Saṃyuttanikāya – Verbundene Sammlung

Teil V: Māhavaggo – große Abteilung

54. Ānāpānasaṃyuttaṃ – Mit Ein- und Ausatem Verbundenes

I. Abteilung über ein Ding - Ekadhammavaggo

SN 54. 1 Ein Ding – Ekadhammasuttaṃ

In Sāvatthī. Dort … sagte der Erhabene Folgendes: „Wenn man ein Ding entwickelt hat und häufig praktiziert hat, ist es von großer Frucht und von großem Vorteil. Welches eine Ding? Die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem. Und wie, Bhikkhus, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren, damit die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil ist? Hier, Bhikkhus, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.

Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
(3) Wenn der Einatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz ein',
(4) oder wenn der Ausatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz aus'.
(5) So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich einatmen'[1].
(6) So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich ausatmen'.
(7) So übt er: ‚Ich werde einatmen die Gestaltung der Gruppe[2] beruhigend',
(8) So übt er: ‚Ich werde ausatmen die Gestaltung der Gruppe beruhigend'.
(9) ‚Freude erfahrend werde ich einatmen', so übt er.
(10) ‚Freude erfahrend werde ich ausatmen', so übt er.
(11) ‚Glück(sgefühl) erfahrend werde ich einatmen', so übt er.
(12) ‚Glück(sgefühl) erfahrend werde ich ausatmen', so übt er.
(13) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend werde ich einatmen', so übt er.
(14) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend werde ich ausatmen', so übt er.
(15) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend werde ich einatmen', so übt er.
(16) ‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend werde ich ausatmen', so übt er.
(17) ‚Das Bewußtsein erfahrend werde ich einatmen', so übt er.
(18) ‚Das Bewußtsein erfahrend werde ich ausatmen', so übt er,
(19) ‚Das Bewußtsein erheiternd werde ich einatmen', so übt er.
(20) ‚Das Bewußtsein erheiternd werde ich ausatmen', so übt er.
(21) ‚Das Bewußtsein konzentrierend werde ich einatmen', so übt er.
(22) ‚Das Bewußtsein konzentrierend werde ich ausatmen', so übt er.
(23) ‚Das Bewußtsein befreiend werde ich einatmen', so übt er.
(24) ‚Das Bewußtsein befreiend werde ich ausatmen', so übt er.
(25) ‚Vergänglichkeit betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(26) ‚Vergänglichkeit betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
(27) ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(28) ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
(29) ‚Das Ende betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(30) ‚Das Ende betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.

---

1 Hier ist der Ein- und Ausatem als Gruppe gemeint.

2 Hier ist die Gruppe der Geistesfaktoren gemeint. Das Wort *kaya* bedeutet wörtlich Gruppe und wird auch für den Körper benutzt im Sinn von Gruppe von Einzelbestandteilen. In Paṭisambhidāmagga heißt es: 170. „Wie übt man: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich einatmen'? Wie übt man: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich ausatmen'?" ‚Gruppe': Es gibt zwei Gruppen, die geistige Gruppe *(nāmakāyo)* und die materielle Gruppe *(rūpakāyo)*. Vgl. Paṭisambhidāmagga, Bd. 1., S. 339, Übers. CG

(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.[3]
So ist das Entwickeln, so ist ist das häufige Praktizieren der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil."

SN 54. 2 Erwachensglieder – Bojjhaṅgasuttaṃ

„Wenn man die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt hat und häufig praktiziert hat, ist sie von großer Frucht und von großem Vorteil. Und wie, Bhikkhus, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren, damit die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil ist? Hier, Bhikkhus, entwickelt der Bhikkhu das Erwachensglied Achtsamkeit, begleitet von der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, gestützt auf Abgeschiedenheit, gestützt auf Leidenschaftslosigkeit, gestützt auf das Ende, mit dem Ergebnis des Loslassens. Er entwickelt das Erwachensglied Untersuchen der Dinge, begleitet von der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, gestützt auf Abgeschiedenheit, gestützt auf Leidenschaftslosigkeit, gestützt auf das Ende, mit dem Ergebnis des Loslassens. … Er entwickelt das Erwachensglied Gleichmut, begleitet von der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, gestützt auf Abgeschiedenheit, gestützt auf Leidenschaftslosigkeit, gestützt auf das Ende, mit dem Ergebnis des Loslassens. So ist das Entwickeln, so ist das häufige Praktizieren, damit die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil ist."

SN 54. 3 Das Reine – Suddhikasuttaṃ

„Wenn man die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt hat und häufig praktiziert hat, ist sie von großer Frucht und von großem Vorteil. Und wie, Bhikkhus, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren, damit die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil ist?
Hier, Bhikkhus, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
…
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
So ist das Entwickeln, so ist ist das häufige Praktizieren der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil."

SN 54. 4 Frucht 1 – Paṭhamaphalasuttaṃ

„Wenn man die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt hat und häufig praktiziert hat, ist sie von großer Frucht und von großem Vorteil. Und wie, Bhikkhus, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren, damit die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil ist?
Hier, Bhikkhus, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
…
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.

3 Diese 32 Wissen vgl. MN 118.

So ist das Entwickeln, so ist ist das häufige Praktizieren der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil.
Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem so entwickelt wird und häufig praktiziert wird, ist eine von zwei Früchten zu erwarten: höchstes Wissen beim Sehen der Dinge oder wenn es noch einen Rest Anhaften gibt, Nichtwiederkehr."

SN 54. 5 Frucht 2 – Dutiyaphalasuttaṃ

Anfang wie SN 54. 4 … bis
„So ist das Entwickeln, so ist ist das häufige Praktizieren der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil.
Wenn so die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt worden ist und so häufig praktiziert worden ist, sind sieben Früchte und sieben Vorteile zu erwarten. Welche sind diese sieben Früchte und sieben Vorteile? Man erreicht vorbereitet beim Sehen der Dinge höchstes Wissen. Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge höchstes Wissen erreicht, dann erreicht man höchstes Wissen zur Zeit des Todes. Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge oder zur Zeit des Todes höchstes Wissen erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln dazwischen das vollkommene Nibbāna *(antarāparinibbāyī).* Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge oder zur Zeit des Todes oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln dazwischen das vollkommene Nibbāna *(antarāparinibbāyī)* erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mit Reduzierung das vollkommene Nibbāna *(upahaccaparinibbāyī).*
Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge oder zur Zeit des Todes oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln dazwischen das vollkommene Nibbāna *(antarāparinibbāyī)* erreicht oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mit Reduzierung das vollkommene Nibbāna *(upahaccaparinibbāyī)* erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühelos *(asaṅkhāraparinibbāyī)* das vollkommene Nibbāna.
Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge oder zur Zeit des Todes oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln dazwischen das vollkommene Nibbāna *(antarāparinibbāyī)* erreicht oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mit Reduzierung das vollkommene Nibbāna *(upahaccaparinibbāyī)* erreicht oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühelos *(asaṅkhāraparinibbāyī)* das vollkommene Nibbāna erreicht, dann erreicht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühsam *(saṅkhāraparinibbāyī)* das vollkommene Nibbāna.
Wenn man nicht vorbereitet beim Sehen der Dinge oder zur Zeit des Todes oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln dazwischen das vollkommene Nibbāna *(antarāparinibbāyī)* erreicht oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mit Reduzierung das vollkommene Nibbāna *(upahaccaparinibbāyī)* erreicht oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühelos *(asaṅkhāraparinibbāyī)* das vollkommene Nibbāna erreicht oder mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln mühsam *(saṅkhāraparinibbāyī)* das vollkommene Nibbāna erreicht, dann geht man mit dem Zerfall der fünf niedrigen Fesseln stromaufwärts zu den Höchsten (Akaniṭṭha Götterbereich).[4]
Wenn man so die die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert, sind diese sieben Früchte und Vorteile zu erwarten."

SN 54. 6 Ariṭṭha – Ariṭṭhasuttaṃ

In Sāvatthī. Dort … sagte der Erhabene Folgendes: „Bhikkhus, entwickelt ihr die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem?" Als er so gesprochen hatte, sagte der ehrwürdige Ariṭṭha Folgendes: „Verehrter Herr, ich entwickle die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem." „In welcher Weise entwickelst du denn die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, Ariṭṭha?" „Bei vergangenen Sinnesobjekten habe ich den Wunsch nach Sinnesobjekten überwunden, bei zukünftigen Sinnesobjekten ist der Wunsch nach Sinnesobjekten verschwunden, innerlich und äußerlich ist von mir bei den Dingen die Wahrnehmung von Widerstand gut entfernt worden. So atme ich achtsam ein, so atme ich achtsam aus. So entwickle ich die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem."
„Dieses ist Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, nicht ist es dieses nicht, sage ich. Aber in wel-

4 Vgl. zu diesen Arten der Verwirklichung Anmerkungen zu SN 48. 15.

cher Weise Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausführlich zu vervollkommnen ist, dem höre zu, sei gut aufmerksam, wenn ich sprechen werde." „Ja, verehrter Herr", antwortete der ehrwürdige Ariṭṭha. Der Erhabene sagte Folgendes: „Wie ist Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausführlich zu vervollkommnen?
Hier, Ariṭṭha, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
…
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
So ist Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausführlich zu vervollkommnen."

SN 54. 7 Mahākappina – Mahākappinasuttaṃ

In Sāvatthī. Zu jener Zeit saß der ehrwürdige Mahākappina in der Nähe des Erhabenen mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper und hatte die Achtsamkeit um den Mund herum gefestigt. Der Erhabene sah den ehrwürdigen Mahākappina mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper und um den Mund herum gefestigter Achtsamkeit sitzend. Ihn sehend wandte er sich an die Bhikkhus: „Seht ihr, Bhikkhus, Wackeln oder Zittern des Körpers dieses Bhikkhus?" „Immer wenn wir diesen Ehrwürdigen sehen, in der Mitte der Gemeinschaft oder allein und abgeschieden sitzend, dann können wir nie Wackeln oder Zittern des Körpers dieses Bhikkhus sehen."
„Wenn Konzentration entwickelt wurde und häufig praktiziert wurde, gibt es weder Wackeln und Zittern des Körpers, noch Wackeln und Zittern des Bewußtseins, dann hat der Bhikkhu mit dieser Konzentration Angenehmes erreicht, ist ohne Schwierigkeiten und ohne Störung.
Durch das Entwickeln und häufige Praktizieren welcher Konzentration gibt es weder Wackeln und Zittern des Körpers, noch Wackeln und Zittern des Bewußtseins?
Durch das Entwickeln und häufige Praktizieren von Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem gibt es weder Wackeln und Zittern des Körpers, noch Wackeln und Zittern des Bewußtseins. Wie entwickelt man und wie praktiziert man häufig Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, so daß es weder Wackeln und Zittern des Körpers, noch Wackeln und Zittern des Bewußtseins gibt?
Hier, Bhikkhus, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
…
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
Wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem so entwickelt und häufig praktiziert wird, gibt es weder Wackeln und Zittern des Körpers, noch Wackeln und Zittern des Bewußtseins."

SN 54. 8 Das Gleichnis von der Lampe – Padīpopamasuttaṃ

„Wenn man die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt hat und häufig praktiziert hat, ist sie von großer Frucht und von großem Vorteil. Und wie, Bhikkhus, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren, damit die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil ist? Hier, Bhikkhus, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Bau-

mes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
…
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
So ist das Entwickeln, so ist ist das häufige Praktizieren der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil.
Vor meinem Erwachen, Bhikkhus, als ich noch ein nicht vollkommen erwachter Bodhisatta war, habe auch ich häufig genau in diesem Verweilen verbracht. Wenn ich häufig in diesem Verweilen verbrachte, war weder mein Körper erschöpft, noch waren meine Augen erschöpft und ohne Anhaften wurde mein Bewußtsein von den Einströmungen befreit.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Mögen weder mein Körper, noch meine Augen erschöpft sein, möge mein Bewußtsein ohne Anhaften von den Einströmungen befreit werden,' dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Mögen meine Erinnerungen und Gedanken an das Haushälterleben überwunden werden', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich verweilen und beim Nicht-Widerlichen das Widerliche wahrnehmen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich verweilen und beim Widerlichen das Nicht-Widerliche wahrnehmen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich verweilen und beim Widerlichen und beim Nicht-widerleichen das Widerliche wahrnehmen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich verweilen und beim Widerlichen und Nicht-Widerlichen das Nicht-Widerliche wahrnehmen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich das Widerliche und das Nicht-Widerliche beides vermeiden und gleichmütig, achtsam und klar verstehend verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich abgeschieden von Sinnesobjekten, abgeschieden von unheilsamen Dingen, mit anfänglicher und mit anhaltender Hinwendung des Geistes und mit Freude und Glück, geboren aus Abgeschiedenheit, in das erste *jhāna* eintreten und verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich durch die Beruhigung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes, mit innerer Klarheit und Einheit des Geistes, ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes, mit Freude und Glück aus der Konzentration entstanden, in das zweite *jhāna* eintreten und darin verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich durch Leidenschaftslosigkeit gegenüber der Freude, in Gleichmut verweilend, achtsam und klar verstehend, Glück mit dem (Geist-)Körper erfahrend, in das dritte *jhāna*, von dem die Edlen dieses sagen: ‚Glücklich verweilt die Person, die Gleichmut und Achtsamkeit entwickelt hat' eintreten und darin verweilen, dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich durch die Überwindung von Glück, durch die Überwindung von Leiden und durch das schon frühere Verschwinden von ange-

nehmem und unangenehmem Gefühl, in das vierte *jhāna*, welches ohne Leiden und ohne Glück ist, mit Gleichmut und Reinheit der Achtsamkeit, eintreten und darin verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich nach völliger Überwindung der Wahrnehmung von Materie, beim Verschwinden der Wahrnehmung vom Auftreffen [von Sinnesobjekten an den Sinnesgrundlagen], bei Nicht-Beachtung der Wahrnehmung von Vielfalt, indem ich mir vergegenwärtige ‚Raum ist unendlich', in das Gebiet der Raumunendlichkeit eintreten und darin verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich nach völliger Überwindung des Gebiets der Raumunendlichkeit indem ich mir vergegenwärtige ‚Bewußtsein ist unendlich', in das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit eintreten und darin verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich nach völliger Überwindung des Gebiets der Bewußtseinsunendlichkeit, indem ich mir vergegenwärtige ‚da ist nichts', in das Gebiet der Nichtsheit eintreten und darin verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich nach völliger Überwindung des Gebiets der Nichtsheit in das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung eintreten und darin verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Deshalb, Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu hier wünschen sollte: ‚Möge ich nach völliger Überwindung des Gebiets der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung in das Ende von Wahrnehmung und Gefühl eintreten und darin verweilen', dann sollte er seinen Geist gut auf diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ausrichten.
Wenn ein Bhikkhu mit der so entwickelten und häufig praktizierten Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Dieses ist vergänglich; es ist nicht festzuhalten; es ist nicht erfreulich'. Wenn er ein unangenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Dieses ist vergänglich; es ist nicht festzuhalten; es ist nicht erfreulich'. Wenn er ein weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Dieses ist vergänglich; es ist nicht festzuhalten; es ist nicht erfreulich'.
Wenn er ein angenehmes Gefühl fühlt, fühlt er dieses als Entfesselter. Wenn er ein unangenehmes Gefühl fühlt, fühlt er dieses als Entfesselter. Wenn er ein weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, fühlt er dieses als Entfesselter.
Er, der ein Gefühl fühlt, das mit dem Körper endet, versteht dieses: ‚Ich fühle ein Gefühl, das mit dem Körper endet.' Er, der ein Gefühl fühlt, das mit dem Leben endet, versteht dieses: ‚Ich fühle ein Gefühl, das mit dem Leben endet.' Er versteht: ‚Beim Abbrechen des Körpers, nachdem das Leben verbraucht ist, wird alles Gefühlte, an das sich hier so nicht erfreut wurde, kühl werden.'

Angenommen, Bhikkhus, eine Öllampe würde bedingt durch Öl und den Docht brennen, diese würde aber durch das Aufbrauchen des Öls und des Dochts ohne Nahrung ausgehen. Ebenso, Bhikkhus, versteht der Bhikkhu, der ein Gefühl, das mit dem Körper endet, fühlt: ‚Ich fühle ein Gefühl, das mit dem Körper endet.' Er, der ein Gefühl fühlt, das mit dem Leben endet, versteht: ‚Ich fühle ein Gefühl, das mit dem Leben endet.' Er versteht: ‚Beim Abbrechen des Körpers, nachdem das Leben verbraucht ist, wird alles Gefühlte, an das sich hier so nicht erfreut wurde, kühl werden.'"

SN 54. 9 Vesālī – Vesālīsuttaṃ

So habe ich [es] gehört. Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Vesālī im großen Wald in der Giebelhaushalle auf. Zu dieser Zeit sprach der Erhabene auf vielfältige Weise über die Praxis der Nicht-Schönheit zu den Bhikkhus. Er sprach Lob über die Nicht-Schönheit, er sprach Lob über die Entwicklung der Nicht-Schönheit.
Dann wandte er sich an die Bhikkhus: „Ich wünsche mich für einen halben Monat zurückzuziehen. Niemand sollte sich mir nähern, außer dem einen, der die Almosenspeise bringt." „Ja, verehrter

Herr", erwiderten diese Bhikkhus dem Erhabenen und niemand war nicht folgsam und näherte sich dem Erhabenen, außer dem einen, der die Almosenspeise brachte.

Dann dachten diese Bhikkhus: „Der Erhabene hat auf vielfältige Weise über die Praxis der Nicht-Schönheit gesprochen, Lob über die Nicht-Schönheit gesprochen, Lob über die Entwicklung der Nicht-Schönheit gesprochen." Sie verweilten auf vielfältige und verschiedene Weise an die Praxis der Entwicklung der Nicht-Schönheit gebunden. Sie waren deprimiert, beschämt, angeekelt hinsichtlich dieses Körpers und suchten nach einer Waffe, um sich zu töten. An einem Tag nahmen zehn Bhikkhus eine Waffe, an einem Tag nahmen zwanzig Bhikkhus eine Waffe, an einem Tag nahmen dreißig Bhikkhus eine Waffe.
Dann, als ein halber Monat vergangen war, erhob sich der Erhabene aus der Abgeschiedenheit und wandte sich an den ehrwürdigen Ānanda: „Wie kommt es, daß die Gemeinschaft der Bhikkhus so klein geworden ist?" „Es ist so, verehrter Herr, daß der Erhabene zu den Bhikkhus auf vielfältige Weise über die Praxis der Nicht-Schönheit gesprochen hat, Lob über die Nicht-Schönheit gesprochen hat, Lob über die Entwicklung der Nicht-Schönheit gesprochen hat und deshalb verweilten sie auf vielfältige und verschiedene Weise an die Praxis der Entwicklung der Nicht-Schönheit gebunden. Sie waren deprimiert, beschämt, angeekelt hinsichtlich dieses Körpers und suchten nach einer Waffe, um sich zu töten. An einem Tag nahmen zehn Bhikkhus eine Waffe, an einem Tag nahmen zwanzig Bhikkhus eine Waffe, an einem Tag nahmen dreißig Bhikkhus eine Waffe. Es wäre gut, verehrter Herr, wenn der Erhabene eine andere Praxis erklären würde, damit diese Gemeinschaft der Bhikkhus höchstes Wissen erreichen könnte."
„Dann, Ānanda, lasse alle Bhikkhus, die mit Unterstützung in Vesālī verweilen, in der Halle der Unterstützung sich versammeln." „Ja, verehrter Herr", erwiderte der ehrwürdige Ānanda dem Erhabenen und ließ alle Bhikkhus, die mit Unterstützung in Vesālī verweilten, sich in der Halle der Unterstützung versammeln. Dann näherte er sich dem Erhabenen. Nachdem er sich genähert hatte, sagte er Folgendes zum Erhabenen: „Die Gemeinschaft der Bhikkhus hat sich versammelt, nun denke der Erhabene für was es Zeit ist."
Dann näherte sich der Erhabene der Halle der Unterstützung. Als er sich genähert hatte, setzte er sich auf den vorbereiteten Sitz. Als er saß, wandte er sich an die Bhikkhus: „Wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt wird und häufig praktiziert wird, ist sie friedlich und erhaben, unvermischt, beglückend und wenn man in ihr verweilt, werden schlechte, unheilsame Dinge auf der Stelle zum Verschwinden gebracht und beruhigt.
Angenommen, Bhikkhus, im letzten Monat des Sommers steigen Staub und Schmutz auf und dann würde eine große Regenwolke vom Himmel alles auf der Stelle verschwinden lassen und sich beruhigen lassen. Genauso, Bhikkhus, ist es, wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert wird, sie ist friedlich und erhaben, unvermischt, beglückend und wenn man in ihr verweilt, werden schlechte, unheilsame Dinge auf der Stelle zum Verschwinden gebracht und beruhigt. Und wie wird die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert, damit sie friedlich und erhaben, unvermischt, beglückend ist und wenn man in ihr verweilt, schlechte, unheilsame Dinge auf der Stelle zum Verschwinden gebracht und beruhigt werden?
Hier, Bhikkhus, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
…
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
So ist das Entwickeln, so ist ist das häufige Praktizieren der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem friedlich und erhaben, unvermischt, beglückend und wenn man in ihr verweilt, werden schlechte, unheilsame Dinge auf der Stelle zum Verschwinden gebracht und beruhigt."

SN 54. 10 Kimbila – Kimbilasuttaṃ

So habe ich [es] gehört. Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene bei Kimbila im Bambuswald auf. Dort wandte sich der Erhabene an den ehrwürdigen Kimbila: „Und wie, Kimbila, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, so daß sie von großer Frucht und von großem Vorteil ist?" Als dieses gesagt wurde, blieb der ehrwürdige Kimbila schweigend. Ein zweites Mal … Ein drittes Mal wandte sich der Erhabene an den ehrwürdigen Kimbila: „Und wie, Kimbila, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, so daß sie von großer Frucht und von großem Vorteil ist?" Ein drittes Mal blieb der ehrwürdige Kimbila schweigend.
Als dieses gesagt wurde, sagte der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: „Dieses ist die Zeit, Erhabener, dieses ist die Zeit, Gutgegangener! Der Erhabene sollte über diese Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem sprechen. Wenn die Bhikkhus dem Erhabenen zugehört haben, werden sie es behalten."
Dann höre dem zu, Ānanda, sei gut aufmerksam, ich werde sprechen." „Ja, verehrter Herr", antwortete der ehrwürdige Ānanda dem Erhabenen. Der Erhabene sagte Folgendes: „Und wie, Ānanda, ist das Entwickeln, wie ist das häufige Praktizieren der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, so daß sie von großer Frucht und von großem Vorteil ist?
Hier, Ānanda, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
(1) Wenn der Einatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang ein',
(2) oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'.
…
(31) ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', so übt er.
(32) ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', so übt er.
So ist das Entwickeln, so ist ist das häufige Praktizieren der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem von großer Frucht und von großem Vorteil.

Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu lang einatmet, versteht er: ‚ich atme lang ein', oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'. Wenn der Einatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz ein' oder wenn der Ausatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz aus'.
So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich einatmen'.
So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend werde ich ausatmen'.
So übt er: ‚Ich werde einatmen die Gestaltung der Gruppe beruhigend',
So übt er: ‚Ich werde ausatmen die Gestaltung der Gruppe beruhigend'.
Im Körper den Körper betrachtend verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Was ist die Ursache? Ich nenne dieses nämlich einen bestimmten Körper, dieses Ein- und Ausatmen.
Deshalb verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit im Körper den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam, während er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindet.
Zu dieser Zeit übt der Bhikkhu ‚Freude erfahrend werde ich einatmen', ‚Freude erfahrend werde ich ausatmen', so übt er.
‚Glück(sgefühl) erfahrend werde ich einatmen', so übt er. ‚Glück(sgefühl) erfahrend werde ich ausatmen', so übt er.
‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend werde ich einatmen', so übt er. ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend werde ich ausatmen', so übt er.
‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend werde ich einatmen', so übt er. ‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend werde ich ausatmen', so übt er.
Zu dieser Zeit verweilt der Bhikkhu bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Was ist die Ursache? Ich nenne dieses nämlich ein bestimmtes Gefühl des Ein- und Ausatems bei guter Aufmerksamkeit. Deshalb verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam, während er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindet.

‚Das Bewußtsein erfahrend werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein erfahrend werde ich ausatmen', so übt er, ‚Das Bewußtsein erheiternd werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein erheiternd werde ich ausatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein konzentrierend werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein konzentrierend werde ich ausatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein befreiend werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein befreiend werde ich ausatmen', so übt er. Zu dieser Zeit, Ānanda, verweilt der Bhikkhu das Bewußtsein beim Bewußtsein betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Was ist die Ursache? Ich sage nicht, daß es die Entwicklung der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem gibt bei jemandem, der vergeßlich ist und der nicht klar versteht. Deshalb verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam, während er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindet.
Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu ‚Vergänglichkeit betrachtend werde ich einatmen', ‚Vergänglichkeit betrachtend werde ich ausatmen', ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend werde ich einatmen', ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend werde ich ausatmen', ‚das Ende betrachtend werde ich einatmen', das Ende betrachtend werde ich ausatmen', ‚Loslassen betrachtend werde ich einatmen', ‚Loslassen betrachtend werde ich ausatmen', übt, zu dieser Zeit verweilt der Bhikkhu bei den Dingen, die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.
Er hat mit Weisheit diese Überwindung von Begehren und geistigem Unwohlsein bei diesem und jenem gesehen und beobachtet gründlich mit Gleichmut.
Dadurch, Ānanda, verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit bei den Dingen, die Dinge beobachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam und überwindet Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.
Angenommen, Ānanda, an der Kreuzung von vier Wegen gibt es einen großen Haufen Erde. Wenn aus der östlichen Richtung ein Wagen oder eine Kutsche kommen würde, würde dieser den Erdhaufen niederdrücken, wenn aus der westlichen, nördlichen und südlichen Richtung auch ein Wagen oder eine Kutsche kommen würde, würde er auch den Erdhaufen niederdrücken. Genauso, Ānanda, drückt der Bhikkhu, der im Körper den Körper beobachtend verweilt die schlechten, unheilsamen Dinge nieder. Auch wenn er bei den Gefühlen die Gefühle beobachtend verweilt, … beim Bewußtsein das Bewußtsein … Auch wenn er bei den Dingen die Dinge beobachtend verweilt, drückt er die schlechten, unheilsamen Dinge nieder.

Abteilung über ein Ding [zu Ende]

Zusammenfassung von diesen:
Ein Ding, Erwachensglieder, das Reine, zwei über Frucht,
Ariṭṭha, Kappina, die Lampe, Vesālī, Kimbila.

II. Zweite Abteilung - Dutiyavaggo

SN 54. 11 Icchānaṅgala – Icchānaṅgalasuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der Erhabene in Icchānaṅgala im Wäldchen bei Icchānaṅgala auf. Dort wandte er sich an die Bhikkhus: „„Ich wünsche mich für drei Monate zurückzuziehen. Niemand sollte sich mir nähern, außer dem einen, der die Almosenspeise bringt." „Ja, verehrter Herr", erwiderten diese Bhikkhus dem Erhabenen und niemand war nicht folgsam und näherte sich dem Erhabenen, außer dem einen, der die Almosenspeise brachte.
Dann, als drei Monate vergangen waren, erhob sich der Erhabene aus der Abgeschiedenheit und wandte sich an die Bhikkhus: „Wenn Wanderasketen einer anderen Gemeinschaft, Bhikkhus, so fragen würde: ‚In welchem Verweilen, Freunde, hat der Weltensager Gotama während der Regenzeit häufig verweilt?' so gefragt, Bhikkhus, solltet ihr den Wanderasketen anderer Gemeinschaften antworten: ‚In der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, Freunde, hat der Erhabene während der Regenzeit häufig verweilt.'

Hier, Bhikkhus, atme ich achtsam ein, atme ich achtsam aus. Wenn der Einatem lang ist, verstehe ich: ‚Ich atme lang ein' , wenn der Ausatem lang ist, verstehe ich: ‚Ich atme lang aus.' Wenn der Einatem kurz ist, verstehe ich: ‚Ich atme kurz ein, wenn der Ausatem kurz ist, verstehe ich: ‚Ich atme kurz aus.' Ich verstehe: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend, werde ich einatmen' … ‚Loslassen betrachtend, werde ich einatmen', verstehe ich. ‚Loslassen betrachtend, werde ich ausatmen', verstehe ich.
Wenn irgendjemand zu Recht sagen würde: ‚Edles Verweilen, göttliches Verweilen, Verweilen des Sogegangenen', so würde er zu Recht so sprechen bei der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, denn es ist edles Verweilen, göttliches Verweilen, Verweilen des Sogegangenen. Die Bhikkhus, die Schüler sind, die noch nicht die unübertreffliche Sicherheit vor dem Gefesseltsein erreicht haben, die wünschen darin zu verweilen, für diese führt das Entwickeln und häufige Praktizieren der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem zum Zerfall der Einströmungen. Die Bhikkhus, die Arahants mit zerfallenen Einströmungen sind, die das heilige Leben gelebt haben, die getan haben, was getan werden sollte, die die Last abgelegt haben, das höchste Ziel erreicht haben, deren Fesseln an Dasein vollkommen zerfallen sind und die durch rechtes Wissen befreit sind, für diese führt die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, wenn sie sie entwickeln und häufig praktizieren, zum Sehen der Dinge und zu glücklichem Verweilen mit Achtsamkeit und klarem Verstehen.
Wenn irgendjemand zu Recht sagen würde: ‚Edles Verweilen, göttliches Verweilen, Verweilen des Sogegangenen', so würde er zu Recht so sprechen bei der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, denn es ist edles Verweilen, göttliches Verweilen, Verweilen des Sogegangenen."

SN 54. 12 Zu bezweifeln – Kaṅkheyyasuttaṃ

Zu einer Zeit hielt sich der ehrwürdige Lomasakaṃbhiya bei der Sakyern in Kapilavatthu im Feigenbaum-Kloster auf. Dann näherte sich der Sakyer Mahānāma dem ehrwürdigen Lomasakaṃbhiya. Als er sich genähert hatte, verehrte der den ehrwürdigen Lomasakaṃbhiya und setzte sich an eine Seite. Als er an einer Seite saß, sagte der Sakyer Mahānāma zum ehrwürdigen Lomasakaṃbhiya Folgendes: „Ist das Verweilen des Schülers genauso wie das Verweilen des Sogegangenen oder ist das Verweilen des Schülers ein anderes als das Verweilen des Sogegangenen?"
„Das Verweilen des Schülers, Freund Mahānāma, ist nicht so wie das Verweilen des Sogegangenen. Das Verweilen des Schülers ist ein anderes als das Verweilen des Sogegangenen. Die Bhikkhus, die Schüler sind, haben nicht die unübertreffliche Sicherheit vor dem Gefesseltsein erreicht, sie verweilen und wünschen, diese zu erreichen. Sie verweilen bei dem Überwinden der fünf Hindernisse. Bei welchen fünf? Sie verweilen beim Überwinden des Hindernisses des Wunsches nach Sinnesobjekten, beim Überwinden des Hindernisses der Böswilligkeit, beim Überwinden des Hindernisses der Trägheit und Mattheit, beim Überwinden des Hindernisses der Unruhe und Reue, beim Überwinden des Hindernisses des Zweifels. Die Bhikkhus, die Schüler sind, die die unübertreffliche Sicherheit vor dem Gefesseltsein noch nicht erreichen haben und verweilen und wünschen, diese zu erreichen, diese verweilen bei dem Überwinden der fünf Hindernisse.
Die Bhikkhus, Freund Mahānāma, die Arahants sind, mit zerfallenen Einströmungen sind, die das heilige Leben gelebt haben, die getan haben, was getan werden sollte, die die Last abgelegt haben, das höchste Ziel erreicht haben, deren Fesseln an Dasein vollkommen zerfallen sind und die durch rechtes Wissen befreit sind, diese haben die fünf Hindernisse überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, wie Palmestumpfe gemacht, so daß sie nicht mehr werden können, in der Zukunft nicht mehr die Natur des Entstehens haben. Welche fünf? Sie haben das Hindernis des Wunsches nach Sinnesobjekten überwunden ..., das Hindernis der Böswilligkeit, das Hindernis der Trägheit und Mattheit, das Hindernis der Unruhe und Reue, das Hindernisses des Zweifels überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, wie einen Palmestumpf gemacht, so daß es nicht mehr werden kann, in der Zukunft nicht mehr die Natur des Entstehens hat.
Die Bhikkhus, Freund Mahānāma, die Arahants sind, mit zerfallenen Einströmungen sind, die das heilige Leben gelebt haben, die getan haben, was getan werden sollte, die die Last abgelegt haben, das höchste Ziel erreicht haben, deren Fesseln an Dasein vollkommen zerfallen sind und die

durch rechtes Wissen befreit sind, diese haben die fünf Hindernisse überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, wie Palmestumpfe gemacht, so daß sie nicht mehr werden können, in der Zukunft nicht mehr die Natur des Entstehens haben. So hat man es, wenn man nach dieser Methode vorgeht, zu sehen, wie das Verweilen des Schülers ein anderes ist als das Verweilen des Sogegangenen.
Zu einer gewissen Zeit hielt sich der Erhabene in Icchānaṅgala im Wäldchen bei Icchānaṅgala auf. Dort wandte sich der Erhabene, Freund Mahānāma an die Bhikkhus: „ … *vgl. SN 54. 11 bis*
Wenn irgendjemand zu Recht sagen würde: ‚Edles Verweilen, göttliches Verweilen, Verweilen des Sogegangenen', so würde er zu Recht so sprechen bei der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, denn es ist edles Verweilen, göttliches Verweilen, Verweilen des Sogegangenen. So hat man es, wenn man nach dieser Methode vorgeht, zu sehen, wie das Verweilen des Schülers ein anderes ist als das Verweilen des Sogegangenen."

SN 54. 13 Ānanda 1 – Paṭhamaānandasuttaṃ

In Sāvatthī. 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 Folgendes zum Erhabenen: „Verehrter Herr, gibt es ein Ding, das, wenn man es entwickelt und häufig praktiziert, vier Dinge vervollkommnet und wenn man diese vier Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese sieben Dinge vervollkommnen und wenn man diese sieben Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese zwei Dinge vervollkommnen?"
„Es gibt ein Ding, Ānanda, das, wenn man es entwickelt und häufig praktiziert, vier Dinge vervollkommnet und wenn man diese vier Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese sieben Dinge vervollkommnen und wenn man diese sieben Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese zwei Dinge vervollkommnen."
„Aber welches ist das eine Ding, das, wenn man es entwickelt und häufig praktiziert, vier Dinge vervollkommnet und wenn man diese vier Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese sieben Dinge vervollkommnen und wenn man diese sieben Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese zwei Dinge vervollkommnen?"
„Wie entwickelt, Ānanda, wie häufig praktiziert vervollkommnet die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?
Hier, Ānanda, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum.
Mit Achtsamkeit atmet er ein, mit Achtsamkeit atmet er aus.
Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu lang einatmet, versteht er: ‚ich atme lang ein', oder wenn der Ausatem lang ist, versteht er: ‚Ich atme lang aus'. Wenn der Einatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz ein' oder wenn der Ausatem kurz ist, versteht er: ‚Ich atme kurz aus'.
So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend, werde ich einatmen'.
So übt er: ‚Die gesamte Gruppe erfahrend, werde ich ausatmen'.
So übt er: ‚Ich werde einatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend',
So übt er: ‚Ich werde ausatmen, die Gestaltung der Gruppe beruhigend'.
Im Körper den Körper betrachtend verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Was ist die Ursache? Ich nenne dieses nämlich einen bestimmten Körper, dieses Ein- und Ausatmen.
Deshalb verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit im Körper den Körper betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam, während er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindet.
Zu dieser Zeit übt der Bhikkhu ‚Freude erfahrend, werde ich einatmen', ‚Freude erfahrend, werde ich ausatmen', so übt er.
‚Glück(sgefühl) erfahrend, werde ich einatmen', so übt er. ‚Glück(sgefühl) erfahrend, werde ich ausatmen', so übt er.
‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend, werde ich einatmen', so übt er. ‚Die Gestaltung des Bewußtseins erfahrend, werde ich ausatmen', so übt er.
‚Die Gestaltung des Bewußtseins beruhigend, werde ich einatmen', so übt er. ‚Die Gestaltung des

Bewußtseins beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er.
Zu dieser Zeit verweilt der Bhikkhu bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Was ist die Ursache? Ich nenne dieses nämlich ein bestimmtes Gefühl des Ein- und Ausatems bei guter Aufmerksamkeit. Deshalb verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit bei den Gefühlen die Gefühle betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam, während er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindet.
‚Das Bewußtsein erfahrend, werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein erfahrend, werde ich ausatmen', so übt er, ‚Das Bewußtsein erheiternd, so werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein erheiternd, so werde ich ausatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein konzentrierend, werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein konzentrierend, werde ich ausatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein befreiend, werde ich einatmen', so übt er. ‚Das Bewußtsein befreiend, werde ich ausatmen', so übt er. Zu dieser Zeit, Ānanda, verweilt der Bhikkhu das Bewußtsein beim Bewußtsein betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt. Was ist die Ursache? Ich sage nicht, daß es die Entwicklung der Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem gibt bei jemandem, der vergeßlich ist und der nicht klar versteht. Deshalb verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit beim Bewußtsein das Bewußtsein betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam, während er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt überwindet.
Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu ‚Vergänglichkeit betrachtend, werde ich einatmen', ‚Vergänglichkeit betrachtend, werde ich ausatmen', ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich einatmen', ‚Leidenschaftslosigkeit betrachtend, werde ich ausatmen', ‚das Ende betrachtend, werde ich einatmen', das Ende betrachtend, werde ich ausatmen', ‚Loslassen betrachtend, werde ich einatmen', ‚Loslassen betrachtend, werde ich ausatmen', übt, zu dieser Zeit verweilt der Bhikkhu bei den Dingen, die Dinge betrachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam. Dabei überwindet er Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.
Er hat mit Weisheit diese Überwindung von Begehren und geistigem Unwohlsein bei diesem und jenem gesehen und beobachtet gründlich mit Gleichmut.
Dadurch, Ānanda, verweilt der Bhikkhu zu dieser Zeit bei den Dingen, die Dinge beobachtend, eifrig, klar verstehend und achtsam und überwindet Begehren und geistiges Unwohlsein gegenüber der Welt.
Wenn so die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert wird, werden die vier Grundlagen der Achtsamkeit vervollkommnet.

Wie entwickelt und wie häufig praktiziert vervollkommnen die vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erwachensglieder? Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu im Körper den Körper betrachtend verweilt, zu dieser Zeit wird die Achtsamkeit gefestigt und sie ist unverwirrt. Zu der Zeit, wenn bei dem Bhikkhu die Achtsamkeit gefestigt ist und sie unverwirrt ist, bemüht er sich um das Erwachensglied Achtsamkeit. Zu dieser Zeit entwickelt der Bhikkhu das Erwachensglied Achtsamkeit und er bringt zu dieser Zeit das Erwachensglied Achtsamkeit durch Entwicklung zur Vervollkommnung.

Wenn er so achtsam verweilt, untersucht er diese Lehre mit Weisheit, reflektiert sie gründlich, kontempliert sie im Detail.
Wenn ein Bhikkhu zu dieser Zeit so achtsam verweilt und diese Lehre mit Weisheit untersucht, sie gründlich reflektiert, sie im Detail kontempliert, bemüht sich dieser Bhikkhu zu dieser Zeit um das Erwachensglied Untersuchen der Dinge; er entwickelt das Erwachensglied Untersuchen der Dinge; er bringt das Erwachensglied Untersuchen der Dinge durch Entwicklung zur Vervollkommnung. Wenn er so diese Lehre mit Weisheit untersucht, sie gründlich reflektiert, sie im Detail kontempliert, bemüht er sich mit Energie ohne zu erschlaffen.
Wenn der Bhikkhu so diese Lehre mit Weisheit untersucht, sie gründlich reflektiert, sie im Detail kontempliert und er sich bemüht mit Energie ohne zu erschlaffen, bemüht er sich zu dieser Zeit um das Erwachensglied Energie. Er entwickelt zu dieser Zeit das Erwachensglied Energie, er bringt das Erwachensglied Energie durch Entwicklung zur Vervollkommnung. Wenn er sich bemüht und Energie aufbringt, entsteht nicht-materielle Freude.
Wenn der Bhikkhu sich zu dieser Zeit bemüht und Energie aufbringt und nicht-materielle Freude

entsteht, bemüht sich der Bhikkhu zu dieser Zeit um das Erwachensglied Freude, der Bhikkhu entwickelt zu dieser Zeit das Erwachensglied Freude, er bringt das Erwachensglied Freude durch Entwicklung zur Vervollkommnung. Mit Freude im Geist wird der (Geist-)körper still und das Bewußtsein wird still.
Wenn zu dieser Zeit der Bhikkhu Freude im Geist hat und der (Geist-)körper und das Bewußtsein still werden, bemüht sich der Bhikkhu zu dieser Zeit um das Erwachensglied Stille, der Bhikkhu entwickelt zu dieser Zeit das Erwachensglied Stille, er bringt das Erwachensglied Stille durch Entwicklung zur Vervollkommnung. Mit Stille im (Geist-)körper entsteht Glück und das Bewußtsein konzentriert sich.
Wenn zu dieser Zeit das Bewußtsein des Bhikkhu, der Stille im (Geist-)körper hat und bei dem Glück entsteht, konzentriert ist, bemüht er sich zu dieser Zeit um das Erwachensglied Konzentration, der Bhikkhu entwickelt zu dieser Zeit das Erwachensglied Konzentration, er bringt das Erwachensglied Konzentration durch Entwicklung zur Vervollkommnung. Er betrachtet so das konzentrierte Bewußtsein gründlich und gleichmütig.
Wenn der Bhikkhu zu dieser Zeit das konzentrierte Bewußtsein gründlich und gleichmütig betrachtet, bemüht er sich zu dieser Zeit um das Erwachensglied Gleichmut, der Bhikkhu entwickelt zu dieser Zeit das Erwachensglied Gleichmut, er bringt das Erwachensglied Gleichmut durch Entwicklung zur Vervollkommnung.

Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu das Gefühl bei den Gefühlen betrachtend verweilt, zu dieser Zeit wird die Achtsamkeit …

Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu das Bewußtsein beim Bewußtsein betrachtend verweilt, zu dieser Zeit wird die Achtsamkeit …

Zu der Zeit, Ānanda, wenn der Bhikkhu die Dinge bei den Dingen betrachtend verweilt, zu dieser Zeit wird die Achtsamkeit …

Wenn der Bhikkhu zu dieser Zeit das konzentrierte Bewußtsein gründlich und gleichmütig betrachtet, bemüht er sich zu dieser Zeit um das Erwachensglied Gleichmut, der Bhikkhu entwickelt zu dieser Zeit das Erwachensglied Gleichmut, er bringt das Erwachensglied Gleichmut durch Entwicklung zur Vervollkommnung.

So entwickelt und so häufig praktiziert, vervollkommnen die vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erwachensglieder.

Wie entwickelt und wie häufig praktiziert vervollkommnen die sieben Erwachensglieder Wissen und Befreiung? Hier, Ānanda, entwickelt ein Bhikkhu das Erwachensglied Achtsamkeit, gestützt auf Abgeschiedenheit, gestützt auf Leidenschaftslosigkeit, gestützt auf das Ende, mit dem Ergebnis des Loslassens, er entwickelt das Erwachensglied Untersuchen der Dinge …, er entwickelt das Erwachensglied Energie …, er entwickelt das Erwachensglied Freude …, er entwickelt das Erwachensglied Stille …, er entwickelt das Erwachensglied Konzentration …, er entwickelt das Erwachensglied Gleichmut, gestützt auf Abgeschiedenheit, gestützt auf Leidenschaftslosigkeit, gestützt auf das Ende, mit dem Ergebnis des Loslassens. So entwickelt und so häufig praktiziert, vervollkommnen die sieben Erwachensglieder Wissen und Befreiung."

SN 54. 14 Ānanda 2 – Dutiyaānandasuttaṃ

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 Erhabene Folgendes zum ehrwürdigen Ānanda: „Ānanda, gibt es ein Ding, das, wenn man es entwickelt und häufig praktiziert, vier Dinge vervollkommnet und wenn man diese vier Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese sieben Dinge vervollkommnen und wenn man diese sieben Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese zwei Dinge vervollkommnen?"
„Verehrter Herr, unsere Lehre hat ihre Wurzel im Erhabenen, wird vom Erhabenen geführt, hat ihre Zuflucht im Erhabenen. Es wäre gut, verehrter Herr, wenn die Bedeutung dieser Rede vom Erhabenen verdeutlicht würde. Wenn es die Bhikkhus vom Erhabenen gehört haben, werden sie es annehmen."

„Es gibt ein Ding, Ānanda, das, wenn man es entwickelt und häufig praktiziert, vier Dinge vervollkommnet und wenn man diese vier Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese sieben Dinge vervollkommnen und wenn man diese sieben Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese zwei Dinge vervollkommnen."
„Aber welches ist das eine Ding, das, wenn man es entwickelt und häufig praktiziert, vier Dinge vervollkommnet und wenn man diese vier Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese sieben Dinge vervollkommnen und wenn man diese sieben Dinge entwickelt und häufig praktiziert, diese zwei Dinge vervollkommnen?"
„Die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem, entwickelt und häufig praktiziert, ist ein Ding, das die vier Grundlagen der Achtsamkeit vervollkommnet, die vier Grundlagen der Achtsamkeit, entwickelt und häufig praktiziert, vervollkommnen die sieben Erwachensglieder, die sieben Erwachensglieder, entwickelt und häufig praktiziert, vervollkommnen Wissen und Befreiung.
Wie entwickelt, Ānanda, wie häufig praktiziert vervollkommnet die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?
Hier, Ānanda, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein leeres Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum. … *vgl. SN 54. 13 bis*
So entwickelt und so häufig praktiziert, vervollkommnen die sieben Erwachensglieder Wissen und Befreiung."

SN 54. 15 Ein Bhikkhu 1 – Paṭhamabhikkhusuttaṃ

Dann näherte sich eine große Anzahl Bhikkhus dem Erhabenen. Nachdem sie sich genähert hatten, verehrten sie den Erhabenen und setzten sich an eine Seite. Als sie an einer Seite saßen, sagten diese Bhikkus zum Erhabenen Folgendes: *vgl. SN 54. 13, hier fragen die Bhikkhus anstatt Ānanda.*

SN 54. 16 Bhikkhu 2 – Dutiyabhikkhusuttaṃ

vgl. SN 54. 14, hier fragt der Erhabene die Bhikkhus anstatt Ānanda.

SN 54. 17 Überwinden der Fesseln – Saṃyojanappahānasuttaṃ

„Bhikkhus, wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert wird, führt sie zum Überwinden der Fesseln."

SN 54. 18 Entfernen der latenten Tendenzen – Anusayasamugghātasuttaṃ

„Bhikkhus, wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert wird, führt sie zum Entfernen der latenten Tendenzen."

SN 54. 19 Gründliches Verstehen des Weges – Addhānapariññāsuttaṃ

„Bhikkhus, wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert wird, führt sie zum gründlichen Verstehen des Weges."

SN 54. 20 Zerfall der Einströmungen – Āsavakkhayasuttaṃ

„Bhikkhus, wenn die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem entwickelt und häufig praktiziert wird, führt sie zum Zerfall der Einströmungen.
Wie entwickelt, Bhikkhus, wie häufig praktiziert, führt die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem zum Überwinden der Fesseln? … zum Entfernen der latenten Tendenzen … zum gründlichen Verstehen des Weges … zum Zerfall der Einströmungen?
Hier, Bhikkhus, nachdem der Bhikkhu in einen Wald, an die Wurzel eines Baumes oder in ein lee-

res Haus gegangen ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nieder und festigt die Achtsamkeit um den Mund herum. … *vgl. SN 54. 13*
So entwickelt, Bhikkhus, so häufig praktiziert führt die Konzentration mit der Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem zum Überwinden der Fesseln … zum Entfernen der latenten Tendenzen … zum gründlichen Verstehen des Weges … zum Zerfall der Einströmungen.

Zweite Abteilung [zu Ende]

Zusammenfassung von diesen:
Icchānaṅgala, zu bezweifeln, außerdem zwei mit Ānanda
und zwei mit Bhikkhus, Fesseln, latente Tendenzen, Weg,
Zerfall der Einströmungen.

Ānāpānasaṃyuttaṃ – Mit Ein- und Ausatem Verbundenes [zu Ende]