pfad, der zum vollkommenen Zerfall des Unbefriedigenden führt, vernachlässigt. Diejenigen, welche auch immer, Bhikkhus, die sich um diese vier Grundlagen der Achtsamkeit bemüht haben, diese haben sich auch um den edlen achtfachen Pfad, der zum vollkommenen Zerfall des Unbefriedigenden führt, bemüht.

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von denjenigen, von welchen auch immer, Bhikkhus, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit vernachlässigt wurden, von denen wurde auch der edle achtfache Pfad, der zum vollkommenen Zerfall des Unbefriedigenden führt, vernachlässigt. Diejenigen, welche auch immer, Bhikkhus, die sich um diese vier Grundlagen der Achtsamkeit bemüht haben, diese haben sich auch um den edlen achtfachen Pfad, der zum vollkommenen Zerfall des Unbefriedigenden führt, bemüht."

SN 47. 34 Entwicklung – Bhāvitasuttaṃ

„Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt wurden und häufig praktiziert wurden, führen sie dazu, von diesem Ufer zum anderen Ufer zu gehen.

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt wurden und häufig praktiziert wurden, führen sie dazu, von diesem Ufer zum anderen Ufer zu gehen.”

SN 47. 35 Achtsam – Satisuttam

In Sāvattḥī. „Bhikkhus, der Bhikkhu sollte achtsam und klar verstehend verweilen. Dieses ist unsere Anweisung für euch.

Und wie ist der Bhikkhu achtsam?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

So ist der Bhikkhu achtsam.

Und wie ist der Bhikkhu klar verstehend?

Hier, Bhikkhus, werden Gefühle, wenn sie aufsteigen, von einem Bhikkhu verstanden; sie werden verstanden, wenn sie bestehen; sie werden verstanden, wenn sie verschwinden.

Gedanken, die aufsteigen, werden verstanden; sie werden verstanden, wenn sie bestehen; sie werden verstanden, wenn sie verschwinden.

Wahrnehmungen, die aufsteigen, werden verstanden; sie werden verstanden, wenn sie bestehen; sie werden verstanden, wenn sie verschwinden.

So ist der Bhikkhu klar verstehend.

Bhikkhus, der Bhikkhu sollte achtsam und klar verstehend verweilen. Dieses ist unsere Anweisung für euch.”

SN 47. 36 Vollkommenes Wissen – Aññāsuttam

„Es gibt diese vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses sind vier Grundlagen der Achtsamkeit. Wenn diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt und häufig praktiziert worden sind, kann eine von zwei Früchten erwartet werden, entweder vollkommenes Wissen beim Sehen der Dinge oder, wenn noch ein Rest von Anhaftung vorhanden ist, Nichtwiederkehr.”

SN 47. 37 Wunsch – Chandasuttam

„Es gibt diese vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der im Körper, den Körper betrachtend verweilt, wird der Wunsch bezüglich des Körpers überwunden. Mit dem Überwinden des Wunsches ist das Todlose verwirklicht worden.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend verweilt, wird der Wunsch bezüglich der Gefühle überwunden. Mit dem Überwinden des Wunsches ist das Todlose verwirklicht worden.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend verweilt, wird der Wunsch bezüglich des Bewußtseins überwunden. Mit dem Überwinden des Wunsches ist das Todlose verwirklicht worden.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der bei den Dingen, die Dinge betrachtend verweilt, wird der Wunsch bezüglich der Dinge überwunden. Mit dem Überwinden des Wunsches ist das Todlose verwirklicht worden.”

SN 47. 38 Gründliches Verstehen – Pariññātasuttam

„Es gibt diese vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der im Körper, den Körper betrachtend verweilt, wird der Körper gründlich verstanden. Durch das gründliche Verstehen des Körpers ist das Todlose verwirklicht worden.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend verweilt, werden die Gefühle gründlich verstanden. Durch das gründliche Verstehen der Gefühle ist das Todlose verwirklicht worden.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend verweilt, wird das Bewußtsein gründlich verstanden. Durch das gründliche Verstehen des Bewußtseins ist das Todlose verwirklicht worden.

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Von diesem, der bei den Dingen, die Dinge betrachtend verweilt, werden die Dinge gründlich verstanden. Durch das gründliche Verstehen der Dinge ist das Todlose verwirklicht worden.”

SN 47. 39 Entwicklung – Bhāvanāsuttam

„Bhikkhus, ich werde euch die Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit lehren. Hört euch dieses an. Was ist die Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses ist die Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit.”

SN 47. 40 Analyse – Vibhaṅgasuttam

Bhikkhus, die Grundlagen der Achtsamkeit werde ich euch lehren und die Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit, sowie den Weg der zur Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit führt. Hört euch dieses an.

Was sind die Grundlagen der Achtsamkeit?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses wird die Grundlagen der Achtsamkeit genannt.

Was ist die Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit?

Hier, Bhikkhus, verweilt der Bhikkhu die Natur des Entstehens im Körper betrachtend. Er verweilt die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, Er verweilt die Natur des Entstehens und Vergehens im Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Er verweilt die Natur des Entstehens bei den Gefühlen betrachtend. ...

Er verweilt die Natur des Entstehens beim Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt die Natur des Entstehens bei den Dingen betrachtend. Er verweilt die Natur des Vergehens bei den Dingen betrachtend, Er verweilt die Natur des Entstehens und Vergehens bei den Dingen betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Dieses wird die Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit genannt.

Was ist der Weg, der zur Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit führt?

Dieses ist der edle achtfache Pfad, nämlich rechte Sicht, rechtes Denken, rechte Rede, rechte Handlung, rechter Lebenserwerb, rechte Energie, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration.

Dieser wird der Weg, der zur Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit führt, genannt."

Abteilung über vorher nicht Gehörtes, die vierte [zu Ende]

V. Abteilung über das Todlose - Amatavaggo

SN 47. 41 Das Todlose – Amatasuttaṃ

In Sāvathī. „Bhikkhus, verweilt mit gut gefestigtem Bewußtsein in den vier Grundlagen der Achtsamkeit. Aber es sollte nicht das Todlose für euch sein.

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Verweilt mit gut gefestigtem Bewußtsein in diesen vier Grundlagen der Achtsamkeit. Aber es sollte nicht das Todlose für euch sein."

SN 47. 42 Entstehen – Samudayasuttaṃ

„Bhikkhus, ich werde euch das Entstehen und das Vergehen der vier Grundlagen der Achtsamkeit lehren. Hört euch das an. Was ist das Entstehen der Körpers? Durch das Entstehen der Nahrung gibt es das Entstehen des Körpers. Durch das Ende der Nahrung gibt es das Vergehen des Körpers. Durch das Entstehen der Berührung gibt es das Entstehen des Gefühls. Durch das Ende der Berührung gibt es das Vergehen des Gefühls. Durch das Entstehen von Geist und Körper gibt es das Entstehen des Bewußtseins. Durch das Ende von Geist und Körper gibt es das Vergehen des Bewußtseins. Durch das Entstehen der Aufmerksamkeit gibt es das Entstehen der Dinge. Durch das Ende der Aufmerksamkeit gibt es das Vergehen der Dinge."

SN 47. 43 Der Pfad – Maggasuttaṃ

In Sāvathī. Dort wandte sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Zu einer Zeit kurz nach dem vollkommenen Erwachen hielt ich mich in Uruvelā am Ufer des Flußes Nerañjara, unter einem Feigenbaum des Ziegenhüters auf. Dann, als ich zurückgezogen und abgeschieden war, stieg in meinem Geist diese Überlegung auf: ‚Dieses ist der einzige Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier? Wenn ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend verweilt, dann überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Wenn, ein Bhikkhu ... oder bei den Gefühlen ... oder beim Bewußtsein ...

Oder wenn er eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend verweilt, dann überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Dieses ist der einzige Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.'

Dann erfaßte Brahmā Sahampati mit dem Geist die reflektierenden Gedanken in meinem Geist. Angenommen ein starker Mann würde den zurückgebeugten Arm ausstrecken und den ausgestreckten Arm zurückbeugen, genauso verschwand er in der Brahmawelt und erschien vor mir. Dann legte Brahmā Sahampati seine obere Robe auf eine Schulter, streckte seine zusammengelegten Hände dorthin, wo ich war und sagte Folgendes zu mir: ‚So ist es, Erhabener! So ist es, Gutgegangener! Dieses ist der einzige Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier? Wenn, verehrter Herr, ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend verweilt, dann überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Wenn, verehrter Herr, ein Bhikkhu ... oder bei den Gefühlen ... oder beim Bewußtsein ...

Oder wenn er eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend verweilt, dann überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Dieses ist der einzige Weg, der zur Reinigung der Wesen führt, zum Überwinden von Sorge und Lamentieren (Klagen), zum Verschwinden von körperlichem Schmerz und geistigem Unwohlsein, zum Erreichen des edlen Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.'

Dieses sagte der Brahmā Sahampati. Nachdem er dieses gesagt hatte, sagte er außerdem dieses: ‚Der Seher des Zerfalls von Geburt,

der Mitfühlende, versteht den einzigen Weg.

Auf diesem Weg durchquerten sie früher die Flut,

werden sie sie durchqueren,

durchqueren sie sie jetzt.‘”

SN 47. 44 Achtsam – Satisuttam

„Bhikkhus, der Bhikkhu sollte achtsam verweilen. Dieses ist unsere Anweisung für euch.

Und wie ist der Bhikkhu achtsam?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

So ist der Bhikkhu achtsam. Bhikkhus, der Bhikkhu sollte achtsam verweilen. Dieses ist unsere Anweisung für euch.”

SN 47. 45 Ein Haufen Heilsames – Kusalarāsisuttam

„Wenn man, Bhikkhus, sagen würde: ‚Ein Haufen Heilsames‘, so könnte man es mit Recht von den vier Grundlagen der Achtsamkeit sagen. Dieses ist ganz und gar ein Haufen Heilsames, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier? Hier, Bhikkhus, verweilt der Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend.

Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei über-

windet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

„Ein Haufen Heilsames“, so könnte man es mit Recht von den vier Grundlagen der Achtsamkeit sagen. Dieses ist ganz und gar ein Haufen Heilsames, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

SN 47. 46 Zurückhaltung gemäß der Ordensregeln – Pātimokkhasamvarasuttam

Dann näherte sich irgendein Bhikkhu dem Erhabenen ... Als er an einer Seite saß, sagte der Bhikkhu Folgendes zum Erhabenen: „Es wäre gut, wenn der Erhabene mich in Kürze den Dhamma lehren würde, so daß ich, nachdem ich den Dhamma vom Erhabenen gehört habe, allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilen könnte.“

„Deshalb, Bhikkhu, reinige dich dann am Anfang gemäß der heilsamen Dinge. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Hier verweile du zurückgehalten durch die Zurückhaltung gemäß der Ordensregeln, ausgestattet mit gutem Verhalten, Gefahr im kleinsten Fehler sehend. Wenn du die Übungsregeln angenommen hast, übe dich darin. Wenn du zurückgehalten durch die Zurückhaltung gemäß der Ordensregeln verweilen wirst, ausgestattet mit gutem Verhalten, Gefahr im kleinsten Fehler sehend, dann solltest du, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickeln.

Welche vier? Hier, Bhikkhu, verweile du eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn du, Bhikkhu, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit so entwickeln wirst, ob Nacht oder Tag kommen wird, wird so Zunahme in heilsamen Dingen zu erwarten sein und keine Abnahme.“

Dann, nachdem sich dieser Bhikkhu über das Gesprochene des Erhabenen gefreut hatte, erheitert war, erhob er sich von dem Sitz, verehrte den Erhabenen und ging, ihn auf der rechten Seite habend, fort.

Und allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilend, erreichte dieser Bhikkhu nach nicht langer Zeit das höchste Ziel des heiligen Lebens, um dessen willen Söhne aus gutem Haus das Haus verlassen und in die Hauslosigkeit gehen, beim Sehen des Dhamma und mit direktem Wissen verwirklichte er es selbst und verweilte darin.

Er verstand direkt: „Geburt ist zu Ende gebracht,

das heilige Leben ist gelebt,

es ist getan, was getan werden sollte,

es gibt keinen anderen Daseinszustand mehr.’

So war dieser Bhikkhu einer der Arahants geworden.

SN 47. 47 Fehlverhalten – Duccaritasuttam

Dann näherte sich irgendein Bhikkhu dem Erhabenen ... Als er an einer Seite saß, sagte der Bhikkhu Folgendes zum Erhabenen: „Es wäre gut, wenn der Erhabene mich in Kürze den Dhamma lehren würde, so daß ich, nachdem ich den Dhamma vom Erhabenen gehört habe, allein, zurückgezogen, fleißig, eifrig und entschlossen verweilen könnte.“

„Deshalb, Bhikkhu, reinige dich dann am Anfang gemäß der heilsamen Dinge. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Hier, Bhikkhu, solltest du gutes körperliches Verhalten entwickeln, nachdem du körperliches Fehlverhalten überwunden hast. Du solltest gutes sprachliches Verhalten entwickeln, nachdem du sprachliches Fehlverhalten überwunden hast. Du solltest gutes geistiges Verhalten entwickeln, nachdem du geistiges Fehlverhalten überwunden hast. Wenn du dann körperliches Fehlverhalten überwunden hast und gutes körperliches und gutes körperliches Verhalten entwickelt hast, wenn du sprachliches Fehlverhalten überwunden hast und gutes sprachliches Verhalten entwickelt hast, wenn du geistiges Fehlverhalten überwunden hast und gutes geistiges Verhalten entwickelt hast, dann solltest du, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickeln.“

Welche vier? Hier, Bhikkhu, verweile du eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Verweile eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwinde Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Wenn du, Bhikkhu, von Ethik unterstützt, in Ethik gefestigt, diese vier Grundlagen der Achtsamkeit so entwickeln wirst, dann ob Nacht oder Tag kommen wird, wird so Zunahme in heilsamen Dingen zu erwarten sein und keine Abnahme.“

...

So war dieser Bhikkhu einer der Arahants geworden.

SN 47. 48 Freund – Mittasuttaṃ

„Diejenigen, Bhikkhus, mit denen ihr Mitgefühl habt, und die denken würden, sie sollten zuhören, Freunde oder Gefährten, Angehörige oder Blutsverwandte, die sollten von euch, Bhikkhus, in der Entwicklung der vier Grundlagen der Achtsamkeit angeregt, bestärkt und gefestigt werden.

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Diejenigen, Bhikkhus, mit denen ihr Mitgefühl habt, und die denken würden, sie sollten zuhören, Freunde oder Gefährten, Angehörige oder Blutsverwandte, die sollten von euch, Bhikkhus, in der Entwicklung dieser vier Grundlagen der Achtsamkeit angeregt, bestärkt und gefestigt werden.“

SN 47. 49 Gefühle – Vedanāsuttaṃ

„Bhikkhus, es gibt diese drei Gefühle. Welches sind diese drei? Angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl und weder-unangenehmes-noch angenehmes Gefühl. Dieses sind drei Gefühle. Für das gründliche Verstehen dieser drei Gefühle sollten die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden.

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Für das gründliche Verstehen dieser drei Gefühle sollten diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden.“

SN 47. 50 Einströmungen – Āsavasuttaṃ

„Bhikkhus, es gibt diese drei Einströmungen. Welches sind diese drei? Die Einströmung der Sinnesobjekte, die Einströmung des Werdens, die Einströmung der Unwissenheit – dieses sind drei Einströmungen. Für das Überwinden dieser drei Einströmungen sollten die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden.

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Für das Überwinden dieser drei Einströmungen sollten diese vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt werden.”

Abteilung über das Todlose, die fünfte [zu Ende]

VI. Abteilung über Wiederholung hinsichtlich des Ganges - Gaṅgāpeyyālavaggo

SN 47. 51-62 Zwölf Sutta über den Fluß Ganges - Gaṅgānādiādisuttadvādasakaṃ

„Angenommen, Bhikkhus, der Fluß Ganges neigt sich nach Osten, wendet sich nach Osten, richtet sich aus nach Osten, genauso neigt sich ein Bhikkhu, der die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt und häufig praktiziert zum Nibbāna, er wendet sich zum Nibbāna, er richtet sich aus auf das Nibbāna.

Wie neigt sich der Bhikkhu, der die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt und häufig praktiziert, zum Nibbāna, wie wendet er sich zum Nibbāna, wie richtet er sich auf das Nibbāna aus?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

So, Bhikkhus, neigt sich der Bhikkhu, der die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickelt und häufig praktiziert, zum Nibbāna, er wendet sich zum Nibbāna, er richtet sich auf das Nibbāna.”

Abteilung über Wiederholung hinsichtlich des Ganges, die sechste [zu Ende]

VII. Abteilung über Sorgfalt - Appamādavaggo

SN 47. 63 - 72 Zehn Sutta über den Sogegangenen – Tathāgatādisuttadasakaṃ

„Soweit gibt es fußlose Wesen, Zweifüßler, Vierfüßler, Vielfüßler, sie sollten detailliert dargestellt werden.”

63. Der Sogegangene

(vgl. SN 45. 139 hier mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit ausarbeiten)

64. Der Fußabdruck, vgl. SN 45. 140

65. Der Giebel, vgl. SN 45. 141

66. Die Wurzel, vgl. SN 45. 142

67. Das Hartholz, vgl. SN 45. 143

68. Der Jasmin, vgl. SN 45. 144

69. Der König, vgl. SN 45. 145

70. Der Mond, vgl. SN 45. 146

71. Die Sonne, vgl. SN 45. 147

72. Das Tuch, vgl. SN 45. 148

jeweils mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit ausarbeiten anstatt mit dem edlen achtfachen Pfad.

VIII. Abteilung über kraftvolle Handlungen - Balakaraṇīyavaggo

SN 47. 73 - 84 Zwölf Sutta über Kraft – Balādisuttadvādasakaṃ

„Genauso, Bhikkhus, welche Handlungen mit Kraft auch immer ausgeführt werden, es sind Handlungen und sie sollten genau erklärt werden.“

- 73. Die Kraft, vgl. SN 45. 149
- 74. Der Samen, vgl. SN 45. 150
- 75. Die Nāga, vgl. SN 45. 151
- 76. Der Baum, vgl. SN 45. 152
- 77. Über den Topf, vgl. SN 45. 153
- 78. Der Halm, vgl. SN 45. 154
- 79. Raum, vgl. SN 45. 155
- 80. Regenwolke 1, vgl. SN 45. 156
- 81. Regenwolke 2, vgl. SN 45. 157
- 82. Das Schiff, vgl. SN 45. 158
- 83. Das Gästehaus, vgl. SN 45. 159
- 84. Der Fluß, vgl. SN 45. 160

jeweils mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit auszuarbeiten anstatt mit dem edlen achtfachen Pfad.

IX. Abteilung über Suchen - Esanāvaggo

SN 47. 85 – 94 Zehn Sutta über Suchen - Esanādisuttadasakaṃ

„Bhikkhus, es gibt diese drei Arten des Suchens. Welche drei? Die Suche nach Sinnesobjekten, die Suche nach Werden, die Suche nach dem edlen Leben. Sie sollten genau erklärt werden.“

- 85. Die Suche, vgl. SN 45. 161
- 86. Verschiedene Arten, vgl. SN 45. 162
- 87. Einströmungen, vgl. SN 45. 163
- 88. Werden, vgl. SN 45. 164
- 89. Leiden, vgl. SN 45. 165
- 90. Hindernisse, vgl. SN 45. 166
- 91. Flecken, vgl. SN 45. 167
- 92. Verwirrungen, vgl. SN 45. 168
- 93. Gefühle, vgl. SN 45. 169
- 94. Durst mit Begierde, vgl. SN 45. 170

jeweils mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit auszuarbeiten anstatt mit dem edlen achtfachen Pfad.

X. Abteilung über Fluten – Oghavaggo

SN 147. 95 – 104 Zehn Sutta über die höheren Fesseln

- 95. Fluten, vgl. SN 45. 171
- 96. Bindungen, vgl. SN 45. 172
- 97. Anhaftung, vgl. SN 45. 173
- 98. Knoten, vgl. SN 45. 174
- 99. Latente Tendenzen, vgl. SN 45. 175
- 100. Stränge der Sinnesobjekte, vgl. SN 45. 176
- 101. Hindernisse, vgl. SN 45. 177

102. Daseinsgruppen, vgl. SN 45. 178

103. Niedere Fesseln, vgl. SN 45. 179

jeweils mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit auszuarbeiten anstatt mit dem edlen achtfachen Pfad.

104. Höhere Fesseln

„Bhikkhus, es gibt diese fünf höheren Fesseln. Welches sind diese fünf? Lust an [feinmaterieller] Form, Lust an Nicht-Materiellem, Dünkel, Unruhe, Unwissenheit. Dieses sind die fünf höheren Fesseln. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sollten entwickelt werden für das direkte Verstehen, das gründliche Verstehen, für den vollkommenen Zerfall, für das Überwinden dieser fünf höheren Fesseln.

Welches sind diese vier?

Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu eifrig, klar verstehend und achtsam im Körper, den Körper betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

... bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend. ...

... beim Bewußtsein, das Bewußtsein betrachtend. ...

Er verweilt eifrig, klar verstehend und achtsam bei den Dingen, die Dinge betrachtend. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.

Diese vier Grundlagen der Achtsamkeit sollten entwickelt werden für das direkte Verstehen, das gründliche Verstehen, für den vollkommenen Zerfall, für das Überwinden dieser fünf höheren Fesseln.“

Abteilung über Fluten, die zehnte [zu Ende]

Satipaṭṭhānaṣaṃyuttaṃ – Mit den Grundlagen der Achtsamkeit
Verbundenes [zu Ende]