

M2-Zusammenfassung	3
M3-Zusammenfassung	4
M4-Zusammenfassung	5
M5-Zusammenfassung	6
M6-Zusammenfassung	7
M7-Zusammenfassung	10
M8-Zusammenfassung	11
M9-Zusammenfassung	12
M10-Zusammenfassung	67
M11-Zusammenfassung	68
M12-Zusammenfassung	69
M13-Zusammenfassung	70
M14-Zusammenfassung	71
M15-Zusammenfassung	72
M16-Zusammenfassung	73
M17-Zusammenfassung	74
M18-Zusammenfassung	75
M19-Zusammenfassung	76
M20-Zusammenfassung	77
M21-Zusammenfassung	78
M22-Zusammenfassung	79
M23-Zusammenfassung	81
M24-Zusammenfassung	82
M25-Zusammenfassung	83
M26-Zusammenfassung	84
M27-Zusammenfassung	85
M28-Zusammenfassung	86
M29-Zusammenfassung	87
M30-Zusammenfassung	88
M31-Zusammenfassung	89

M32-Zusammenfassung	90
M33-Zusammenfassung	91
M34-Zusammenfassung	92
M35-Zusammenfassung	93
M36-Zusammenfassung	94
M37-Zusammenfassung	95
M38-Zusammenfassung	96
M39-Zusammenfassung	97
M40-Zusammenfassung	98
M41-Zusammenfassung	99
M42-Zusammenfassung	100
M44-Zusammenfassung	102
M45-Zusammenfassung	104
M46-Zusammenfassung	105
M49-Zusammenfassung	106
M59-Zusammenfassung	107
M74-Zusammenfassung	108
M109-Zusammenfassung	109
M117-Zusammenfassung	110
M148-Zusammenfassung	111
M149-Zusammenfassung	112

2 *Sabbāsava sutta* - Alle Triebe

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den *bhikkhus* sieben Methoden um die Triebe (*āsava*) zu überwinden.

Triebe, die durch Sehen (*dassana*) zu überwinden sind. Ein nicht unterrichteter Weltling versteht nicht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Durch **unweises Erwägen** (*ayoniso manasikāra*) entstehen noch nicht entstandene Triebe in ihm und die bereits entstandenen Triebe nehmen zu. Unweises Erwägen führt zum Entstehen von sechs spekulativen Ansichten über das Selbst und durch das Gefesseltsein an Ansichten ist eine Befreiung von *dukkha* nicht möglich.

Ein wohlunterrichteter Edler Schüler versteht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Durch **weises Erwägen** (*yoniso manasikāra*) entstehen keine noch nicht entstandenen Triebe in ihm und die bereits entstandenen Triebe werden überwunden. Er erwägt weise die Vier Edlen Wahrheiten und überwindet damit die drei niederen Fesseln: Persönlichkeitsansicht (*sakkāyadiṭṭhi*), Zweifel (*vicikicchā*) und Anhaften an Regeln und Riten (*sīlabbataparāmāsa*).

Triebe, die durch Kontrolle (*saṃvarā*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend mit kontrollierten Sinnen verweilt (Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks-, Berührungs-, Geistsinn), gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Gebrauch (*paṭisevana*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend die vier Requisiten gebraucht (Robe, Almosenspeise, Lagerstätte, Medizin), gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Erdulden (*adhivāsana*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend körperliche Unannehmlichkeiten (Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Moskitos, etc.), böse, unwillkommene Worte und schmerzhaft körperliche Gefühle erträgt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Vermeiden (*parivajjana*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend gefährliche Tiere, ungeeignete Aufenthaltsorte und schlechte Freunde vermeidet, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Entfernen (*vinodana*) zu überwinden sind: Weise betrachtend duldet ein *bhikkhu* einen entstandenen Gedanken der Sinnesbegierde/des Übelwollens/der Grausamkeit sowie entstandene, unheilsame Zustände nicht. Er entfernt und vernichtet sie. Dadurch gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen in ihm.

Triebe, die durch Entfalten (*bhāvanā*) zu überwinden sind: Weise betrachtend entfaltet ein *bhikkhu* die Sieben Erleuchtungsglieder, die auf Abgeschiedenheit (*viveka*), Entreizung (*virāga*) und Aufhören (*nirodha*) gestützt sind und die zum Loslassen (*vossagga*) führen. Dadurch gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen in ihm.

Ein *bhikkhu*, der mit Hilfe dieser Methoden die Triebe überwindet, hat *dukkha* beendet, indem er das Begehren abgeschnitten, die Fesseln abgeworfen und den (Ich-) Dünkel völlig durchschaut hat.

Übungs-Vorschlag:

Welche der sieben Methoden sind für meine spirituelle Entwicklung am notwendigsten?

3 *Dhammadāyāda sutta* - Erben im *dhamma*

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha und der Ehrw. Sāriputta

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha ermahnt die *bhikkhus*, seine Erben im *dhamma* zu werden und nicht seine Erben in materiellen Dingen und der Ehrw. Sāriputta gibt den *bhikkhus* nähere Erläuterungen, wie sie üben sollen, um die Erben des Buddha im *dhamma* zu werden.

Der Buddha ermahnt die *bhikkhus*, dass sie sich darin üben sollen, materielle Dinge zurückzuweisen, weil das auf lange Zeit zu ihrer Genügsamkeit, Zufriedenheit und Selbstentsagung beitragen wird, zu ihrer leichten Unterhaltbarkeit und Energieentfaltung.

Der Ehrw. Sāriputta erläutert den *bhikkhus* folgendes: Schüler des Buddha, die sich nicht in Abgeschiedenheit (*viveka*) üben, die Dinge nicht aufgeben, von denen der Buddha gesagt hat, dass sie aufzugeben sind, die üppig und achtlos leben, die im Rückfälligwerden führend sind, vernachlässigen die Abgeschiedenheit.

Schüler des Buddha jedoch, die sich in Abgeschiedenheit üben, die die Dinge aufgeben, von denen der Buddha gesagt hat, dass sie aufzugeben sind, die nicht üppig und nicht achtlos leben, die darauf bedacht sind, Rückfälle zu vermeiden, sind in Abgeschiedenheit führend.

Der Ehrw. Sāriputta ermahnt die *bhikkhus*, acht Paare von geistigen Übeln (*pāpaka*) zu überwinden:

Gier	(<i>lobha</i>)	Hass	(<i>dosa</i>)
Zorn	(<i>kodha</i>)	Rachsucht	(<i>upanāha</i>)
Verachtung	(<i>makkha</i>)	Herrschaft	(<i>paḷāsa</i>)
Neid	(<i>issā</i>)	Geiz	(<i>macchera</i>)
Täuschung	(<i>māyā</i>)	Betrug	(<i>sāṭṭheyya</i>)
Starrsinn	(<i>thambha</i>)	Anmaßung	(<i>sārambha</i>)
Dünkel	(<i>māna</i>)	Überheblichkeit	(<i>atimāna</i>)
Eitelkeit	(<i>mada</i>)	Nachlässigkeit	(<i>pamāda</i>)

Diese unheilsamen geistigen Eigenschaften und Befleckungen können durch die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades überwunden werden. Dieser Edle Achtfache Pfad macht sehend (*cakkhukaraṇī*) und wissend (*ñāṇakaraṇī*), und führt zum Frieden (*upasama*), zur höheren Geisteskraft (*abhiññā*), zum Erwachen (*sambodhi*), zu *nibbāna*.

Übungs-Vorschlag:

Zu welchen der geistigen Übel neige ich besonders?

4 *Bhayabherava sutta* - Furcht und Schrecken

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Brahmane Jāṇussoṇi

Der Buddha erklärt dem Brahmanen Jāṇussoṇi welche Voraussetzungen nötig sind, um in Einsamkeit und Abgeschiedenheit im Dschungel zu praktizieren - ohne von Furcht und Schrecken überwältigt zu werden.

Wenn Mönche oder Brahmanen sich ungeläutert im körperlichen, sprachlichen oder geistigen Verhalten, ungeläutert in der Lebensweise, an entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht zurückziehen, dann werden sie aufgrund dieser ungeläuterten Verhaltensweisen von unheilsamen Geisteszuständen wie Furcht und Schrecken überwältigt. Der Buddha selbst hat sich erst nach Läuterung im körperlichen, sprachlichen und geistigen Verhalten sowie nach Läuterung in der Lebensweise an entlegene Lagerstätten im Dschungel zurückgezogen und fand große Erleichterung darin, einsam im Wald zu wohnen.

Der Buddha zählt noch weitere geistige Verunreinigungen auf, die überwunden werden müssen, um in der Waldeinsamkeit nicht von Furcht und Schrecken überwältigt zu werden:

- Die Fünf Hindernisse: Sinnesbegierde (*kāmacchanda*)
Übelwollen (*vyāpāda*)
Trägheit und Mattheit (*thīna-middha*)
Rastlosigkeit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*)
Zweifel (*vicikicchā*)
- Eigenlob und Herabwürdigen anderer
- Bestürzung und Ängstlichkeit
- Trachten nach Gewinn, Ehre und Ruhm
- Faulheit und Mangel an Energie
- Unachtsamkeit und fehlende Wissensklarheit
- Unkonzentriertheit und abschweifender Geist
- Fehlende Weisheit und Geschwätzigkeit

Wenn der Buddha vor seinem Erwachen an einsamen Orten von Furcht und Schrecken überwältigt wurde, hat er die Position, in der er sich gerade befand (Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen) solange beibehalten, bis Furcht und Schrecken überwunden waren.

Der Buddha zeigt seinen Praxisweg auf, der ihn bis zum höchsten Ziel, zu *nibbāna*, brachte: Mit unerschöpflicher Energie, ununterbrochener Achtsamkeit und konzentriertem Geist erlangte er die vier Vertiefungen. Mit dem auf diese Weise geläuterten Geist erlangte er die Drei Wissen (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe) und er erkannte unmittelbar: „Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr“ zu erreichen. Auch nach seinem Erwachen hat sich der Buddha immer wieder in die Waldeinsamkeit zurückgezogen, weil er darin einen angenehmen Aufenthaltsort sah und aus Mitgefühl für künftige Generationen.

Übungs-Vorschlag:

Wie gehe ich mit Angst und Furcht in meinem täglichen Leben um?

Kann ich das Entstehen und Vergehen von Angst und Furcht erkennen?

5 *Anaṅgaṇa sutta* - Ohne Makel

Ort: bei Sāvaththī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Ehrw. Sāriputta und der Ehrw. Mogallāna

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Sāriputta erklärt den Mönchen, dass es vier Arten von Personen (*puggala*) gibt:

- 1) Jemand hat **einen Makel** (*aṅgaṇa*) und es ist ihm nicht der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er einen Makel hat
- 2) Jemand hat einen Makel und es ist ihm der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er einen Makel hat
- 3) Jemand hat **keinen Makel** und es ist ihm nicht der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er keinen Makel hat
- 4) Jemand hat keinen Makel und es ist ihm der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er keinen Makel hat

Auf Nachfrage des Ehrw. Mogallāna erläutert der Ehrw. Sāriputta, dass Selbsterkenntnis - d.h. die Kenntnis darüber, ob wir einen Makel haben oder nicht - wichtig ist für die spirituelle Entwicklung.

(1) Denn jemand, der **einen Makel** hat und dies nicht erkennt, wird sich nicht anstrengen, um diesen Makel zu überwinden und er wird mit beflecktem Geist sterben. **(2)** Wenn aber jemand, der einen Makel hat, dies erkennt, dann wird er sich anstrengen, den Makel zu überwinden und er wird mit unbeflecktem Geist sterben.

(3) Jemand, der **keinen Makel** hat und dies nicht erkennt, ist der Gefahr ausgesetzt, dass er sich dem Merkmal des Schönen (*subhanimitta*) zuwendet und es entstehen Gier, Hass und Verblendung in ihm und er wird mit beflecktem Geist sterben. **(4)** Wenn aber jemand, der keinen Makel hat, dies erkennt, dann besteht diese Gefahr nicht und er wird mit unbeflecktem Geist sterben.

Definition von Makel: Makel ist ein Ausdruck für unheilsame Wünsche und die sich daraus ergebenden unheilsamen Geisteszustände (*akusala icchāvacara*).

Der Ehrw. Sāriputta erläutert anhand von 19 Beispielen, wie durch unheilsame Wünsche (Ehrgeiz, Anerkennungsbedürfnis) in einem Mönch Zorn (*kopa*) und Verbitterung (*appaccaya*) aufsteigen. Diese Geisteszustände sind beide ein Makel.

Auch wenn ein Mönch strenge asketische Übungen auf sich nimmt, jedoch unheilsame Wünsche und die sich daraus ergebenden unheilsamen Geisteszustände noch nicht überwunden hat - so wird er von seinen Gefährten im heiligen Leben dennoch nicht respektiert und verehrt. Dieser 'schlechte' Mönch wird verglichen mit einem sauberen, glänzenden Gefäß, das einen Kadaver enthält.

Wenn aber ein Mönch ohne Makel ist, dann mag er auch ein nicht-asketisches Leben führen - so wird er von seinen Gefährten im heiligen Leben dennoch respektiert und verehrt. Dieser 'gute' Mönch wird verglichen mit einem sauberen, glänzenden Gefäß, das wohlschmeckende Speisen enthält.

Der Ehrw. Mogallāna ist begeistert von den Ausführungen des Ehrw. Sāriputta und listet noch weitere Eigenschaften auf, die einen schlechten bzw. guten Mönch ausmachen.

Übungs-Vorschlag:

Kann ich mich in einer oder mehreren der 4 Arten von Personen erkennen?

6 *Ākaṅkheyya sutta* - Sollte ein Bhikkhu wünschen

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha ermutigt die *bhikkhus*, die *pātimokkha*-Regeln einzuhalten, sittsam zu sein, an günstigen Orten zu leben und die Gefahr im geringsten Fehler zu erkennen.

Es folgt nun eine Aufzählung von 17 sinnvollen Wünschen, die ein *bhikkhu* haben kann. Damit diese Wünsche erfüllt werden, soll sich ein *bhikkhu* folgendermaßen bemühen: er soll die Tugendregeln (*sīla*) erfüllen, sich der inneren Geistesruhe (*cetosamathamano*) widmen, die Vertiefungen (*jhāna*) nicht vernachlässigen, Einsicht (*vipassanā*) pflegen und in leeren Hütten wohnen.

Die sinnvollen Wünsche eines *bhikkhu* beziehen sich auf:

(1-4) Guter Umgang mit der Außenwelt: Anderen angenehm sein und von ihnen respektiert und geschätzt sein, die vier Requisiten (Robe, Almosenspeise, Lagerstätte, Medizin) erhalten, den Spendern der Requisiten als auch den verstorbenen Angehörigen Segen wünschen.

(5-6) Überwindung von Unzufriedenheit und Vorlieben sowie von Furcht und Schrecken

(7-8) Erreichen der vier Vertiefungen (*rūpa jhāna*) und der vier Bereiche (*āyatana*)

(9-11) Vernichtung der fünf niederen Fesseln (*sarṃyojana*) und Erreichen der drei ersten Heiligkeitspfade: Stromeingetretener (*sotāpanna*), Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*), Nichtmehrwiederkehrer (*anagamī*)

(12-17) Erlangen der 6 höheren Geisteskräfte (*abhiññā*): Magische Kräfte (*iddhi*), Himmlisches Ohr (*dibba-sota*), den Geist anderer Wesen durchschauen (*parassa cetopariyaññā*), Erinnerung an frühere Daseinsformen (*pubbe nivāsanussati*), Himmlisches Auge (*dibba-cakkhu*), Triebversiegung (*āsavakkhaya*).

Übungsvorschlag:

Was wünsche ich mir wirklich – worauf richtet sich mein Wollen?

An welchen der drei Voraussetzungen (*sīla-samādhi-paññā*) muss ich noch arbeiten, um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen?

Übungs-Vorschlag oder Reflexion:

Unser ursprünglicher Vorschlag: Gebe ich vollen Einsatz, um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen?

Viriya: Was wünsche ich mir/worauf richtet sich mein Wollen (wirklich)? An welchen der drei Voraussetzungen (sila-samadhi-panna) muß ich noch arbeiten um „die Grundlage spiritueller Kraft: Konzentration bedingt durch Wollen und vorsätzliche Gestaltungen des Strebens“ zu erlangen?

Ulrike: Was wünsche ich mir – worauf richtet sich mein Wollen? An welchen der drei Voraussetzungen (sīla – samādhi - paññā) muss ich noch arbeiten, um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen? **Christine ist einverstanden, Vorschlag von Viriya ist ihr zu detailliert**

Anca: Ich würde die Wörter "**Reflexion**" und "**wirklich**" behalten. Weil es mir sagt dass ich ernsthaft darüber nachdenken und mir im klaren werden soll **was ich wirklich zu erlangen wünsche** und wieviel ich bereit bin zu investieren um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen. Bin ich tatsächlich bereit alles zu investieren?

„die Grundlage spiritueller Kraft: Konzentration bedingt durch Wollen und vorsätzliche Gestaltungen des Strebens“ - Dies ist die Machtfährte der Konzentration und nur sie befähigt einem die jhanas zu erlangen. Und die jhanas sind das einzige Mittel um Erwachen zu erlangen. Den Ausdruck finde ich gut, aber eventuell zu "technisch". Es wäre schön wenn Ulrike eine Formulierung finden würde die den Sinn beibehält (Machtfährte) aber nicht so "technisch" klingt.

Frage von Anca an Viriya: Hab ich Recht? Bezieht sich den Ausdruck den du für die Übung zu M6 vorschlägst: **Reflexion: Was wünsche ich mir/worauf richtet sich mein Wollen (wirklich)? An welchen der drei Voraussetzungen (sila-samadhi-panna) muß ich noch arbeiten um „die Grundlage spiritueller Kraft: Konzentration bedingt durch Wollen und vorsätzliche Gestaltungen des Strebens“ zu erlangen?** auf die machtfährte der Konzentration?

Viriya's Antwort: ja, es ist eine alternative Übersetzung zu „Machtfährte“ aber eine Machtfährte Konzentration gibt es nicht. Bei den Machtfährten handelt es sich um unterschiedlich bedingte „Konzentrationen“ die jeweils nach den Hauptbedingungen – hier Wollen – und bei allen Streben – benannt werden.

Zur Erinnerung: in M16 haben wir auf Anregung von Viriya „Machtfährten“ mit „vier Wege zum Erfolg“ übersetzt (oben übersetzt er: „Grundlage spiritueller Kraft“):

- 1) Sammlung (*samādhi*) durch Absicht (*chanda*) und entschlossene Anstrengung
- 2) Sammlung durch Energie (*viriya*) und entschlossene Anstrengung
- 3) Sammlung durch die Reinheit des Geistes (*citta*) und entschlossene Anstrengung
- 4) Sammlung durch Nachforschen (*vīmaṃsā*) und entschlossene Anstrengung

Wir hatten auch irgendwann mal auf Anregung von Anca beschlossen, *samadhi* nicht mit „Konzentration“ sondern mit „Sammlung“ zu übersetzen. Da müssen wir aufpassen, dass wir konsistent bleiben!!!

7 *Vatthūpama sutta* - Das Gleichnis vom Tuch

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus* und Brahmane Sundarika Bhāradvāja

Der Buddha erklärt den Mönchen anhand des Beispiels vom Färben eines Tuches den Unterschied zwischen einem befleckten und einem gereinigten Geist und wie man mit einem unbefleckten Geist Befreiung erlangen kann.

Das Gleichnis vom Tuch: Wenn ein Stück Tuch befleckt und beschmutzt ist, könnte man es schlecht färben und es würde farblich unrein aussehen. Ebenso ist es mit dem Geist, ein befleckter Geist kann sich nicht entfalten (*bhāvanā*) und als Resultat ist ein unglücklicher Bestimmungsort zu erwarten. Wenn aber ein Stück Tuch rein und sauber ist, könnte man es gut färben und es würde farblich rein aussehen. Wenn der Geist unbefleckt ist, kann er sich gut entfalten und es ist ein glücklicher Bestimmungsort zu erwarten.

Die Befleckungen des Geistes (*upakkilesa*) sind:

Habgier	(<i>abhijjhā</i>)	Übelwollen	(<i>byāpāda</i>)
Zorn	(<i>kodha</i>)	Rachsucht	(<i>upanāha</i>)
Verachtung	(<i>makkha</i>)	Herrschaft	(<i>paḷāsa</i>)
Neid	(<i>issā</i>)	Geiz	(<i>macchariya</i>)
Täuschung	(<i>māyā</i>)	Betrug	(<i>sāṭṭheyya</i>)
Starrsinn	(<i>thambha</i>)	Anmaßung	(<i>sārambha</i>)
Dünkel	(<i>māna</i>)	Überheblichkeit	(<i>atimāna</i>)
Eitelkeit	(<i>mada</i>)	Nachlässigkeit	(<i>pamāda</i>)

Wenn ein *bhikkhu* weiß, dass diese Zustände Befleckungen des Geistes sind, dann wird er sie überwinden. Dadurch erlangt er vollkommene Zuversicht und Vertrauen in Buddha, *dhamma* und *sangha*. Aufgrund dieses Vertrauens wird er vom *dhamma* begeistert und es steigt **Freude** (*pāmojja*) in ihm auf. „Wenn er froh ist, steigt **Verzückung** (*pīti*) in ihm auf; bei einem, der verzückt ist, wird der **Körper still** (*kāya-passaddhi*); einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet **Glück** (*sukha*); bei einem, der Glück empfindet, wird der **Geist gesammelt** (*samādhi*)“.

Für einen *bhikkhu* von solcher Sittlichkeit, solchem Geisteszustand und solcher Weisheit sind sinnliche Genüsse kein Hindernis mehr und er erlangt die Vier Göttlichen Verweilungen (*mettā, karuṇā, muditā* und *upekkhā*). Er weiß und sieht, dass es ein Entkommen gibt und damit ist sein Geist befreit vom **Sinnestrieb** (*kāmāsava*), vom **Daseinstrieb** (*bhavāsava*) und vom **Unwissenheitstrieb** (*avijjāsava*) und er wird zu einem im 'inneren Bad Gebadeten'.

Der Brahmane Sundarika Bhāradvāja, der bei diesem Lehrvortrag ebenfalls anwesend ist, bemerkt, dass viele glauben, dass rituelles Baden im Fluss Bāhukā Verdienste bringt, dass dadurch üble Taten abgewaschen werden können und, dass damit Erlösung erreicht werden kann. Der Buddha erwidert, dass es Torheit ist, zu glauben, durch Waschungen in irgendwelchen Flüssen könnte Erlösung erlangt werden – Erlösung kann nur erlangt werden durch Beseitigung der Geistesbefleckungen, gleichsam durch ein 'inneres Bad' aber niemals durch ein 'äußeres Bad'. Der Brahmane Sundarika Bhāradvāja ist von dieser Darlegung überzeugt, nimmt Zuflucht zu den Drei Juwelen, wird in den Orden aufgenommen und erlangt bald danach die Arahantschaft.

Übungs-Vorschlag:

Kann ich die verschiedenen Befleckungen des Geistes in mir erkennen?

8 *Sallekha sutta* - Selbstläuterung

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Mahā Cunda

Zunächst erklärt der Buddha dem Ehrwürdigen Mahā Cunda wie das Aufgeben der Ansichten über das Ich und die Welt zustande kommt: man betrachtet mit Weisheit das, woraus diese Ansichten entstehen, man betrachtet mit Weisheit das, was ihnen zugrunde liegt und man betrachtet mit Weisheit das, was sie bewirken, auf folgende Weise: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“.

Nach dieser Einleitung erklärt der Buddha wie auf richtige Weise Selbstläuterung (Aufgeben von unheilsamen Geisteszuständen) geübt wird.

Die **acht meditativen Erreichungszustände** sind zwar „angenehme Verweilungen hier und jetzt“ (vier *rūpa jhāna*) bzw. „friedvolle Verweilungen“ (vier *āyatana*), aber laut Kommentar sind sie nicht 'Selbstläuterung', wenn sie nicht als Mittel für Einsichtswissen genutzt werden.

Selbstläuterung: Der Buddha nennt 44 Dinge um Selbstläuterung zu üben und man sollte sich nicht beeinflussen lassen, wenn andere genau das Gegenteil praktizieren:

- (1) nicht grausam sein,
- (2-11) die 10 heilsamen Handlungen kultivieren,
- (12-20) Verwirklichung des Edlen Achtfachen Pfades
(hier werden die letzten 7 Pfadfaktoren genannt, da der erste Pfadfaktor bereits in den 10 heilsamen Handlungen enthalten ist; plus die zwei Früchte des Edlen Achtfachen Pfades: Rechtes Wissen und Rechte Befreiung),
- (21-23) frei sein von den 5 Hindernissen (hier werden die letzten 3 Hindernisse genannt, da die Hindernisse 1 und 2 bereits in den 10 heilsamen Handlungen enthalten sind)
- (24-33) frei sein von geistigen Befleckungen (es werden 10 geistige Befleckungen genannt)
- (34-36) leicht zu ermahnen sein, die Gesellschaft von guten Freunden suchen, umsichtig sein
- (37-43) die sieben guten Qualitäten (*saddhamma*) kultivieren
- (44) nicht an den eigenen Ansichten anhaften und fähig sein, sie leicht aufzugeben.

Neigung des Geistes: Schon die Neigung des Geistes zu den oben aufgeführten heilsamen Geisteszuständen ist von großem Nutzen. Von noch größerem Nutzen sind körperliche und sprachliche Handlung, die von diesen heilsamen Geisteszuständen herrühren.

Vermeidung: Unheilsame Geisteszustände können vermieden werden, wenn man jeweils die gegenteiligen heilsamen Geisteszustände kultiviert.

Der Weg nach oben: Wenn man unheilsame Geisteszustände vermeidet, indem man deren Gegenteil praktiziert, gelangt man nach oben.

Der Weg des Auslöschens: Die unheilsamen Geisteszustände werden durch die Praxis von deren Gegenteil ausgelöscht. Nur jemand, der in sich die unheilsamen Geisteszustände überwunden hat, kann anderen helfen, heilsame Geisteszustände zu entwickeln.

Übungs-Vorschlag:

Wenn unheilsame Geisteszustände in mir aufsteigen – kann ich das erkennen?

Bin ich dann in der Lage, diese mit deren Gegenteil zu ersetzen?

109 *Mahāpuṇṇama sutta* - Die Längere Lehrrede in der Vollmondnacht

Ort: bei Sāvathī im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

In einer Vollmondnacht erklärt der Buddha einem *bhikkhu*, der ihn diesbezüglich fragt, die Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird (*pañcupādānakkhandha*) – materielle Form (*rūpa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Gestaltungen (*sankhāra*), Bewusstsein (*viññāṇa*) - sowie das Zustandekommen der Persönlichkeitsansicht und das Überwinden der Persönlichkeitsansicht:

- 1) Die Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, **wurzeln im Wollen** (*chanda*).
- 2) Das Anhaften ist weder das Selbe wie die Fünf Daseinsgruppen noch ist das Anhaften getrennt von den Fünf Daseinsgruppen. **Das Anhaften ist eben diese Gier und die Begierde** (*chandarāga*) in Bezug auf die Fünf Daseinsgruppen.
- 3) Aus dem Verlangen nach einer speziellen zukünftigen Manifestation einer Daseinsgruppe entsteht **Unterschiedlichkeit in Gier und Begierde** in Bezug auf die Fünf Daseinsgruppen.
- 4) **Jede Daseinsgruppe kann als ‘Gruppe’ betrachtet werden**, da sie folgende Aspekte beinhaltet: (a) vergangen, zukünftig und gegenwärtig, (b) innerlich und äußerlich, (c) grob und subtil, (d) gemein und edel, (e) entfernt und nah.
- 5) **Jede Daseinsgruppe hat eine Ursache und eine Bedingung** für ihre Manifestation: Die Ursache und die Bedingung für materielle Form sind die **Vier Großen Elemente** (*mahābhūta*); die Ursache und die Bedingung für Gefühl, Wahrnehmung und Gestaltungen ist **Kontakt** (*phassa*); die Ursache und die Bedingung für Bewusstsein ist **Name-und-Form** (*nāmarūpa*).
- 6) Die **Persönlichkeitsansicht** entsteht dadurch, dass man jeweils eine der Daseinsgruppen als Selbst betrachtet, oder Selbst als eine dieser Daseinsgruppen besitzend, oder eine der Daseinsgruppen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in einer der Daseinsgruppen enthalten.
- 7) Die **Befriedigung** in den Daseinsgruppen sind das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von einer der Daseinsgruppen entstehen. Die **Gefahr** in den Daseinsgruppen besteht darin, dass sie vergänglich sind, dass sie Leiden verursachen und dass sie der Veränderung unterworfen sind. Das **Entkommen** aus den Daseinsgruppen ist die Beseitigung von Gier und Begierde nach den Daseinsgruppen.
- 8) Wenn man diesen ‘Körper samt Bewusstsein’ in allen Aspekten mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Ichlosigkeit in den Daseinsgruppen erkennt, dann wird man ihnen gegenüber ernüchtert und begierdelos. Dann gibt es kein Ich-Machen, kein Mein-Machen, keine zugrundeliegende Neigung zum Ich-bin-Dünkel mehr und das Wissen der Befreiung entsteht.

Übungs-Vorschlag:

Kann ich den Prozess des ‘Ich-Machens’, ‘Mein-Machens’ und ‘Ich bin’ bei mir erkennen?

Und wie wäre es, wenn ich mich nicht mehr mit Glück und Leid, die aus dem Ergreifen der Fünf Daseinsgruppen entstehen, identifizieren würde?

10 *Satipaṭṭhāna sutta* - Die Grundlagen der Achtsamkeit

Ort: im Lande Kuru bei einer Stadt der Kurus namens Kammāssadhamma

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Dies ist eine der wichtigsten Lehrreden, in denen der Buddha verschiedene Meditationsmethoden beschreibt – alle basierend auf der Entwicklung der Achtsamkeit - als Voraussetzung für den direkten Weg zur Verwirklichung von *nibbāna*. Der Buddha beschreibt Vier Grundlagen der Achtsamkeit: Betrachtung des Körpers, Betrachtung der Gefühle, Betrachtung des Geistes, Betrachtung der Geistesobjekte.

Bei der Betrachtung dieser vier Grundlagen verweilt ein *bhikkhu*, indem er den Körper als Körper (oder Gefühle als Gefühle, Geist als Geist, Geistesobjekte als Geistesobjekte) betrachtet, „eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

Jede dieser vier Grundlagen kontempliert er auf folgende Weise: innerlich, äußerlich, innerlich und äußerlich, die Ursprungsfaktoren, die Auflösungsfaktoren, die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren. Die Achtsamkeit, dass da ein Körper, Gefühle, Geist oder Geistesobjekte vorhanden sind, ist jeweils „in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an“.

I. Betrachtung des Körpers (*kāyānupassanā*)

Der Buddha empfiehlt vierzehn Übungen zur Körperbetrachtung: **(1)** Atemachtsamkeit, **(2)** die vier Körperstellungen, **(3)** Wissensklarheit, **(4)** Nichtschönheit – die Körperteile, **(5)** die vier Elemente, **(6-14)** die neun Leichenfeldbetrachtungen.

II. Betrachtung der Gefühle (*vedanānupassanā*)

Ein *bhikkhu* ist sich darüber klar, ob er ein angenehmes, ein unangenehmes oder ein weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl empfindet. Er ist sich auch darüber klar, ob er diese drei Arten von Gefühl in Bezug auf weltliche oder spirituelle Gefühle empfindet.

III. Betrachtung des Geistes (*cittānupassanā*)

Ein *bhikkhu* betrachtet die momentan vorhandenen Geistes-/Bewusstseins-Zustände und erkennt, ob der Geist von Begierde beeinträchtigt ist oder nicht, ob er von Hass beeinträchtigt ist oder nicht, ob er von Verblendung beeinträchtigt ist oder nicht. Er weiß, ob der Geist zusammengezogen/träge oder abgelenkt, erhaben oder nicht erhaben, überragend oder unüberragend, konzentriert oder unkonzentriert, befreit oder unbefreit ist.

IV. Betrachtung der Geistesobjekte (*dhammānupassanā*)

Der Buddha beschreibt fünf Übungen zur Betrachtung der Geistesobjekte: **(1)** die Fünf Hindernisse, **(2)** die Fünf Daseinsgruppen, **(3)** die Sechs inneren und äußeren Sinnesgrundlagen, **(4)** die Sieben Erleuchtungsglieder, **(5)** die Vier Edlen Wahrheiten. Bei den Übungen zur Betrachtung der Geistesobjekte geht es nicht mehr nur um reines Gewahrsein sondern auch um wirklichkeitsgemäßes Sehen und Einsichtswissen.

Der Buddha erklärt, dass jemand, der die Vier Grundlagen der Achtsamkeit in der beschriebenen Weise - sieben Jahre, sechs Jahre, fünf Jahre, einen Monat, einen halben Monat, sieben Tage – übt, zwei Früchte erwarten kann: entweder Arahantschaft oder, falls noch ein Rest von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

117 *Mahācattārīsaka sutta* – Die Großen Vierzig

Ort: bei Sāvattḥī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika
Wer: der Buddha
An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha definiert die Faktoren des **Edlen Achtfachen Pfades**, erklärt wie sie miteinander zusammenhängen, warum **Rechte Ansicht** an erster Stelle kommt und wie sie zu **Rechtem Wissen** und **Rechter Befreiung** führt.

Er beginnt mit der Definition der Edlen Rechten Sammlung (*ariya sammāsamādhī*) die sich auf die anderen Pfadglieder stützt.

Rechte Ansicht (*sammādiṭṭhi*) kommt dabei an erster Stelle. Sie allein ermöglicht es, zu unterscheiden, ob man falsche Ansicht, triebhaft Rechte Ansicht oder trieblose Rechte Ansicht hat. Mit Rechter Ansicht kann man auch bei den anderen Pfadfaktoren erkennen, was falsch und was richtig ist.

Die richtigen Faktoren sind von zweifacher Art: Die **weltlichen** (*lokiya*) **Faktoren** sind von Trieben beeinträchtigt, haben an Verdiensten teil und resultieren in Aneignung (der Daseinsgruppen, d.h., in fortwährender Existenz). **Die überweltlichen** (*lokuttara*) **‘edlen’ Faktoren** sind nicht von Trieben beeinträchtigt.

Wenn wir die Anstrengung unternehmen, die falschen Faktoren achtsam zu überwinden und mit Achtsamkeit (*sammāsati*) die richtigen Faktoren zu erlangen, dann ist dies unsere Rechte Anstrengung (*sammāvāyāma*). So kreisen diese drei Dinge – **Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit** – immer um die Rechten Pfadfaktoren und kommen immer zusammen mit den Rechten Pfadfaktoren vor.

Aus der trieblosen Rechten Ansicht folgen zwangsläufig alle anderen Pfadglieder bis zur Rechten Sammlung (*sammāsamādhī*), dessen wichtigste Voraussetzung eben jene Ansicht ist. Wer solches *samādhī* mit seinen 7 Voraussetzungen besitzt, wird ebenso zwangsläufig Rechtes Wissen und Rechte Befreiung verwirklichen, wird zum zehnfach Heiligen (*arahant*).

Im Schluss-Abschnitt werden 20 heilsame Faktoren und 20 unheilsame Faktoren aufgelistet, also insgesamt 40 Faktoren. Die 20 unheilsamen Faktoren sind die 10 falschen Faktoren und die jeweiligen unheilsamen Zustände, die daraus entstehen. Die 20 heilsamen Faktoren sind die 10 richtigen Faktoren und die jeweiligen heilsamen Zustände, die daraus entstehen. Daher nennt der Buddha diese Lehrrede die „*dhamma*-Lehrrede über die Großen Vierzig“.

Übungs- Vorschlag:

Bemühe ich mich die Rechten Pfadfaktoren zu kultivieren und die falschen zu reduzieren?

11 *Cūlasihanāda sutta* - Die kürzere Lehrrede vom Löwenruf

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den Mönchen, wie sich seine Lehre von allen anderen Lehren unterscheidet. Nur in seiner Lehre gibt es die vier Arten von Edlen Jüngern (Stromeingetretene, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer, *arahants*). Diese können mit Recht den Löwenruf ertönen lassen.

Vier Dinge sind vom Erhabenen verkündet worden, die zum Löwenruf berechtigen, wenn man sie in sich selbst erkannt hat: Vertrauen zum Lehrer, Vertrauen zum *dhamma*, die Erfüllung der Tugendregeln und der freundliche Umgang mit den Gefährten im Dhamma, „ob sie nun Laien sind“ oder Ordinierte.

Die Wanderasketen anderer Sekten mögen behaupten, dass auch sie sich durch diese vier Dinge auszeichnen. In diesem Fall nennt der Buddha einen sehr wichtigen Unterschied: in seiner Lehre wird ein einziges Ziel verfolgt (das Erreichen von *nibbāna*) und nicht unterschiedliche Ziele wie in den anderen Sekten. Der Buddha erklärt, dass acht Geistesqualitäten notwendig sind, um dieses Ziel zu erreichen: man muss frei sein von Begierde, Hass, Verblendung, Begehren, Anhaftung, Vorlieben und Abneigungen, am begrifflichem Ausufern keinen Gefallen finden und Einsichtswissen besitzen.

Es gibt **zwei Ansichten**: Ansicht von Dasein und Nicht-Daseinsansicht (*bhavadiṭṭhi* und *vibhavadiṭṭhi*). Alle Mönche und Brahmanen, die sich auf diese beiden Ansichten stützen und sie annehmen, weil sie den **Ursprung**, das **Verschwinden**, die **Befriedigung**, die **Gefahr** und das **Entkommen** im Fall dieser zwei Ansichten nicht **der Wirklichkeit entsprechend** verstehen, besitzen die acht Geistesqualitäten nicht und erfahren deshalb *dukkha* in Form von Geburt, Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Nur jene, die diese beiden Ansichten überwinden, (indem sie wirklichkeitsgemäß den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen im Fall dieser zwei Ansichten verstehen), sind befreit von *dukkha*.

Es gibt **vier Arten von Anhaftung**: **(1)** Anhaftung an Sinnesvergnügen (*kāmapādāna*), **(2)** Anhaftung an Ansichten(*diṭṭhupādāna*), **(3)** Anhaftung an Regeln und Riten (*sīlabbatupādāna*) und **(4)** Anhaftung an eine Lehre von einem Selbst (*attavādupādāna*). Die Asketen anderer Sekten mögen zwar eine, zwei oder alle drei ersten Arten von Anhaftungen überwunden haben, aber sie haben immer noch die Anhaftung an eine Lehre von einem Selbst; deshalb können sie nicht behaupten, dass sie alle Anhaftungen überwunden hätten. Nur diejenigen, die der Lehre des Buddha folgen, sind in der Lage, alle Anhaftungen zu überwinden, denn nur ein Tathāgata, ein Verwirklichter und vollständig Erwachter lehrt auch die völlige Durchdringung der Anhaftung an die Lehre von einem Selbst.

Der Buddha lehrt, dass die Bedingung für die vier Arten von Anhaftung Begehren ist. Die Bedingung für Begehren ist Gefühl. Die Bedingung für Gefühl ist Kontakt. Die Bedingung für Kontakt ist die Sechsfache Sinnesgrundlage. Die Bedingung für die Sechsfache Sinnesgrundlage ist Name-und-Form. Die Bedingung für Name-und-Form ist Bewusstsein. Die Bedingung für Bewusstsein sind die Gestaltungen. Die Bedingung für die Gestaltungen ist Unwissenheit. Nur durch die Überwindung von Unwissenheit (*avijjā*) und dem Entstehen von wahren Wissen (*vijjā*) werden die vier Anhaftungen aufgehoben und es wird letztendlich *nibbāna* erreicht.

Übungs-Vorschlag:

Zu welcher der vier Arten von Anhaftung neige ich besonders?

12 *Mahāsīhanāda sutta* - Die längere Lehrrede vom Löwenruf

Ort: bei Vesālī im Hain westlich der Stadt

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Sāriputta

Sunakkhatta, der kurz zuvor den Orden des Buddha verlassen hatte, behauptet, dass der Buddha keinerlei übermenschliche Zustände erreicht hätte und auch kein Wissen und keine Schauung besäße. Vielmehr sei seine Lehre nur ausgedacht und beruhe nicht auf der Realisation von höchster Weisheit.

Der Ehrw. Sāriputta hört dies und berichtet dem Buddha von Sunakkhatta's Behauptungen. Der Buddha erklärt, dass diese Behauptungen nicht zutreffen. Vielmehr besitzt der Buddha **magische Kräfte** (*iddhi*), das **Himmlische Ohr** und er **umfasst das Herz anderer Wesen** mit seinem eigenen Herzen. Darüber hinaus listet er all die überragenden Eigenschaften eines Tathāgata auf:

Zehn Kräfte eines Tathāgata: Er versteht der Wirklichkeit entsprechend **(1)** das Mögliche als möglich und das Unmögliche als unmöglich, **(2)** die Folgen begangener Handlungen, **(3)** die Wege, die zu allen Bestimmungsorten führen, **(4)** die Welt mit ihren vielen und verschiedenen Erlebensbestandteilen (*dhātu*), **(5)** dass die Lebewesen verschiedene Neigungen haben und welcher Art diese sind, **(6)** wie die Fünf Fähigkeiten in den Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind. **(7)** In Zusammenhang mit den Vertiefungen (*jhāna*), Befreiungen (*vimokkha*), Konzentrationen (*samādhi*) und Erreichungszuständen (*samāpatti*) versteht er der Wirklichkeit gemäß die Befleckung (*sankilesa*), die Reinigung (*vodāna*) und das Auftauchen (*vutthāna*) daraus. **(8)** Er erinnert sich an viele seiner früheren Leben. **(9)** Er sieht mit dem Himmlischen Auge das Entstehen und Vergehen anderer Lebewesen aufgrund ihrer Handlungen. **(10)** Er tritt durch eigene Verwirklichung in die Befreiung ein, die gekennzeichnet ist durch die Vernichtung der Triebe (*āsava*), und verweilt darin. Weil der Tathāgata diese zehn Kräfte besitzt, lässt er mit Recht den Löwenruf ertönen und setzt das Rad des Brahmā (*dhamma*) in Bewegung.

Vier Arten der Gewissheit: Der Tathāgata ist sich sicher, **(1)** dass er vollständig erwacht ist, **(2)** dass er die Triebe (*āsava*) vernichtet hat, **(3)** dass die Hemmnisse jene hemmen, die sich in sie verwickeln, **(4)** dass der *dhamma* zur vollständigen Vernichtung von *dukkha* führt.

Acht Versammlungen: Versammlung **(1)** der Adelligen, **(2)** der Brahmanen, **(3)** der Haushälter, **(4)** der Mönche, **(5)** der Wesen des Himmels der Vier Großen Könige, **(6)** der Wesen des Himmels der Dreiunddreißig, **(7)** von Māras Gefolge, **(8)** der Brahmās. Da der Tathāgata im Besitz der vier Arten der Gewissheit ist, nimmt er an diesen acht Versammlungen teil.

Vier Entstehungsarten: Der Tathāgata weiß und sieht, dass es diese vier Entstehungsarten gibt: Geburt **(1)** aus einem Ei, **(2)** aus einem Schoß, **(3)** aus Feuchtigkeit und **(4)** spontane Geburt.

Fünf Bestimmungsorte: **(1)** Hölle, **(2)** Tiere, **(3)** Hungergeister, **(4)** Menschen, **(5)** Himmelswesen. Der Tathāgata versteht die fünf Bestimmungsorte und den Weg, der zu ihnen führt.

Nibbāna: Der Tathāgata versteht *nibbāna* und den Weg, der zu *nibbāna* führt.

Askesepraktiken: Der Buddha zählt viele verschiedene Askesepraktiken auf, die er in der Vergangenheit geübt hat.

Der Buddha bezeichnet sich selbst als Wesen, das nicht der Verblendung unterworfen ist, das in der Welt erschienen ist aus Mitgefühl, zum Wohl und Glück aller Lebewesen.

13 *Mahādukkhakkhandha sutta* - Die längere Lehrrede über die Masse von *dukkha*

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Einige Wanderasketen anderer Sekten behaupten, dass sie - ebenso wie der Buddha - das vollständige Durchschauen der Sinnesvergnügen, der materiellen Form und der Gefühle lehren würden. Als Antwort darauf erklärt der Buddha den Unterschied zwischen seiner Lehre und der Lehre der Wanderasketen.

Nur ein Tathāgata oder seine Schüler kennen die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen in Bezug auf Sinnesvergnügen, materielle Form und Gefühle. Wanderasketen anderer Sekten haben dieses Kenntnis nicht, da dies nicht in ihrer Lehre enthalten ist (sie lehren etwas anderes).

Sinnesvergnügen: In der Lehre des Buddha besteht die **Befriedigung** im Fall der Sinnesvergnügen im Glück und der Freude, die in Abhängigkeit von den fünf Sinnessträngen entstehen. Sie sind mit Sinnesgier verbunden und rufen Begierde hervor. Die **Gefahr** in Bezug auf Sinnesvergnügen besteht darin, dass es sehr mühevoll und anstrengend und manchmal auch ohne Erfolg ist, die sinnlichen Begierden zu erfüllen. Und auch wenn die sinnlichen Begierden erfüllt sind und Besitz angehäuft wird, kann dieser Besitz jederzeit durch äußere Einwirkungen wieder verloren gehen. Das Bemühen um das Erfüllen der Sinnesbegierden kann zu Streit und Kampf und Krieg führen. Menschen, die unmoralische, kriminelle Handlungen begehen, um ihre Sinnesgier zu befriedigen, werden Leid erfahren, wenn sie von den weltlichen Autoritäten gefasst und bestraft werden. Dies alles führt zu einer Masse von *dukkha*, die im gegenwärtigen Leben sichtbar ist. Wenn sich die Menschen aufgrund der Sinnesgier dem Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist hingeben, so erscheinen sie nach dem Tod an einem unglücklichen Bestimmungsort, ja sogar in der Hölle, wieder.

Materielle Form: Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von der Schönheit und dem Liebreiz eines jugendlichen Körpers entstehen, ist die **Befriedigung** in Bezug auf materielle Form. Die **Gefahr** in Bezug auf materielle Form liegt darin, dass die jugendliche Schönheit vergeht und der Körper dem Alter, der Krankheit und dem Tod unterworfen ist.

Gefühle: Um die Befriedigung und die Gefahr bei den Gefühlen darzulegen, wählt der Buddha die edelsten und erhabensten Arten von Gefühlen – die Glückseligkeit der *jhānas*. Da in den *jhānas* nur Gefühl empfunden wird, das frei von Leiden ist, ist die höchste **Befriedigung** im Fall der Gefühle Freiheit von Leid. Die **Gefahr** liegt darin, dass alle Gefühle, auch die in *jhāna*, vergänglich und damit unbefriedigend sind.

Entkommen: Das Entkommen liegt jeweils in der Beseitigung von Begierde und Gier nach sinnlichem Vergnügen, nach materieller Form und nach Gefühlen.

Mönche und Brahmanen, die die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen nicht der Wirklichkeit entsprechend verstehen, sind nicht in der Lage, Sinnesvergnügen, materielle Form und Gefühle völlig zu durchschauen – noch können sie andere dazu anleiten. Nur wenn sie die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen verstehen, können sie Sinnesvergnügen, materielle Form und Gefühle völlig durchschauen und andere dazu anleiten.

Übungs-Vorschlag:

Habe ich für mich selbst eher die Gefahr durch materielle Sinnesvergnügen oder die Gefahr durch Gefühle erkannt?

148 *Chachakka sutta* - Die Sechs Sechsergruppen

Ort: bei Sāvattihī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha zeigt, wie man durch die wirklichkeitsgemäße Betrachtung der Sechs Sechsergruppen die Ich-Identifizierung überwinden und *dukkha* ein Ende bereiten kann.

Die Faktoren der Sechs Sechsergruppen:

- 1) Sechs **innere Sinnesgrundlagen** (*ajjhattikāni āyatanāni*):
Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist
- 2) Sechs **äußere Sinnesgrundlagen** (*bāhirāni āyatanāni*):
Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührungsobjekt, Geistobjekt
- 3) Sechs **Bewusstseinsklassen** (*viññāṇakāya*):
Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Berührungs-, Geist-Bewusstsein
- 4) Sechs Klassen des **Kontakts** (*phassakāya*):
abhängig von den inneren und äußeren Sinnesgrundlagen entsteht das jeweilige Sinnes-Bewusstsein. Das Zusammentreffen der drei ist Kontakt.
- 5) Sechs Klassen des **Gefühls** (*vedanākāya*):
bedingt durch Kontakt entsteht das jeweilige Gefühl (angenehm, unangenehm oder weder-unangenehm-noch-angenehm)
- 6) Sechs Klassen des **Begehrens** (*taṇhākāya*):
bedingt durch Gefühl entsteht das jeweilige Begehren

Veranschaulichung von **Nicht-Selbst** (*anattā*): Die Aussage, dass irgendein Faktor dieser Sechs Sechsergruppen das Selbst sei, ist nicht haltbar, denn alle diese Faktoren unterliegen dem Entstehen und Vergehen und somit würde auch das, was man als 'mein Selbst' empfindet, ständig entstehen und vergehen. Daher sind diese Faktoren als Nicht-Selbst zu betrachten.

Dem **Ursprung der Persönlichkeit** (*sakkāyasamudaya*) liegt der starke Drang zugrunde, irgendeinen Faktor (oder alle Faktoren) der Sechs Sechsergruppen so zu betrachten: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“

Aufhören der Persönlichkeit (*sakkāyanirodha*): Wenn man stattdessen irgendeinen Faktor (oder alle Faktoren) der Sechs Sechsergruppen so betrachtet: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“, dann führt dies zum Aufhören der Persönlichkeit.

Wenn man ein angenehmes Gefühl (das aufgrund einer der Sechs Sinnesgrundlagen entstanden ist) genießt und daran anhaftet, dann liegt die **Neigung zur Begierde** (*rāgānusaya*) zugrunde. Wenn man durch ein unangenehmes Gefühl bekümmert und verzweifelt ist, dann liegt die **Neigung zur Abneigung** (*paṭighānusaya*) zugrunde. Wenn man bei weder-unangenehmem-noch-angenehmem Gefühl nicht den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen der Wirklichkeit entsprechend versteht, dann liegt die **Neigung zur Unwissenheit** (*avijjānusaya*) zugrunde. Nur durch **Überwindung** (*pahāya*) der Neigung zur Begierde, **Vernichtung** (*paṭivinodetvā*) der Neigung zur Abneigung und **Ausrottung** (*samūhanitvā*) der Neigung zur Unwissenheit, durch Überwindung des Nicht-Wissens (*avijjā*) und dem Erwecken von wahren Wissen kann *dukkha* beendet werden.

Ein wohlunterrichteter Edler Schüler, der so sieht, wird ernüchtert gegenüber allen Faktoren der Sechs Sechsergruppen. Damit wird er begierdelos und befreit.

Übungs-Vorschlag:

Mit welchen der Sechs Sechsergruppen identifiziere ich mich besonders?

Welche Neigung ist bei mir besonders ausgeprägt: die Neigung zur Begierde, die Neigung zur Abneigung oder die Neigung zur Unwissenheit?

149 *Mahāsaḷāyatānika sutta* - Die Große Sechsfache Grundlage

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt die Konsequenzen des **Nichtverstehens** der Sechs Großen Grundlagen sowie die Folgen des **Verstehens** der Sechs Großen Grundlagen.

Wenn man das Auge, die Formen, das Sehbewusstsein, den Sehkontakt, sowie die daraus entstehenden Gefühle **nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht**, dann entsteht Begierde (*taṇhā*) nach dem Auge, den Formen, dem Sehbewusstsein, dem Sehkontakt und den daraus entstehenden Gefühlen. Diese Begierde führt zu künftigem Wachstum der Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, und das Begehren, das erneutes Werden bringt, nimmt zu. Dadurch entstehen zunehmende Schwierigkeiten und Qualen und man erfährt körperliches und geistiges Leid.

Analog zum Auge gibt der Buddha dieselben Erklärungen für die anderen fünf großen Grundlagen: Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist.

Wenn man jedoch die Großen Sechsfachen Grundlagen **der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht** (*yathābhūtañānadassana*), dann entsteht keine Begierde mehr nach ihnen. Wenn keine Begierde mehr vorhanden ist und wenn die Gefahr gesehen wird, die diesen Grundlagen innewohnt, führt dies zu künftiger Verminderung der Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, und das Begehren, das erneutes Werden bringt, ist überwunden. Es gibt keine Schwierigkeiten und Qualen mehr und man erfährt körperliches und geistiges Glück.

Wenn jemand so der Wirklichkeit entsprechend erkennt und sieht, dann hat er Rechte Ansicht, Rechte Absicht, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung. Die körperlichen und sprachlichen Handlungen einer solchen Person sowie ihre Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden. Somit kommt der Edle Achtfache Pfad zur vollständigen Entfaltung. Und dadurch werden auch die übrigen zur Erleuchtung gehörenden Dinge vollständig entfaltet:

die Vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*),
die Vier Rechten Anstrengungen (*sammappadhāna*),
die Vier Wege zum Erfolg (*iddhipāda*),
die Fünf Spirituellen Fähigkeiten (*indriya*),
die Fünf Geisteskräfte (*bala*),
die Sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*).

In dieser Person treten Ruhe und Einsicht gleichmäßig in Erscheinung. Mit **höherer Geisteskraft** (*abhiññā*) wird sie die Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, **durchschauen** (*pariññeyya*), wird sie Unwissenheit und Begehren nach Werden **überwinden** (*pahātabba*), wird sie Ruhe und Einsicht **entfalten** (*bhāvetabba*), wird sie Wahres Wissen und Befreiung **verwirklichen** (*sacchikātabba*).

Übungs-Vorschlag:

Inwieweit erkenne ich den Einfluss der Sinneskontakte auf mich und welche Strategien wende ich dagegen an?

14 *Cūḷadukkhakkhandha sutta* - Die kürzere Lehrrede über die Masse von *dukkha*

Ort: bei Kapilavatthu, im Park des Nigrodha

Wer: der Buddha

An wen: Mahānāma, der Sakyer

Der Sakyer Mahānāma fragt den Buddha woran es liegen könnte, dass in seinem Geist gelegentlich noch Zustände von Gier, Hass und Verblendung auftreten, obwohl er doch bereits seit langem verstanden hat, dass diese Geisteszustände eine Befleckung des Geistes darstellen. Der Buddha erklärt Mahānāma, dass es in ihm einen Geisteszustand gibt, den er immer noch nicht aufgegeben hat. Dies ist der Grund dafür, dass die Geisteszustände von Gier, Hass und Verblendung immer wieder in seinen Geist eindringen und darin verbleiben. Dies ist auch der Grund dafür, dass er immer noch im Hause lebt und noch in Sinnesvergnügen schwelgt.

Auch wenn ein Edler Schüler der Wirklichkeit gemäß und mit Weisheit gesehen hat, wie wenig befriedigend die Sinnesvergnügen sind und wieviel Leid, Verzweiflung und Gefahr in ihnen steckt, aber noch nicht die Verzückung und Glückseligkeit erlebt hat, die von Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen abgetrennt sind, oder etwas noch friedvolleres – solange wird er sich noch zu Sinnesvergnügen hingezogen fühlen. Erst wenn er die Verzückung und Glückseligkeit der *jhānas* erlebt hat, kann er die Sinnliche Begierde überwinden.

Nun folgen mehrere Passagen über die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen in Bezug auf Sinnesvergnügen, die denselben Wortlaut haben wie in M13 (siehe dort).

Der Buddha erzählt von einer Begegnung mit Nigaṇṭhas, Anhängern der Jain-Sekte. Die Nigaṇṭhas sind der irrigen Meinung, dass durch strenge Askesepraktiken vergangenes übles *kamma*, neue üble Handlungen und somit *dukkha* vernichtet werden könnten. Der Buddha stellt den Nigaṇṭhas einige Fragen, die diese nicht beantworten können; sie wissen auch nicht, wie man hier und jetzt unheilsame Zustände überwinden und heilsame Zustände kultivieren kann. Der Buddha weist die Nigaṇṭhas darauf hin, dass das Leid, das sie durch Selbstqual erfahren, ihrer *kamma* Theorie zufolge aus üblen Taten in vergangenen Leben herrühren muss.

Die Nigaṇṭhas beharren darauf, dass Glück nicht durch Glück, sondern durch Schmerz erlangt wird, „denn wäre es so, dass Glück durch Glück erlangt wird, dann würde König Seniya Bimbisāra von Māgadha Glück erlangen, da er in größerem Glück verweilt als der ehrwürdige Gotama“. Der Buddha stellt nun eindringlich klar, dass er, der Buddha, in wesentlich größerem Glück verweilt als der König Seniya Bimbisāra. Der Buddha kann bis zu sieben Tage und Nächte lang verweilen ohne seinen Körper zu bewegen und ohne ein Wort zu sprechen und dabei höchstes Glück empfinden. Der König Seniya Bimbisāra kann dies nicht einmal für einen Tag und eine Nacht.

Übungs-Vorschlag:

Erkenne ich die Gefahr in der Befriedigung von Sinnesvergnügen?

15 *Anumāna sutta* - Schlussfolgerung

Ort: im Land Bhagga bei Suṃsumāragira, im Bhesakaḷā-Hain, dem Hirschpark

Wer: der Ehrw. Mahā Moggallāna

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Mahā Moggallāna erklärt den *bhikkhus* welche Eigenschaften von einem Mönch überwunden werden sollten und welche Eigenschaften er kultivieren sollte.

Eigenschaften, die es schwierig machen, einen *bhikkhu* zu korrigieren:

- (1) Üble Wünsche haben und von üblen Wünschen beherrscht sein
- (2) Sich selbst loben und andere verunglimpfen
- (3-6) von Zorn überwältigt sein, durch Zorn veranlasst rachsüchtig und starrköpfig sein, aufgrund von Zorn fluchen
- (7-11) wenn man getadelt wird: sich gegen den sträuben, der tadelt; den verleumden, der tadelt; einen Tadel an den zurückgeben, der tadelt; Ausflüchte machen; es versäumen, für sein Benehmen einzustehen
- (12-15) verächtlich und herrisch, neidisch und habsüchtig, betrügerisch und hinterlistig, starrsinnig und arrogant sein
- (16) fest an seinen eigenen Ansichten haften und nur unter Schwierigkeiten auf sie verzichten

Eigenschaften, die es leicht machen, einen *bhikkhu* zu korrigieren:

Dies ist jeweils das Gegenteil der 16 oben aufgezählten negativen Eigenschaften

Ein *bhikkhu* sollte folgende Schlussfolgerungen ziehen:

Ein *bhikkhu* sollte sich darüber klar sein, dass er anderen unangenehm und zuwider wäre, wenn er die oben aufgezählten negativen Eigenschaften besäße. Deshalb sollte er seinen Geist so ausrichten, dass er keine dieser negativen Eigenschaften haben möchte.

Ein *bhikkhu* sollte auf folgende Weise reflektieren:

Ein *bhikkhu* sollte sich regelmäßig erforschen, ob die oben aufgeführten negativen Eigenschaften in seinem Geist vorhanden sind. Wenn er weiß, dass er negative Eigenschaften besitzt, dann sollte er sich anstrengen, diese unheilsamen Zustände zu überwinden.

Wenn er aber weiß, dass er diese oben aufgeführten negativen Eigenschaften bereits überwunden hat und diese nicht mehr in seinem Geist vorhanden sind, „dann kann er verzückt und froh verweilen, wobei er sich Tag und Nacht in heilsamen Zuständen übt“.

Gleichnis: Diese Reflektion wird verglichen mit einer jungen Person (junge Frau oder junger Mann), die sich in einem klaren Spiegel oder einem klaren Wasserbecken betrachtet. Wenn sie einen Schmutzleck oder einen Makel entdeckt, dann wird sie sich anstrengen, ihn zu beseitigen. Wenn sie aber keinen Schmutzleck oder Makel entdeckt, dann wird sie denken: Ohne Makel zu sein ist ein Gewinn.

Übungs-Vorschlag:

Laut kommentarieller Aussage wurde diese Lehrrede von den Alten „*bhikkhupātimokkha*“ genannt: Ein Mönch sollte wenigstens einmal am Tag darüber reflektieren, besser dreimal. Auch ich kann versuchen, einmal am Tag diese Reflektion durchzuführen.

16 *Cetokhila sutta* - Die Wildnis im Herzen (Geistesverhärtungen)

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt die fünf Wildnisse und die fünf Ketten im Herzen, die einen *bhikkhu* daran hindern, spirituellen Fortschritt zu erlangen.

Die fünf Wildnisse im Herzen / Geistesverhärtungen (*cetokhila*):

- 1) Zweifel in Bezug auf den Lehrer
- 2) Zweifel in Bezug auf den *dhmma*
- 3) Zweifel in Bezug auf den *sangha*
- 4) Zweifel in Bezug auf die Übung (*sikkha*)
- 5) Im Umgang mit den Gefährten im heiligen Leben zornig, unzufrieden, ärgerlich und hart sein

Die fünf Ketten im Herzen (*cetasovinibandha*):

- 1) Begierde nach Sinnesvergnügen (*kāma*)
- 2) Begierde nach dem Körper (*kāya*)
- 3) Begierde nach Form (*rūpa*)
- 4) Maßlosigkeit beim Essen und Schlafen
- 5) das heilige Leben führen, um als Himmelswesen in einem bestimmten Himmelsbereich wiedergeboren zu werden

Wenn ein *bhikkhu* durch Eifer, Hingabe und unermüdliche Anstrengung die fünf Wildnisse im Herzen überwunden und die fünf Ketten im Herzen gesprengt hat, wird er spirituelles Wachstum erreichen.

Dann wird er die vier Wege zum Erfolg (*iddhipāda*) und Enthusiasmus/Ausdauer entfalten:

- 1) Sammlung (*samādhī*) durch Absicht (*chanda*) und entschlossene Anstrengung
- 2) Sammlung durch Energie (*virīya*) und entschlossene Anstrengung
- 3) Sammlung durch die Reinheit des Geistes (*citta*) und entschlossene Anstrengung
- 4) Sammlung durch Nachforschen (*vīmaṃsā*) und entschlossene Anstrengung
- 5) Enthusiasmus/Ausdauer (*ussolhi*)

Wenn ein *bhikkhu* die fünf Wildnisse im Herzen überwunden und die fünf Ketten im Herzen gesprengt hat und wenn er die vier Wege zum Erfolg und Enthusiasmus/Ausdauer entfaltet, dann besitzt er 15 Faktoren, die ihn zum Erwachen befähigen.

Gleichnis von den Küken: Wenn eine Henne ihre Eier richtig bebrütet, dann werden die Küken automatisch die Schale aufpicken und aus den Eiern schlüpfen. Genauso wird ein *bhikkhu*, wenn er die oben erwähnten 15 Faktoren besitzt, zum Erwachen fähig sein.

Übungs-Vorschlag:

Welche der fünf Wildnisse und der fünf Ketten sind bei mir am stärksten ausgeprägt?

Wie kann ich die vier Wege zum Erfolg im Alltag umsetzen?

Habe ich genügend Ausdauer?

17 *Vanapattha sutta* - Dschungeldickicht

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den *bhikkhus*, dass bei der Wahl ihres Aufenthaltsorts der spirituelle Fortschritt zählen sollte – ob die Requisiten schwer oder leicht zu beschaffen sind, sollte keine Rolle spielen.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit **nicht** verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist **nicht** konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe **nicht** vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein **nicht** erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **schwer zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* sofort diesen Ort und diese Person verlassen.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit **nicht** verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist **nicht** konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe **nicht** vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein **nicht** erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **leicht zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* diesen Ort und diese Person verlassen.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **schwer zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* weiterhin an diesem Ort und bei dieser Person bleiben.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **leicht zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* lebenslänglich an diesem Ort und bei dieser Person bleiben.

Übungs-Vorschlag:

Sind meine Lebensumstände förderlich für meine spirituelle Entwicklung oder ist mir ein bequemes und angenehmes Leben wichtiger als die höchste Sicherheit zu erreichen?

18 *Madhupiṇḍika sutta* - Der Honigkuchen

Ort: bei Kapilavatthu in Nigrodhas Park

Wer: der Buddha und der Ehrw. Mahā Kaccāna

An wen: Daṇḍapāṇi, der Saker und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Saker Daṇḍapāṇi fragt den Buddha, welche Lehre er unterrichte. Der Buddha antwortet, dass seine Lehre beinhaltet, dass man mit niemandem in der Welt streitet und dass bei einem Brahmanen (*arahant*) die latenten Neigungen nicht mehr durch Wahrnehmungen erweckt werden.

Am Abend erzählt der Buddha den *bhikkhus* von der Begegnung mit dem Saker Daṇḍapāṇi, worauf einer der *bhikkhus* den Buddha bittet, die Antwort, die er dem Saker Daṇḍapāṇi gab, noch einmal zu erläutern. Der Buddha gibt eine kurze Erklärung: wenn an den Quellen, die zu Vorstellungen führen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*), nichts mehr gefunden wird, woran man sich ergötzen und was man festhalten könnte, dann ist dies das Ende der Neigung (*anusaya*) zur Begierde, der Neigung zur Abneigung, der Neigung zu Ansichten, der Neigung zum Zweifel, der Neigung zum Dünkel, der Neigung zur Begierde nach Werden, der Neigung zur Unwissenheit. Damit gibt es auch keinen Streit, keine Gehässigkeit und keine falsche Rede mehr – diese unheilsamen Zustände sind restlos überwunden. Danach erhebt sich der Buddha und geht in seine Unterkunft.

Die *bhikkhus* begeben sich zum Ehrw. Mahā Kaccāna und bitten ihn, diese vom Buddha gegebene kurze Zusammenfassung im Detail zu erklären. Der Ehrw. Mahā Kaccāna gibt folgende Erklärung:

„Bedingt durch Auge und Formen entsteht Sehbewusstsein;

das Zusammentreffen der drei ist Kontakt (*phassa*);

durch den Kontakt bedingt ist Gefühl (*vedanā*).

Was man fühlt, das nimmt man wahr (*sañña*).

Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach (*vitakka*).

Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus (*papañca*).

Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgeufert ist, bedrängen einen Mann die Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*), und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen“.

Der gleiche Prozess findet statt mit den übrigen fünf Sinnesgrundlagen und Sinnesobjekten.

Es ist möglich, die einzelnen Stufen des oben genannten Wahrnehmungsprozesses bewusst zu erkennen und auf diese Weise das begriffliche Ausufern (*papañca*) und die Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*), zu vermeiden oder zumindest abzuschwächen.

Durch Sinneszügelung kann das Entstehen von Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*) und einen Mann bedrängen, verhindert werden. Wenn auf diese Weise die Kette unterbrochen ist, dann ist dies das Ende der oben erwähnten Neigungen und gewaltsame Auseinandersetzungen, Streit, Gehässigkeit und falsche Rede können nicht mehr entstehen.

Daraufhin gehen die *bhikkhus* zum Buddha und berichten ihm die Erläuterungen des Ehrw. Mahā Kaccāna. Der Buddha bestätigt, dass er es genauso erklärt hätte wie der Ehrw. Mahā Kaccāna.

Übungs-Vorschlag:

Welche Sinnesgrundlage führt bei mir am ehesten zu Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind?

19 *Dvedhāvitakka sutta* - Zwei Arten von Gedanken

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erzählt den *bhikkhus*, wie er in der Zeit vor seinem Erwachen seine Gedanken in zwei Klassen eingeteilt hat und wie er durch Anwendung der daraus entwickelten Sammlung und des so erreichten Einsichtswissens schließlich Befreiung erlangte.

Einteilung der Gedanken in zwei Klassen: auf der einen Seite Gedanken der Sinnesbegierde (*kāma*), des Übelwollens (*byāpāda*) und der Grausamkeit (*vihimsa*). Auf der anderen Seite Gedanken der Entsagung (*nekkhamma*), des Nicht-Übelwollens (*abyāpāda*) und der Nicht-Grausamkeit (*avihimsa*).

Wenn ein Gedanke der Sinnesbegierde, des Übelwollens oder der Grausamkeit im Bodhisatta erschien, führte er folgende weise Erwägung durch: Er erkannte, dass ein Gedanke der Sinnesbegierde / des Übelwollens / der Grausamkeit in ihm entstanden war und dass dieser Gedanke zum eigenen Leid, zum Leid anderer und zu beider Leid führt; dieser Gedanke beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten und führt von *nibbāna* weg. Auf diese Weise konnte er diese Gedanken aufgeben und beseitigen.

Wenn ein Gedanke der Entsagung, des Nicht-Übelwollens oder der Nicht-Grausamkeit im Bodhisatta erschien, führte er folgende weise Erwägung durch: Er erkannte, dass ein Gedanke der Entsagung / des Nicht-Übelwollens / der Nicht-Grausamkeit in ihm entstanden war und dass dieser Gedanke nicht zum eigenen Leid, nicht zum Leid anderer und nicht zu beider Leid führt; dieser Gedanke fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten und führt zu *nibbāna* hin. Über diese Gedanken nachzudenken und nachzusinnen birgt zwar keine Gefahr, aber übermäßiges Nachdenken und Nachsinnen führt zur Ermüdung des Körpers und Überanstrengung des Geistes und ein überanstrengter Geist ist nicht zur Sammlung (*samādhi*) fähig. Deshalb bemühte sich der Bodhisatta seinen Geist zu festigen und zu beruhigen und ihn zur Einheit und Sammlung zu bringen.

Der Buddha weist die *bhikkhus* auf folgendes hin: worüber man häufig nachdenkt und nachsinnt, dahin wird sich der Geist neigen, sei es zu Sinnesbegierde / Übelwollen / Grausamkeit oder zu Entsagung / Nicht-Übelwollen / Nicht-Grausamkeit.

Praktizieren der vier meditativen Vertiefungen (*jhāna*): Durch die Einteilung der Gedanken in zwei Klassen und das damit verbundene weise Erwägen entstand im Bodhisatta unerschöpfliche Energie, ununterbrochene Achtsamkeit war gegenwärtig, der Körper war gestillt und der Geist gesammelt und einspitzig. Damit trat er in die vier meditativen Vertiefungen ein.

Die drei wahren Wissen: Als sein gesammelter Geist auf diese Weise geläutert, klar, gefügig und unerschütterlich war, erlangte er die drei wahren Wissen: Wissen von der Erinnerung an frühere Leben, Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Wissen von der Vernichtung der Triebe. Damit war der Geist des Buddha vom Sinnestrieb, Daseinstrieb und Unwissenheitstrieb befreit und er erlangte *nibbāna*.

Übungs-Vorschlag:

Wohin neigt sich mein Geist häufiger: eher zu unheilsamen Gedanken oder zu heilsamen Gedanken?

20 *Vitakkasanthāna sutta* - Die Stillung störender Gedanken

Ort: bei Sāvattthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Wenn ein *bhikkhu* nach höherer Geistigkeit (*adhicitta* = Zustand in den Vertiefungen) strebt, sollte er die Aufmerksamkeit auf fünf Zeichen (*nimitta*) richten. Damit werden entstandene unheilsame Gedanken überwunden und sein Geist wird innerlich gefestigt und gesammelt (*samāधि*).

- 1) **Anderes Zeichen, das mit dem Heilsamen verbunden ist:** wenn ein *bhikkhu* die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Zeichen richtet und aufgrund jenes Zeichens in ihm unheilsame Gedanken der Begierde, des Hasses und der Verblendung entstehen, dann sollte er seine Aufmerksamkeit auf ein anderes Zeichen richten, das mit dem Heilsamen verbunden ist. **Gleichnis:** Ein geschickter Zimmermann treibt einen groben Pflock mit Hilfe eines feinen Pflockes aus.
- 2) **Gefahr in den unheilsamen Gedanken untersuchen:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er die Gefahr in jenen Gedanken untersuchen: „Diese Gedanken sind unheilsam, sie sind tadelnswert, sie haben *dukkha* als Ergebnis.“ **Gleichnis:** eine junge Frau oder ein junger Mann wäre entsetzt, wenn man ihr oder ihm den Kadaver eines Tieres oder eines Menschen um den Hals hinge.
- 3) **Die unheilsamen Gedanken vergessen und nicht beachten:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er versuchen, jene Gedanken zu vergessen und nicht zu beachten. **Gleichnis:** Wenn ein Mann mit guten Augen die Formen, die in sein Gesichtsfeld kommen, nicht sehen will, dann wird er die Augen schließen oder wegblicken.
- 4) **Stillung der Gestaltung jener unheilsamen Gedanken:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er die Aufmerksamkeit auf die Stillung der Gestaltung jener Gedanken richten. **Gleichnis:** Ein Mann, der schnell geht, kann erwägen: Warum gehe ich schnell? Wie wäre es wenn ich langsam ginge? Wie wäre es, wenn ich stehen bliebe? Wie wäre es, wenn ich mich hinsetzte? Wie wäre es, wenn ich mich hinlegte? So würde er jede gröbere Körperstellung durch eine feinere ersetzen.
- 5) **Mit zusammengebissenen Zähnen den Geist niederwerfen:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er mit zusammengebissenen Zähnen und mit an den Gaumen gepresster Zunge den unheilsamen Geisteszustand mit einem heilsamen Geisteszustand niederwerfen und überwältigen. **Gleichnis:** Ein starker Mann kann einen schwächeren Mann am Kopf oder an den Schultern packen und ihn zu Boden zwingen und überwältigen.

Wenn ein *bhikkhu* auf diese Weise die unheilsamen Gedanken überwindet und seinen Geist innerlich festigt, beruhigt, zur Einheit bringt und sammelt, wird er ein Meister der Gedankengänge genannt. Er kann jeden Gedanken, den er denken will, denken und jeden Gedanken, den er nicht denken will, nicht denken. Er hat Begehren und die Fesseln abgeschnitten, und mit der Durchdringung des (Ich-)Dünkels hat er *Arahantschaft* erreicht.

Übungs-Vorschlag:

Mit welchen dieser fünf Methoden komme ich am besten klar?

21 *Kakacūpama sutta* - Das Gleichnis von der Säge

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Moliya Phagguṇa und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Moliya Phagguṇa pflegte übermäßig viel Umgang mit *bhikkhunīs* und wenn jemand geringschätzig von jenen *bhikkhunīs* sprach, wurde er ungehalten und zornig. Der Buddha ermahnt ihn, jegliche Absichten und Gedanken, die auf dem Haushälterleben beruhen, aufzugeben und sich darin zu üben, einen gelassenen Geist zu bewahren, keine bösen Worte zu äußern und Liebende Güte zu entfalten.

Der Buddha wendet sich an die *bhikkhus* und macht ihnen klar, dass sie auf dem spirituellen Pfad nur Fortschritte erreichen werden, wenn sie das Unheilsame aufgeben und sich dem Heilsamen zuwenden. Er erzählt das Gleichnis von der Hausherrin Vedehikā, die zwar ein guter Ruf vorausging, die sich aber von der Verhaltensweise ihrer Kammerzofe Kāḷī provozieren ließ und zornig und ungehalten wurde. Er weist darauf hin, dass manche Mönche (so wie die Hausherrin Vedehikā auch) zwar sehr gütig, sanftmütig und friedfertig sein können, solange sie nicht mit unliebsamen Redeweisen konfrontiert sind, aber erst ihre Reaktion auf unliebsame Redeweisen zeigt, ob sie wirklich sanftmütig und friedfertig sind.

Der Buddha erwähnt fünf Redeweisen, mit denen die *bhikkhus* angesprochen werden könnten: (1) zur rechten oder zur falschen Zeit, (2) wahr oder unwahr, (3) sanft oder schroff, (4) mit dem Guten oder mit Schaden verbunden, (5) mit einem Geist von Liebender Güte oder mit innerem Hass. In welcher von diesen fünf Weisen die *bhikkhus* auch angesprochen werden, sollten sie sich so üben: Ihr Geist sollte unbeeinträchtigt bleiben, sie sollten keine bösen Worte äußern, sie sollten Mitgefühl empfinden, für die Person, die sie angesprochen hat und einen Geist voll Liebender Güte und ohne inneren Hass entfalten. Und sie sollten verweilen, indem sie zunächst jene Person mit Liebender Güte durchstrahlen und dann die ganze Welt mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Mit fünf Gleichnissen veranschaulicht der Buddha, wie Liebende Güte zu kultivieren ist:

- So wie es unmöglich ist, die große Erde von Erde zu befreien,
- So wie es unmöglich ist, Bilder auf leeren Raum zu malen,
- So wie es unmöglich ist, den Ganges mit einer Fackel zu verdampfen,
- So wie es unmöglich ist, eine weiche, seidige Tasche aus Katzenleder zum Rascheln zu bringen,

ebenso sollte es unmöglich sein, einen *bhikkhu*, der mit den oben erwähnten Redeweisen konfrontiert ist, zur Äußerung von bösen Worten oder zu Hass-Gefühlen zu bringen. Stattdessen sollte der *bhikkhu* von diesen Redeweisen unerschüttert bleiben und Liebende Güte entfalten.

- Sogar wenn Banditen einen *bhikkhu* mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, dann sollte er nicht von Hass überwältigt werden, sondern seine Peiniger mit Liebender Güte durchstrahlen.

Der Buddha rät den *bhikkhus*, sich oft an das Gleichnis von der Säge zu erinnern, dann sind grobe Redeweisen viel leichter zu ertragen, denn was sind schon Worte gegen eine Säge!

Übungsvorschlag

Ich kann mich darin üben, bei groben Worten gelassen zu bleiben und versuchen, Mitgefühl und Liebende Güte für die Person, die diese groben Worte äußert, zu entwickeln.

22 *Alagaddūpama sutta* - Das Gleichnis von der Schlange

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: *bhikkhu* Ariṭṭha und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der *bhikkhu* Ariṭṭha, ein ehemaliger Geierjäger, vertritt die Ansicht, dass „jene Dinge, die vom Erhabenen Hemmnisse genannt werden, nicht in der Lage sind, denjenigen zu hemmen, der sich in sie verwickelt“. Der Buddha ermahnt Ariṭṭha eindringlich, von dieser irrigen Ansicht abzulassen und erklärt anhand von zehn Gleichnissen, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid einbringen. Es ist unmöglich, sich in Sinnesvergnügen zu verwickeln ohne Sinnesbegierde, ohne Wahrnehmungen der Sinnesbegierde und ohne Gedanken der Sinnesbegierde.

In zwei Gleichnissen stellt der Buddha dar, wie man richtig mit der Lehre (*dhamma*) umgeht. **Gleichnis von der Schlange:** Wenn jemand eine Schlange fangen will, muss er sie am Kopf anfassen und nicht am Schwanz, damit sie ihn nicht beißt. Genauso muss man die Lehre richtig anfassen. Wenn man die Lehre nur lernt, um andere zu kritisieren und um in Diskussionen zu gewinnen, wäre dies ein falsches Anfassen der Lehre und würde zu Schaden und Leid gereichen. Wenn man dagegen die Lehre lernt, um sie mit Weisheit zu ergründen, dann ist die Lehre richtig angefasst und sie trägt zu Wohlergehen und Glück bei.

Gleichnis vom Floß: Ein Mann gelangt im Verlauf einer Reise an eine große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und furchterregend ist, deren jenseitiges Ufer aber sicher und frei von Furcht ist. Er baut ein Floß und gelangt damit an das jenseitige Ufer. Nachdem er am jenseitigen Ufer angekommen ist, sollte er das Floß nicht weiter auf seinem Kopf herumtragen, sondern er sollte es auf das trockene Land ziehen oder im Wasser treiben lassen und dann gehen wohin er wollte. Genauso sollte die Lehre, ähnlich wie das Floß, nur zur Überfahrt dienen und nicht zum Festhalten. Umso mehr sollte man Ansichten, die nicht lehrgemäß sind, aufgeben.

Sechs Grundlagen für Ansichten: Ein nicht unterrichteter Weltling betrachtet (1) materielle Form, (2) Gefühl, (3) Wahrnehmung, (4) Gestaltungen, (5) Gesehenes, Gehörtes, Empfundenes und (6) eternalistische Selbst-Ansichten (Glaube an ein ewiges Selbst identisch mit dem Universum) so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst“. Aufgrund dieser Ansichten gerät er in **Aufregung** über das, was äußerlich nicht existiert: Er ist verzweifelt über den Verlust oder das Nicht-Erlangen von Besitztümern. Auch gerät er in Aufregung über das, was innerlich nicht existiert: wenn er die Lehre des Buddha fälschlicherweise als Nihilismus interpretiert, dann ist er verzweifelt über die Auslöschung des Selbst. Ein wohl unterrichteter Edler Schüler dagegen betrachtet die sechs Grundlagen für Ansichten so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“. Damit gerät er nicht in Aufregung über das, was äußerlich und innerlich nicht existiert.

Vergänglichkeit und Nicht-Selbst: Es gibt keinerlei Besitz, der unvergänglich, dauerhaft und ewig wäre. Es gibt keinerlei Lehrmeinung von einem Selbst, die nicht Kummer, Schmerz und Verzweiflung in demjenigen hervorrufen würde, der daran anhaftet. Es gibt keinerlei Ansicht, die nicht zu Kummer, Schmerz und Verzweiflung für denjenigen führen würde, der sich darauf stützt. Da ein Selbst und das, was einem Selbst gehört, nicht der Wahrheit entsprechen, sind die eternalistischen Selbst- und Ich-Ansichten eine törichte Lehre. Ein wohlunterrichteter Edler Schüler, der die fünf Anhaftungsgruppen mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend als leer von einem Selbst erkennt, wird daher ernüchtert, begierdelos und befreit.

Der arahant: Ein Befreiter (*arahant*) hat Unwissenheit, die Runde der Geburten, Begehren, die fünf niederen Fesseln, und den Ich-Dünkel überwunden; er ist nicht auffindbar hier und jetzt.

Falsche Darstellung des Tathāgata: Wenn die Eternalisten behaupten, der Buddha lehre die Vernichtung und Auslöschung eines existierenden Wesens und ihn so verunglimpfen, dann ist das eine falsche Darstellung seiner Lehre. Das, was der Buddha immer wieder gelehrt hat ist *dukkha* und das Aufhören von *dukkha*. Wenn andere aufgrund einer falschen Auslegung seiner Lehre den Buddha beleidigen und beschimpfen, dann hegt er deswegen keinen Ärger in seinem Herzen. Auch wenn andere seine Lehre recht verstehen und ihn dafür respektieren und verehren, dann hegt der Buddha keine Freude und Begeisterung im Herzen. Der Buddha empfiehlt seinen Mönchen bei Beleidigung oder Verehrung ebenso zu reagieren.

Der Buddha klassifiziert verschiedene Personen und ihre Bestimmungsorte:

Die **arahants** haben die Triebe vernichtet und sind durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit; für sie gibt es keine Beschreibung einer künftigen Dareinsrunde.

Die **Nichtmehr-Wiederkehrer** (*anāgāmi*) haben die fünf niederen Fesseln überwunden und werden spontan in den Reinen Bereichen wiedererscheinen und dort *nibbāna* erlangen.

Die **Einmal-Wiederkehrer** (*sakādāgamī*) haben die drei niederen Fesseln überwunden und Begierde, Hass und Verblendung vermindert; sie werden noch einmal in diese Welt zurückkehren, um *nibbāna* zu erlangen.

Die **Stromeingetretenen** (*sotāpanna*) haben drei niedere Fesseln überwunden; sie sind nicht länger dem Verderben unterworfen und gehen dem Erwachen entgegen.

Jene, die dem **dhamma ergeben** (*dhammānusāri*) sind und jene, die dem **Vertrauen ergeben** (*saddhānusāri*) sind, gehen alle dem Erwachen entgegen.

Jene, die **genug Vertrauen in den Buddha** haben und **genug Liebe für den Buddha** empfinden, gehen alle der himmlischen Welt entgegen.

Übungs-Vorschlag:

Das Gleichnis von der Schlange erinnert mich daran zu prüfen, ob ich die Lehre des Buddha nur lerne, um andere zu kritisieren und in Diskussionen zu glänzen oder ob ich die Lehre dazu nutze, mich spirituell zu entwickeln.

23 *Vammīka sutta* - Der Ameisenhaufen

Ort: bei Sāvattī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: ein Himmelswesen und der Buddha

An wen: Ehrw. Kumāra Kassapa

In der Nacht erscheint dem Ehrw. Kumāra Kassapa ein Himmelswesen und stellt ihm ein Rätsel: Da gibt es einen Ameisenhaufen, der in der Nacht qualmt und am Tag in Flammen steht. Der Brahmane sagt: Bohre mit dem Messer du Weiser. Während er mit dem Messer bohrt, sieht der Weise eine Schranke, eine Kröte, eine zweizinkige Gabel, ein Sieb, eine Schildkröte, eine Axt und einen Hackstock, ein Stück Fleisch. All diese Dinge werden weggeworfen und der Weise gräbt weiter und stößt auf eine Nāga-Schlange und der Brahmane weist ihn an, diese Nāga-Schlange nicht zu behelligen, sondern zu ehren.

Am Morgen danach geht der Ehrw. Kumāra Kassapa zum Erhabenen und bittet ihn, dieses Rätsel zu erklären. Der Buddha gibt folgende Erklärung:

Der Ameisenhaufen ist ein Symbol für den Körper, der dem Verfall unterworfen ist.

Das Qualmen in der Nacht ist das Nachdenken in der Nacht über Handlungen des Tages.

Das in Flammen stehen am Tag sind die Handlungen des Tages mit Körper, Sprache und Geist.

Der Brahmane ist ein Symbol für den Tathāgata.

Der Weise ist ein Symbol für einen *bhikkhu* in höherer Schulung.

Das Messer ist ein Symbol für edle Weisheit.

Das Bohren ist ein Symbol für das Aufbringen von Energie.

Die Schranke ist ein Symbol für Unwissenheit.

Die Kröte ist ein Symbol für Verzweiflung, die auf Zorn beruht.

Die zweizinkige Gabel ist ein Symbol für Zweifel.

Das Sieb ist ein Symbol für die Fünf Hindernisse.

Die Schildkröte ist ein Symbol für die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird.

Die Axt und der Hackstock ist ein Symbol für die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens.

Das Stück Fleisch ist ein Symbol für Ergötzen und Begierde.

Die Nāga-Schlange ist ein Symbol für einen *bhikkhu*, der die Triebe vernichtet hat.

So erklärt der Erhabene den Weg eines *bhikku* in höherer Schulung.

24 *Rathavināta sutta* - Die sieben Kutschen

Ort: bei Sāvathī im Hain der Blinden Männer

Wer: Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta

An wen: Ehrw. Sāriputta

Im Vorspann nennt der Buddha die Eigenschaften, um derentwillen der Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta von seinen Gefährten im heiligen Leben geschätzt wird: er hat wenig Wünsche, ist genügsam, lebt abgeschieden, hält sich von Gesellschaft fern, ist energetisch, hält die *sīlas* ein, ist konzentriert, hat Weisheit erlangt, hat Befreiung erlangt, hat das Wissen und die Schauung der Befreiung erlangt; er berät seine Gefährten im heiligen Leben, informiert sie, leitet sie an, rüttelt sie auf und ermuntert sie.

Bei einer späteren Gelegenheit trifft der Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta einen anderen großen Nachfolger des Buddha – den Ehrw. Sāriputta – und erklärt ihm, dass das Ziel des heiligen Lebens – endgültiges *nibbāna* – mithilfe von sieben Läuterungsstufen erreicht wird, nämlich:

- 1) Läuterung der Sittlichkeit (*sīlavisuddhi*)
- 2) Läuterung des Geistes (*cittavisuddhi*)
- 3) Läuterung der Ansicht (*diṭṭhivissuddhi*)
- 4) Läuterung durch Zweifelsüberwindung (*kankhāvitaraṇavisuddhi*)
- 5) Läuterung durch Wissen und Schauung von Pfad und Nicht-Pfad (*maggāmaggañāṇa-dassanavisuddhi*)
- 6) Läuterung durch Wissen und Schauung des Übungswegs (*paṭipadāñāṇadassanavisuddhi*)
- 7) Läuterung durch Wissen und Schauung (*ñāṇadassanavisuddhi*)

Das heilige Leben unter dem Erhabenen wird nicht um dieser Läuterungsstufen willen geführt, sondern es wird um des „endgültigen *nibbāna* ohne Anhaften“ willen geführt.

Die Läuterungsstufen sind nicht „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“. Aber „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“ ist nicht ohne diese Zustände erreichbar.

Diese Läuterungsstufen sind noch von Anhaften begleitet und können daher nicht „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“ sein.

Um diese Aussage zu erläutern, erzählt der Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta das **Gleichnis von den sieben Kutschen**. Angenommen, König Pasenadi von Kosala müsste wegen dringender Geschäfte von Sāvathī nach Sāketa reisen. Er würde den Weg zwischen Sāvathī und Sāketa mit Hilfe einer Staffel von sieben Kutschen bewältigen. Mit jeder Kutsche würde er einen gewissen Wegabschnitt zurücklegen und mit der siebten Kutsche würde er dann Sāketa erreichen. Wenn er nun nach der Ankunft gefragt würde, ob er den Weg von Sāvathī nach Sāketa mit dieser Kutsche zurückgelegt hätte, dann müsste er wahrheitsgemäß antworten, dass er verschiedene Wegabschnitte mit verschiedenen Kutschen zurückgelegt hätte: mit der ersten Kutsche hätte er die zweite Kutsche erreicht, mit der zweiten Kutsche hätte er die dritte Kutsche erreicht usw. bis er schließlich mit der siebten Kutsche Sāketa erreicht hätte.

Genauso sind die sieben Stufen der Läuterung dazu da, um von einer Stufe zur nächsten zu gelangen und dann schließlich mit der Läuterung von Wissen und Schauung „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“ zu erreichen.

Übungs-Vorschlag:

Welche Läuterungsstufen sind mir aus meiner persönlichen Übungspraxis vertraut?

25 *Nivāpa sutta* - Der Köder

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha benutzt das Gleichnis vom Hirschrudel und dem Fallensteller, um die Gefahren bei Sinnesvergnügen aufzuzeigen.

Gleichnis vom Hirschrudel und dem Fallensteller. Ein Fallensteller legt Köder für ein Hirschrudel aus. Die Hirsche des **ersten** Rudels sind unvorsichtig beim Äsen und gehen zu dem ausgelegten Köder. Dadurch werden sie berauscht und nachlässig und der Fallensteller kann mit ihnen verfahren, wie es ihm beliebt. Die Hirsche des **zweiten** Rudels beschließen, sich von dem Köderfutter fernzuhalten und in die Waldeinsamkeit zu ziehen, um dort zu leben. Aber am Ende der heißen Jahreszeit, als das Gras und Futter aufgebraucht und die Hirsche total abgemagert sind und ihre Stärke und Energie verlieren, kehren sie doch wieder zurück, sind unvorsichtig beim Äsen und gehen zu dem ausgelegten Köder. Die Hirsche des **dritten** Rudels beschließen daraufhin, ein Versteck im Einzugsbereich des Köders des Fallenstellers zu beziehen und nicht unvorsichtig beim Äsen zu sein und nicht genau zum Köder hinzugehen. Aber der Fallensteller und sein Gefolge zäunen den Bereich des Köders weiträumig ein und können so das Versteck ausfindig machen. Somit scheitert auch das dritte Hirschrudel ebenso wie die ersten beiden, von der Macht und Kontrolle des Fallenstellers freizukommen. Die Hirsche des **vierten** Rudels beziehen ihr Versteck außerhalb des Einzugsbereichs des Fallenstellers, dort, wo der Fallensteller und sein Gefolge nicht hingehen können. Und sie sind nicht unvorsichtig beim Äsen und gehen nicht zu dem Köder. Trotz der Anstrengungen des Fallenstellers und seines Gefolges können diese das Versteck des vierten Hirschrudels nicht finden. Auf diese Weise kommen die Hirsche des vierten Rudels von der Macht und Kontrolle des Fallenstellers frei.

In dem Gleichnis steht „Köder“ für die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens; „Fallensteller“ für Māra; „Gefolge des Fallenstellers“ für Māras Gefolge und „Hirschrudel“ steht für Mönche und Brahmanen.

Mönche und Brahmanen der **ersten** Art werden von den materiellen Dingen der Welt angezogen und berauscht. Mönche und Brahmanen der **zweiten** Art ziehen in die Waldeinsamkeit und leben dort asketisch. Aber wenn es schwierig wird, verlieren sie ihre Stärke und Energie und kehren zu den materiellen Dingen der Welt zurück. Mönche und Brahmanen der **dritten** Art errichten ihren Aufenthaltsort im Einzugsbereich von Māra und der materiellen Dinge der Welt aber ohne sich darin zu verstricken. Doch dann verlieren sie sich in den zehn spekulativen Ansichten. Genauso wie die ersten drei Hirschrudel scheitern auch diese drei Arten von Mönchen und Brahmanen von Māra's Macht und Kontrolle freizukommen. Die Mönche und Brahmanen der **vierten** Art errichten ihren Aufenthalt dort, wo Māra und sein Gefolge nicht hingehen können und sind somit von Māra's Macht und Kontrolle befreit.

Māra und sein Gefolge verlieren zeitweilig ihre Einflussmöglichkeit in den meditativen Erreichungszuständen, nämlich, den vier Vertiefungen (*rūpa jhāna*), und den vier Bereichen (*āyatana*). In diesen Zuständen ist Māra geblendet und der *bhikkhu* ist für den Bösen unsichtbar geworden. Werden nach dem Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*) die Triebe durch Sehen mit Weisheit zerstört ist der *bhikkhu* Māras Macht dauerhaft entkommen.

Übungsvorschlag

Kann ich mich in einem oder in mehreren der oben erwähnten Hirschrudel wiederfinden?

26 Ariyapariyesanā sutta - Die Edle Suche

Ort: bei Sāvathī in der Einsiedelei des Brahmanen Rammaka

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha berichtet über seine eigene Suche nach Erleuchtung - von der Zeit vor seinem Erwachen bis hin zur Übermittlung des *dhamma* an seine ersten fünf Schüler, die *bhikkhus* der Fünfergruppe.

Zunächst beschreibt der Buddha die **Unedle Suche**: jemand, der selbst der Geburt, dem Altern, der Krankheit, dem Tod, dem Kummer, der Befleckung unterworfen ist, sucht nach Objekten des Anhaftens, die ebenfalls den oben aufgeführten Bedingungen unterworfen sind.

Dann beschreibt er die **Edle Suche**: jemand, der selbst der Geburt, dem Altern, der Krankheit, dem Tod, dem Kummer, der Befleckung unterworfen ist, erkennt die Gefahr, die diesen Dingen innewohnt, und sucht deshalb nach der ungeborenen höchsten Sicherheit vor dem Gefesseltsein, *nibbāna*.

Nachdem der Buddha auf der Suche nach *nibbāna* in die Hauslosigkeit gezogen war, geht er zu Āḷāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta. Bei Āḷāra Kālāma erlernt und verwirklicht er das Nichtsheit-Gebiet und bei Uddaka Rāmaputta erlernt und verwirklicht er das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung. Doch er erkennt, dass dies nicht zum höchsten Ziel, zur Beendigung allen Leidens führt und verlässt deshalb diese Lehrer wieder. Er begibt sich weiter auf die Suche und lässt sich in einem Hain bei Uruvelā nieder. Hier erlangt er schließlich *nibbāna*: die Stillung aller Gestaltungen, das Aufgeben aller Anhaftungen, die Vernichtung des Begehrens. Und er weiß: „Meine Befreiung ist unerschütterlich; dies ist meine letzte Geburt; jetzt gibt es kein erneutes Werden mehr.“

Nun überlegt der Buddha, dass der *dhamma* sehr tiefgründig ist, durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen und dass es schwer ist, diese Wahrheit, nämlich die zugrunde liegende Bedingte Entstehung, zu erkennen. Er neigt deshalb dazu, den *dhamma* nicht zu lehren. Dies bemerkt der Brahmā Sahampati, begibt sich zum Buddha und bittet ihn, den *dhamma* zu lehren. Der Erhabene stimmt dieser Bitte zu. Er wandert nach Bārāṇasī, wo sich im Hirschkamp bei Isipatana seine früheren Gefährten, die *bhikkhus* der Fünfergruppe aufhalten, um ihnen den *dhamma* zu lehren. Auf dem Weg dorthin trifft er den Nacktasketen Upaka, der das Ausmaß der Lehre nicht erkennt. Die *bhikkhus* der Fünfergruppe jedoch erreichen unter der Anleitung des Buddha *nibbāna*.

Im Schlussabschnitt erzählt der Buddha das **Gleichnis vom Schlingenhaufen** und weist noch einmal eindringlich auf die Gefahr hin, die das Gefesseltsein an den fünf Strängen des sinnlichen Vergnügens mit sich bringt. Nur wer diese Gefahr erkennt und weiß, wie man ihr entrinnt, kann das höchste Ziel – *nibbāna* – erreichen. Das Entkommen und Gesichertsein vor den **Gefahren der fünf Stränge des sinnlichen Vergnügens** ist möglich durch die Verwirklichung der meditativen Erreichungszustände, nämlich, die vier Vertiefungen (*rūpa jhāna*), die vier Bereiche (*āyatana*) und das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*).

Übungs-Vorschlag:

Neige ich bei meiner Suche mehr zu den Objekten der Unedlen Suche oder der Edlen Suche?

Wie würde mein Leben aussehen, wenn der Buddha geschwiegen hätte und den *dhamma* nicht gelehrt hätte?

27 *Cūlahatthipadopama sutta* - Die kürzere Lehrrede über das Gleichnis von der Elefantenspur

Ort: bei Sāvattṥī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Brahmane Jāṇussoṇi

Der Wandermönch Pilotika erklärt dem Brahmanen Jāṇussoṇi, warum er so großes Vertrauen zum Buddha hat. Er benutzt dabei das **Gleichnis von der Elefantenspur**. Wenn ein Elefantenfährtsucher in einem Elefantenwald einen großen Fußabdruck sehen würde, dann würde er daraus schließen, dass dies die Spur eines großen Elefantenbullen sei. Genauso kam auch Pilotika, als er vier Fußspuren des Erhabenen sah, zu dem Schluss, dass der Erhabene vollständig erwacht ist, der *dhamma* gut verkündet ist und der *sangha* gut praktiziert. Die vier Fußspuren sind folgende: gebildete **Adelige, Brahmanen, Haushälter** und **Asketen**, die darin geübt sind, mit scharfem Verstand alle Lehren zu zerpfücken, haben der Lehre des Buddha nichts entgegenzusetzen, vielmehr werden sie von der Lehre überzeugt und zu Nachfolgern des Erhabenen.

Der Brahmane Jāṇussoṇi geht zum Buddha und erzählt ihm von dieser Begegnung. Der Buddha weist darauf hin, dass das Gleichnis von der Elefantenspur nicht vollständig ist. Allein von der Größe des Fußabdrucks ist es nicht möglich, auf einen großen Elefantenbullen zu schließen, denn ein großer Fußabdruck kann auch von Elefantenkühen stammen. Erst wenn der Elefantenfährtsucher dem großen Fußabdruck folgt und den großen Elefantenbullen sieht, kommt er zu dem Schluß: „Dies ist jener große Elefantenbulle“.

Der Buddha erklärt nun das **stufenweise Training** der Nachfolger seiner Lehre, um das höchste Ziel - die endgültige Befreiung - zu erreichen. Da erscheint ein Tathāgata, ein vollständig Erwachter, in der Welt und lehrt den *dhamma*. Jemand hört diese Lehre und fasst Vertrauen zum Tathāgata. Aufgrund dieses Vertrauens zieht er in die Hauslosigkeit, wird *bhikkhu* und praktiziert das Mönchs-Training, um endgültige Befreiung zu erlangen. Er übt sich in edler **Sittlichkeit**, edler **Sinneskontrolle**, edler **Achtsamkeit und Wissensklarheit**. Dadurch überwindet er die **fünf Hindernisse** und tritt in die **vier Vertiefungen** (*jhāna*) ein. Diesen geläuterten und klaren Geist richtet er nun auf die **drei Wissen** (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe). Wenn er so weiß und sieht, ist sein **Geist von den Trieben befreit** (Sinnestrieb, Werdenstrieb, Unwissenheitstrieb) und **er weiß, dass er befreit ist** und das heilige Leben gelebt ist.

Sowohl die 4 Vertiefungen als auch die drei Wissen sind zwar Fußabdrücke des Tathāgata, aber der Edle Schüler hat noch nicht die endgültige Befreiung erlangt und kann deshalb noch nicht zu dem Schluß kommen: „Der Erhabene ist vollständig erwacht, der *dhamma* ist vom Erhabenen wohl verkündet, der *sangha* praktiziert gut“.

Erst bei dem letzten Fußabdruck des Thatagatha, nämlich dem **Wissen von der Befreiung** (Erreichen der Arahantschaft) kommt ein Edler Schüler zu dem Schluß: „Der Erhabene ist vollständig erwacht, der *dhamma* ist vom Erhabenen wohl verkündet, der *sangha* praktiziert gut“. Erst an dieser Stelle ist das Gleichnis von der Elefantenspur in allen Einzelheiten vollständig.

Übungsvorschlag

Was ist mein Schwerpunkt bei dem stufenweisen Training?

28 Mahāhatthipadopama sutta - Die längere Lehrrede über das Gleichnis von der Elefantenspur

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: Ehrw. Sāriputta

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Sāriputta erklärt den Mönchen, dass die Fußspur eines Elefanten die größte ist und darin die Fußspur aller anderen Lebewesen Platz findet; genauso sind alle heilsamen Zustände in den Vier Edlen Wahrheiten enthalten (**Gleichnis von der Elefantenspur**).

Der Ehrw. Sāriputta nennt die Vier Edlen Wahrheiten und charakterisiert dann die Erste Edle Wahrheit von *dukkha* in ihren verschiedenen Aspekten; daraus wählt er den letzten Aspekt, nämlich die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird (*pañcupādānakkhandhā*): Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein. Die Daseinsgruppe der Form an der angehaftet wird definiert er als die vier großen Elemente (*mahābhūta*) und die daraus abgeleitete Form. Die vier großen Elemente sind das Erdelement (*pathavīdhātu*), das Wasserelement (*āpodhātu*), das Feuerelement (*tejodhātu*) und das Windelement (*vāyodhātu*).

Nun werden die vier Elemente in ihren 2 Aspekten – innerlich und äußerlich – erklärt. Die inneren Elemente bestehen aus allen inneren, zu einem selbst gehörenden festen und verfestigten (Erdelement), wäßrigen (Wasserelement), feurigen (Feuerelement) und windartigen (Windelement) Dingen, die Objekt der Anhaftung sind. Sowohl die inneren Elemente als auch die äußeren Elemente sind einfach nur Elemente. Wenn man die Vergänglichkeit der äußeren Elemente betrachtet, dann sieht man auch die Vergänglichkeit der inneren Elemente und es steigt die Erkenntnis auf, dass da nichts ist, was man als „Mein“, „Ich bin“ oder „Selbst“ bezeichnen könnte. Dadurch entsteht Ernüchterung und Begierdelosigkeit gegenüber den Elementen.

Ein *bhikkhu*, der die Elemente so der Wirklichkeit entsprechend sieht und/oder bestimmte Reflektionen richtig einsetzt, wird bei Kontakt mit groben Worten oder bei körperlichen Angriffen gelassen bleiben und Zuversicht, Beständigkeit, Entschlossenheit und Gleichmut entwickeln. Sollte kein Gleichmut entstehen, dann soll der *bhikkhu* ein Gefühl der Dringlichkeit in sich hervorrufen.

Wenn die inneren Sinnesgrundlagen (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) intakt sind und die entsprechenden äußeren Sinnesobjekte (Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührungsobjekt, Geistobjekt) in deren Reichweite kommen, und passende Hinwendung vorhanden ist, dann entsteht das jeweilige Sinnesbewußtsein. Auf diese Weise kommen die fünf Daseinsgruppen der Form, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gestaltungen und des Bewusstseins, an denen angehaftet wird, bedingt zustande.

Die Begierde, die Tendenz und das Festhalten an diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, ist der Ursprung von *dukkha* (Zweite Edle Wahrheit). Das Überwinden und Entfernen der Gier und Begierde nach diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, ist die Auflösung von *dukkha* (Dritte Edle Wahrheit).

Übungsvorschlag

Wenn ich die Betrachtung der Elemente gemäß den Anweisungen des Buddha praktiziere, kann ich dann bemerken, wie sich aufgrund von rechtem Reflektieren und rechter Einsicht die Sichtweise des mir Begegnenden lehrgemäß verändert?

29 *Mahāsāropama sutta* - Die längere Lehrrede vom Gleichnis vom Kernholz

Ort: bei Rājagaha auf dem Geiersberg

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Mit dem Gleichnis von einem großen Baum, der aus Kernholz, Weichholz, innerer Rinde, äußerer Rinde, Zweigen und Blättern besteht, erklärt der Buddha das Ziel und das Ende des heiligen Lebens.

In dem Gleichnis wird ein Mann beschrieben, der auf der Suche nach Kernholz ist und zu einem großen Baum gelangt, der voll Kernholz dasteht:

Fall 1: Der Mann schneidet die **Zweige und Blätter** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Zugewinn, Ehre und Ruhm** (*lābhasakkārasiloka*) erwirbt.

Fall 2: Der Mann schneidet die **äußere Rinde** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Sittlichkeit** (*sīla*) erlangt.

Fall 3: Der Mann schneidet die **innere Rinde** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Konzentration** (*samādhi*) erlangt.

Fall 4: Der Mann schneidet das **Weichholz** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Wissen und Schauung** (*ñāṇadassana*; lt. Kommentar hier: Himmlisches Auge, *dibba-cakkhu*) erlangt.

Fall 5: Der Mann schneidet nur das **Kernholz** des Baumes und weiß genau, dass es sich um Kernholz handelt. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **anhaltende Erlösung** (*asamayavimokkha*) erlangt.

Fall 1 – 4: Wenn ein *bhikkhu* erfreut ist über **Zugewinn, Ehre und Ruhm** oder über das Erlangen von **Sittlichkeit** oder über das Erlangen von **Konzentration** oder über das Erlangen von **Wissen und Schauung**, sich deshalb selbst lobt und andere herabwürdigt, dann hat er das Ziel des heiligen Lebens nicht erreicht, sondern gibt sich mit diesen Erreichungszuständen zufrieden. Er berauscht sich daran, wird nachlässig, gleitet in Nachlässigkeit ab, und weil er nachlässig ist, lebt er im Leid.

Fall 5: In diesem Fall handelt es sich um einen *bhikkhu*, der sich nicht erfreut an **Zugewinn, Ehre und Ruhm**. Er erfreut sich zwar über das Erlangen von **Sittlichkeit, Konzentration und Wissen und Schauung**, sieht dies aber nicht als das Ziel des heiligen Lebens an, lobt sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab. Er berauscht sich nicht daran und wird nicht nachlässig. Aufgrund seines unermüdlichen Strebens (*appamāda*) wird er **anhaltende Erlösung** erlangen, und es ist unmöglich für ihn, von dieser anhaltenden Befreiung (*asamayavimutti*) abzufallen.

Der Nutzen des heiligen Lebens liegt weder in Zugewinn, Ehre und Ruhm, noch im Erlangen von Sittlichkeit, oder im Erlangen von Konzentration, oder in Wissen und Schauung. Das Ziel des heiligen Lebens - sein Kernholz und sein Ende - ist einzig und allein die unerschütterliche **Geistesbefreiung** (*cetovimutti*).

Übungsvorschlag

Bin ich „berauscht“ von dem, was ich bisher in meiner Praxis erreicht habe?

Werde ich dadurch nachlässig und verliere das eigentliche Ziel der buddhistischen Praxis aus den Augen?

2 *Sabbāsava sutta* - Alle Triebe

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den *bhikkhus* sieben Methoden um die Triebe (*āsava*) zu überwinden.

Triebe, die durch Sehen (*dassana*) zu überwinden sind. Ein nicht unterrichteter Weltling versteht nicht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Durch **unweises Erwägen** (*ayoniso manasikāra*) entstehen noch nicht entstandene Triebe in ihm und die bereits entstandenen Triebe nehmen zu. Unweises Erwägen führt zum Entstehen von sechs spekulativen Ansichten über das Selbst und durch das Gefesseltsein an Ansichten ist eine Befreiung von *dukkha* nicht möglich.

Ein wohlunterrichteter Edler Schüler versteht, welche Dinge für das Erwägen geeignet sind, und welche Dinge für das Erwägen ungeeignet sind. Durch **weises Erwägen** (*yoniso manasikāra*) entstehen keine noch nicht entstandenen Triebe in ihm und die bereits entstandenen Triebe werden überwunden. Er erwägt weise die Vier Edlen Wahrheiten und überwindet damit die drei niederen Fesseln: Persönlichkeitsansicht (*sakkāyadiṭṭhi*), Zweifel (*vicikicchā*) und Anhaften an Regeln und Riten (*sīlabbataparāmāsa*).

Triebe, die durch Kontrolle (*saṃvarā*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend mit kontrollierten Sinnen verweilt (Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks-, Berührungs-, Geistsinn), gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Gebrauch (*paṭisevana*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend die vier Requisiten gebraucht (Robe, Almosenspeise, Lagerstätte, Medizin), gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Erdulden (*adhivāsana*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend körperliche Unannehmlichkeiten (Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Moskitos, etc.), böse, unwillkommene Worte und schmerzhaft körperliche Gefühle erträgt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Vermeiden (*parivajjana*) zu überwinden sind: In einem *bhikkhu*, der weise betrachtend gefährliche Tiere, ungeeignete Aufenthaltsorte und schlechte Freunde vermeidet, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen.

Triebe, die durch Entfernen (*vinodana*) zu überwinden sind: Weise betrachtend duldet ein *bhikkhu* einen entstandenen Gedanken der Sinnesbegierde/des Übelwollens/der Grausamkeit sowie entstandene, unheilsame Zustände nicht. Er entfernt und vernichtet sie. Dadurch gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen in ihm.

Triebe, die durch Entfalten (*bhāvanā*) zu überwinden sind: Weise betrachtend entfaltet ein *bhikkhu* die Sieben Erleuchtungsglieder, die auf Abgeschiedenheit (*viveka*), Entreizung (*virāga*) und Aufhören (*nirodha*) gestützt sind und die zum Loslassen (*vossagga*) führen. Dadurch gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder leidenschaftliches Brennen in ihm.

Ein *bhikkhu*, der mit Hilfe dieser Methoden die Triebe überwindet, hat *dukkha* beendet, indem er das Begehren abgeschnitten, die Fesseln abgeworfen und den (Ich-) Dünkel völlig durchschaut hat.

Übungs-Vorschlag:

Welche der sieben Methoden sind für meine spirituelle Entwicklung am notwendigsten?

30 *Cūlasāropama sutta* - Die kürzere Lehrrede vom Gleichnis vom Kernholz

Ort: bei Sāvattihī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Brahmane Piṅgalakoccha

Der Inhalt der Lehrrede M30 ist nahezu identisch mit dem Inhalt der Lehrrede M29, unterscheidet sich aber in folgenden Punkten:

M29:Er berauscht sich an Zugewinn, Ehre und Ruhm (Sittlichkeit, Konzentration, Wissen und Schauung), wird nachlässig, gleitet in Nachlässigkeit ab, und weil er nachlässig ist, lebt er im Leid.

stattdessen in

M30: Also erweckt er keinerlei Antrieb in sich, er bemüht sich nicht um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Zugewinn, Ehre und Ruhm (Sittlichkeit, Konzentration, Wissen und Schauung); er erschlaft und läßt nach.

Im Gegensatz zu M29 werden in M30 die Zustände, die höher und erhabener sind als Wissen und Schauung näher erklärt. Es sind dies die vier meditativen Vertiefungen (*rūpa jhāna*), die 4 Bereiche (*āyatana*) und das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*).

In beiden Lehrreden wird die unerschütterliche **Geistesbefreiung** (*cetovimutti*) als das Ziel und Ende des heiligen Lebens genannt.

31 *Cūḷagosiṅga sutta* - Die kürzere Lehrrede bei Gosiṅga

Ort: Park des Sālawaldes von Gosiṅga

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Anuruddha, Ehrw. Nandiya, Ehrw. Kimbila

Der Buddha sucht die Ehrwürdigen *bhikkhus* Anuruddha, Nandiya und Kimbila auf und stellt ihnen einige Fragen, die diese zur Zufriedenheit beantworten:

- Sie haben keine Probleme Almosenspeise zu bekommen.
- Sie leben alle in Frieden und Eintracht, wobei sie sich wie Milch und Wasser mischen und sich gegenseitig mit gütigen Augen betrachten. Dies ist möglich, indem sie körperliche, sprachliche und geistige Handlungen der Liebenden Güte (*mettā*) für einander praktizieren, sowohl öffentlich als auch im Privaten, und indem sie ihre eigenen Wünsche gegenüber den Anderen zurückstellen.
- Sie weilen alle umsichtig, eifrig und entschlossen, indem sie sich bei den täglichen Verrichtungen gegenseitig zur Hand gehen. Dies machen sie schweigend und verständigen sich mit Handzeichen. Aber alle fünf Tage sitzen sie die ganze Nacht hindurch zusammen und erörtern den *dhamma*.
- Wann immer sie wollen, treten sie in die vier meditativen Vertiefungen (*rūpa jhāna*), die vier Bereiche (*āyatana*) und in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*) ein. Ihre Triebe sind vernichtet und sie haben die Klarheit von Wissen und Schauung (*ñāṇadassana*).

Der Buddha bestätigt, dass es Höheres nicht gibt, ermuntert die drei Ehrwürdigen *bhikkhus* mit einem Lehrgespräch und nimmt Abschied.

Nun lassen sämtliche Götter bis hin zur Brahmawelt einen Lobruf erschallen und preisen den Tathāgata, den Ehrwürdigen Anuruddha, den Ehrwürdigen Nandiya und den Ehrwürdigen Kimbila.

Der Buddha erklärt, dass diese drei Ehrwürdigen *bhikkhus* durch ihr Beispiel und Vorbild für lange Zeit zum Wohlergehen und Glück für alle Lebewesen beitragen, die sich an ihrem spirituellen Fortschritt mitfreuen - seien es Verwandte, Freunde, Bekannte, Landsleute, alle Menschen aus allen vier Kasten, Himmelswesen, Māras und Brahmās. Sie praktizieren aus Mitgefühl für die Welt, für das Wohlergehen und Glück der Vielen, für das Gute, für Himmelswesen und Menschen.

Übungsvorschlag:

Bin ich mir der Unterstützung durch meine Gefährten im heiligen Wandel bewusst und dankbar dafür?
Kann ich tatsächlich den Wünschen anderer Vorrang geben ohne Widerwillen oder Hintergedanken?

32 *Mahāgosiṅga sutta* - Die längere Lehrrede bei Gosiṅga

Ort: Park des Sālawaldes von Gosiṅga

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Ānanda, Ehrw. Revata, Ehrw. Anuruddha, Ehrw. Mahā Kassapa, Ehrw. Mahā Moggallāna, Ehrw. Sāriputta

In einer mond hellen Nacht treffen sich sechs berühmte längjährige Schüler des Buddha im Sālawald von Gosiṅga. Jeder der Mönche beschreibt auf seine Art die Eigenschaften eines idealen Mönchs.

Ehrw. Ānanda: Der Ehrw. Ānanda beschreibt einen gelehrten Mönch, der die Lehren des Buddha erforscht und verstanden hat und der fähig ist, den *dhamma* in einer verständlichen und eindringenden Weise zu lehren.

Ehrw. Revata: Ein idealer Mönch erfreut sich an Abgeschiedenheit (*paṭisallāna*), widmet sich innerer Geistesruhe (*cetosamathamano*), vernachlässigt die Vertiefungen (*jhāna*) nicht, besitzt Einsicht (*vipassanā*) und wohnt in leeren Hütten.

Ehrw. Anuruddha: Ein idealer Mönch besitzt das himmlische Auge (*dibba-cakkhu*), mit dem er eintausend Welten überblicken kann.

Ehrw. Mahā Kassapa: Der Ehrw. Mahā Kassapa zählt 14 Eigenschaften auf, die ein idealer Mönch besitzen sollte und zu denen er seine Mitmönche ermuntern sollte. Z.B. sollte er Askese praktizieren, zufrieden und abgeschieden leben, Energie, Sittlichkeit und Weisheit entwickeln, Befreiung und das Wissen und die Schauung von der Befreiung erlangen.

Ehrw. Mahā Moggallāna: Der Ehrw. Mahā Moggallāna beschreibt zwei Mönche, die sich tiefgründig über den *dhamma* unterhalten.

Ehrw. Sāriputta: Ein idealer Mönch besitzt Herrschaft über seinen eigenen Geist und kann, wann immer er möchte, in die meditativen Verweilungen oder Erreichungszustände eintreten.

Die sechs Mönche gehen zum Buddha und berichten ihm von ihrem Gespräch. Der Buddha stimmt den Erklärungen der Mönche zu und gibt auch seine eigene Erklärung über die Eigenschaften eines idealen Mönchs. Dies ist ein Mönch, der beschließt, sich nicht eher von seinem Sitz zu erheben, bis sein Geist durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit ist.

Übungsvorschlag:

Welchen der großen Schüler würde ich mir als Vorbild wünschen?

Wie kann ich ihm nacheifern?

33 *Mahāgopāla sutta* - Die längere Lehrrede über den Kuhhirten

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den Mönchen mit dem Gleichnis vom Kuhhirten, welche Faktoren bestimmen, ob ein Kuhhirte fähig ist, eine Viehherde zu halten und zu züchten. Diese Faktoren sind auch wichtig für die spirituelle Entwicklung eines *bhikkhu* im *dhamma* und in der Disziplin.

Elf Faktoren, die einen Kuhhirten daran hindern, eine Viehherde zu halten und zu züchten, bzw. einen *bhikkhu* am Wachstum im *dhamma* und in der Disziplin hindern:

- 1) **Da hat ein Kuhhirte keine Kenntnis von Form.** Ein *bhikkhu* versteht nicht wirklichkeitsgemäß, dass jegliche Form aus den vier großen Elementen besteht, und aus Form, die von den vier großen Elementen abstammt.
- 2) **Der Kuhhirte ist nicht geschickt bei den Merkmalen.** Ein *bhikkhu* versteht nicht wirklichkeitsgemäß, dass unheilsame bzw. heilsame Handlungen zeigen, ob jemand ein Tor oder ein Weiser ist.
- 3) **Der Kuhhirte versäumt, Fliegeneier herauszulesen.** Wenn Gedanken der Sinnesbegierde, des Übelwollens, der Grausamkeit oder wenn unheilsame Geisteszustände in einem *bhikkhu* entstehen, duldet er sie und entfernt sie nicht.
- 4) **Der Kuhhirte versäumt, Wunden zu versorgen.** Ein *bhikkhu* beschützt die sechs Sinnestore nicht und beschäftigt sich nicht mit deren Kontrolle.
- 5) **Der Kuhhirte versäumt, die Ställe auszuräuchern.** Ein *bhikkhu* lehrt anderen nicht den *dhamma*, so wie er ihn gelernt und gemeistert hat.
- 6) **Der Kuhhirte kennt die Wasserstelle nicht.** Ein *bhikkhu* geht nicht zu anderen, gelehrten *bhikkhus*, stellt ihnen keine Fragen bezüglich des *dhamma* und kann dadurch nicht von ihnen lernen.
- 7) **Der Kuhhirte weiß nicht, was es heißt, getrunken zu haben.** Wenn der *dhamma* gelehrt wird, dann erlangt ein *bhikkhu* keine Inspiration im *dhamma* und keine Freude, die mit dem *dhamma* verbunden ist.
- 8) **Der Kuhhirte kennt die Straße nicht.** Ein *bhikkhu* versteht den Edlen Achtfachen Pfad nicht der Wirklichkeit entsprechend.
- 9) **Der Kuhhirte ist nicht geschickt bei den Weidegründen.** Ein *bhikkhu* versteht die vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht der Wirklichkeit entsprechend.
- 10) **Der Kuhhirte melkt trocken.** Ein *bhikkhu* kennt keine Mäßigung beim Entgegennehmen der vier Requisiten (Robe, Almosenspeise, Lagerstätte, Medizin), die ihm Haushälter darbringen.
- 11) **Der Kuhhirte hat nicht die gebührende Achtung gegenüber den Bullen der Herde.** Ein *bhikkhu*, der den Ordensälteren nicht den gebührenden Respekt entgegen bringt, praktiziert auch gegenüber seinen Gefährten im heiligen Leben keine körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen der Liebenden Güte, weder in der Öffentlichkeit noch im Privaten.

Wenn die oben aufgeführten elf Faktoren in entgegengesetzter Weise praktiziert werden, dann befähigen sie einen Kuhhirten, eine Viehherde zu halten und zu züchten und unterstützen die spirituelle Entwicklung eines *bhikkhu* im *dhamma* und in der Disziplin.

Übungsvorschlag:

Welche dieser elf Faktoren sollte ich besonders kultivieren, um meine spirituelle Entwicklung zu fördern?

34 *Cūḷagopāḷaka sutta* - Die kürzere Lehrrede über den Kuhhirten

Ort: im Lande Vajji, bei Ukkācelā, am Ufer des Ganges

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erzählt das **Gleichnis von einem törichten Kuhhirten**, der sein Vieh, ohne das diesseitige oder jenseitige Ufer des Ganges zu untersuchen, an einer Stelle durch den Fluß treibt, an der es keine Furt gibt. Das Vieh verknäuelst sich in der Mitte des Flusses und erleidet Unglück und Elend.

Der Buddha vergleicht den törichten Kuhhirten mit Mönchen und Brahmanen, die den Pfad zur Leidensbefreiung nicht kennen. Für jene, die meinen, dass sie solchen Mönchen und Brahmanen zuhören und Vertrauen in sie setzen sollten, wird dies lange zum Schaden und zum Leid gereichen.

Dann erzählt der Buddha das **Gleichnis von einem weisen Kuhhirten**, der, nachdem er das diesseitige und jenseitige Ufer des Ganges untersucht hatte, sein Vieh an einer Stelle durch den Fluss treibt, an der es eine Furt gibt. Zuerst treibt er die Bullen, Zucht- und Leittiere in den Fluss, als nächstes treibt er das starke und noch zu zähmende Vieh in den Fluss, dann die Färsen und Jungochsen, dann die Kälber und das schwache Vieh, und zum Schluss ein zartes, neugeborenes Kalb, das vom Muhen der Mutter an das andere Ufer gelockt wird. Sie alle gelangen sicher ans jenseitige Ufer des Ganges.

Der weise Kuhhirte wird mit Mönchen und Brahmanen verglichen, die den Pfad zur Leidensbefreiung kennen. Für jene, die meinen, dass sie solchen Mönchen und Brahmanen zuhören und Vertrauen in sie setzen sollten, wird dies lange zum Wohlergehen und zum Glück gereichen.

Bullen, Zucht- und Leittiere der Herde: Dies sind **Arahants**, die alle Triebe vernichtet haben, die durch letztendliche Erkenntnis vollkommen befreit sind, die sicher ans jenseitige Ufer gelangt sind, indem sie Māra's Strom trotzen.

Starkes und noch zu zähmendes Vieh: Dies sind **Nichtmehr-Wiederkehrer**, die die fünf niederen Fesseln zerstört haben, die spontan in den reinen Bereichen wiedererscheinen und dort *nibbāna* erlangen werden. Sie werden sicher ans jenseitige Ufer gelangen, indem sie Māra's Strom trotzen.

Färsen und Jungochsen: Dies sind **Einmal-Wiederkehrer**, die drei Fesseln zerstört, sowie Gier und Hass vermindert haben, die noch einmal in diese Welt zurückkehren, um dem Leiden ein Ende zu bereiten. Sie werden sicher ans jenseitige Ufer gelangen, indem sie Māra's Strom trotzen.

Kälber und schwaches Vieh: Dies sind **Stromeingetretene**, die drei Fesseln zerstört haben, die nicht länger dem Verderben unterworfen sind und die dem Erwachen entgegengehen. Sie werden sicher ans jenseitige Ufer gelangen, indem sie Māra's Strom trotzen.

Zartes, neugeborenes Kalb: Dies sind **Dhamma- und Vertrauensergebene**, die sicher ans jenseitige Ufer gelangen werden, indem sie Māra's Strom trotzen.

Der Buddha erklärt den *bhikkhus*, dass er den Pfad zur Leidensbefreiung kennt und dass alle, die ihm – dem Buddha – zuhören und Vertrauen in ihn setzen, Wohlergehen und Glück erfahren werden.

Übungsvorschlag:

Setze ich mein ganzes Vertrauen in Buddha und Dhamma?

35 *Cūlasaccaka sutta* - Die kürzere Lehrrede an Saccaka

Ort: bei Vesālī, im Großen Wald

Wer: der Buddha

An wen: Saccaka, Sohn des Nigaṇṭha

Saccaka ist ein berühmter Redner aus der Jain-Sekte und wird von vielen als Heiliger betrachtet. Er prahlt damit, dass kein Mensch ihn in einer Debatte besiegen könnte. Er lädt eine Gruppe von Licchaviern dazu ein, einer Diskussion zwischen ihm und dem Buddha beizuwohnen, um mit zu erleben, wie er den Buddha in dieser Diskussion vernichten wird.

Er nähert sich zusammen mit 500 Licchaviern dem Buddha und eröffnet die Diskussion mit der Frage, auf welche Weise der Buddha seine Schüler ausbildet und anleitet. Der Buddha antwortet, dass er seinen Schülern erklärt, dass die fünf Gruppen des Anhaftens (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein) unbeständig und Nicht-Selbst sind. Saccaka versucht nun, diese Aussage des Buddha zu widerlegen und stellt die gegenteilige Behauptung auf: „Form ist mein Selbst, Gefühl ist mein Selbst, Wahrnehmung ist mein Selbst, Gestaltungen sind mein Selbst, Bewusstsein ist mein Selbst“.

Der Buddha fragt Saccako, ob er glaube, dass er Macht über Form ausüben könnte, indem er bewirkt, dass seine Form so sein soll wie er es möchte. Nach diesen Worten schweigt Saccako. Erst nach dreimaligem Wiederholen dieser Frage ist Saccako bereit, zu antworten und er muss wahrheitsgemäß mit „Nein“ antworten. Die folgenden Fragen beziehen sich auf die restlichen Gruppen des Anhaftens und auch hier muss Saccako zugeben, dass er weder über Gefühl, noch Wahrnehmung, noch Gestaltungen, noch Bewusstsein in irgendeiner Weise Macht ausüben könnte oder diese Anhaftungsgruppen kontrollieren könnte.

Im weiteren Verlauf der Diskussion muss Saccako zugeben, dass die Gruppen des Anhaftens unbeständige, leidvolle und der Veränderung unterworfenen Dinge sind und deshalb nicht geeignet sind so betrachtet zu werden: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst“. Der Buddha stellt nun klar, dass Saccako trotz seiner anfänglichen prahlerischen Behauptungen, jede Debatte zu gewinnen, diese Diskussion nicht gewonnen hat, sondern den Argumenten des Buddha unterlegen ist.

Saccako beendet die Debatte und stellt noch zwei Fragen über den Trainingsweg und das Erreichen der Arahantschaft. Der Buddha erklärt, dass seine Schüler die fünf Gruppen des Anhaftens mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend **so betrachten**: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“. Auf diese Weise führt der Schüler die Anweisungen des Buddha aus, befolgt seinen Rat, lässt den Zweifel hinter sich, ist von Verwirrung frei geworden, hat Selbstvertrauen erlangt und ist von anderen unabhängig geworden.

Ein *bhikkhu*, der die fünf Gruppen der Anhaftung mit Weisheit der Wirklichkeit gemäß **so gesehen hat**: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“ ist durch Nicht-Anhaftung befreit. Dieser *bhikkhu* ist ein Arahant mit vernichteten Trieben. Er besitzt drei unübertreffliche Eigenschaften: unübertreffliche Schauung (*dassanānuttariya*), unübertreffliche Ausübung des Weges (*paṭipadānuttariya*) und unübertreffliche Befreiung (*vimuttānuttariya*).

Saccako gibt zu, dass er arrogant war und seine Behauptung, er könnte den Buddha in einer Debatte besiegen, nicht zutrifft. Er lädt den Buddha und die Gemeinschaft der Mönche für den nächsten Tag zum Essen ein.

Übungsvorschlag:

Kann ich die Unbeständigkeit, die Leidhaftigkeit und die Substanzlosigkeit in den fünf Gruppen des Anhaftens erkennen?

36 *Mahāsaccaka sutta* - Die längere Lehrrede an Saccaka

Ort: bei Vesālī, im Großen Wald in der Spitzdach-Halle

Wer: der Buddha

An wen: Saccaka, Sohn des Nigaṇṭha

Saccaka, der Sohn des Nigaṇṭha, hat eine falsche Vorstellung von **Entwicklung des Körpers** und keine Vorstellung von **Entwicklung des Geistes**. Der Buddha erklärt ihm, wenn Jemand im Sinne des *dhamma* im Körper und Geist entwickelt ist, dann dringt ein erschienenes angenehmes Gefühl nicht in den Geist ein und bleibt nicht dort, weil der Körper entwickelt ist. Ein schmerzhaftes Gefühl dringt ebenfalls nicht in den Geist ein und bleibt nicht dort, weil der Geist entwickelt ist.

Auf Nachfrage von Saccaka bestätigt der Buddha, dass bei ihm, seit er aus dem Hause fortzog, weder angenehme noch schmerzhaft Gefühle in seinen Geist eindringen und dort verbleiben konnten. Um dies zu erläutern, beschreibt er seine Erfahrungen vor seiner Befreiung.

Nachdem der Buddha auf der Suche nach *nibbāna* in die Hauslosigkeit gezogen war, ging er zu Āḷāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta (vgl. M26). Er erkannte, dass deren Lehren nicht zum Höchsten Ziel, zur Beendigung allen Leidens führen und verließ deshalb diese Lehrer wieder.

Es fielen ihm spontan **drei Gleichnisse** ein: Mit einem nassen, grünen Stück Holz, das im Wasser liegt, als auch mit einem nassen, grünen Stück Holz, das auf dem Trockenen liegt, kann man kein Feuer entfachen. Aber mit einem trockenen, abgelagerten Holz, das auf dem Trockenen liegt, kann man sehr wohl Feuer entfachen. Mit dem dritten Gleichnis werden Mönche und Brahmanen beschrieben, die zurückgezogen leben und die Gier nach Sinnesvergnügen überwunden haben. Diese Mönche und Brahmanen sind zur Befreiung fähig, unabhängig davon, ob sie schmerzhaft Askesepraktiken ausüben oder nicht.

Nun zählt der Buddha viele verschiedene **Askesepraktiken** auf, die er auf der Suche nach *nibbāna* praktiziert hat. Diese Praktiken lösten in ihm zwar schmerzhaft Gefühle aus, aber diese drangen nicht in seinen Geist ein. Aber sie führten auch nicht zur letztendlichen Befreiung.

Der Buddha erinnerte sich an eine Begebenheit aus seiner Kindheit, als er unter einem Rosenapfelbaum die erste **Vertiefung** (*jhāna*) erfahren hatte und es stieg in ihm das Bewusstsein auf: „Dies ist der Pfad zum Erwachen“. Er erkannte, dass man keine Angst haben muss vor jener Glückseligkeit, die nichts mit Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat. Er trat nacheinander in die erste, zweite, dritte und vierte Vertiefung ein. Die damit verbundenen angenehmen Gefühle traten nicht in seinen Geist ein und blieben nicht dort.

Den auf diese Weise konzentrierten, geläuterten und unerschütterlichen Geist richtete er nun auf die **Drei Wissen** (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe) und die Unwissenheit (*avijjā*) war vertrieben und wahres Wissen (*vijjā*) erschien. Aber die damit verbundenen angenehmen Gefühle traten nicht in seinen Geist ein und blieben nicht dort.

Zum Schluss stellt Saccaka die Frage, ob sich der Buddha daran erinnere, tagsüber einmal geschlafen zu haben. Der Buddha bestätigt, dass er während des Tages schläft, dass das aber nichts mit Verblendung oder Verwirrung zu tun hat. Verwirrt ist jemand, der die Triebe nicht überwunden hat, die beflecken, in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen.

Übungsvorschlag:

Welchem Holzstück gleiche ich?

Führt meine Praxis wirklich zur Überwindung der Sinnesgier?

37 *Cūḷataṇhāsaṅkhaya sutta* - Die kürzere Lehrrede über die Vernichtung des Begehrens

Ort: bei Sāvathī, im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

Wer: der Buddha

An wen: Sakka, der Herrscher der Götter

Sakka, der Herrscher der Götter, fragt den Erhabenen auf welche Weise ein *bhikkhu* durch die **Vernichtung des Begehrens befreit ist** und das letztendliche Ziel erreicht hat. Der Buddha antwortet folgendermaßen: Wenn ein *bhikkhu* gehört hat, dass alle Dinge nicht des Anklammerns wert sind, dann erkennt er alle Dinge unmittelbar, er durchschaut alle Dinge vollständig, er verweilt in der Betrachtung der Unbeständigkeit der Gefühle, ob sie nun angenehm, unangenehm oder weder unangenehm noch angenehm sind. Er betrachtet die Lossagung (*virāga*), das Aufhören (*nirodha*) und das Loslassen (*paṭinissagga*). Indem er so betrachtet, haftet er an nichts in der Welt an, dadurch ist er nicht aufgeregt. Wenn er nicht aufgeregt ist, erlangt er persönlich *nibbāna*.

Sakka, der Herrscher der Götter ist entzückt und erfreut über die Worte des Erhabenen und verschwindet wieder in seine Götterwelt.

Der Ehrwürdige Mahā Moggallāna, der diese Unterredung mit angehört hatte, fragt sich, ob Sakka die Worte des Erhabenen wirklich in ihrer vollen Bedeutung verstanden hat. Aufgrund seiner magischen Fähigkeiten erscheint der Ehrw. Mahā Moggallāna unter den Göttern der Dreiunddreißig. Sakka, der Herrscher der Götter, der gerade himmlische Musik genießt, freut sich über das Kommen des Ehrw. Mahā Moggallāna und zeigt ihm voller Stolz den wunderbaren und sehr luxuriösen Vejayanta Palast. Der Ehrw. Mahā Moggallāna sieht, dass Sakka viel zu nachlässig lebt und sich viel zu sehr an äußeren Dingen erfreut und führt ihm die Unbeständigkeit all dieser luxuriösen Dinge vor Augen, indem er mithilfe seiner magischen Kräfte mit der Zehenspitze den herrlichen Vejayanta Palast erschüttert und zum Zittern und Beben bringt. Sakka, der Herrscher der Götter erkennt die Bedeutung dieser magischen Vorführung und es entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit in ihm. Auf Nachfrage des Ehrw. Mahā Moggallāna erinnert sich Sakka an die Belehrung über die **Befreiung durch die Vernichtung des Begehrens**, die der Buddha ihm gegeben hatte und zitiert diese nochmal. Der Ehrw. Mahā Moggallāna ist über diese Worte entzückt und erfreut.

Übungsvorschlag:

Setze ich die Lehren des Buddha in meinem täglichen Leben um, oder konsumiere ich sie nur?

38 *Mahātaṇhāsāṅkhaya sutta* - Die längere Lehrrede über die Vernichtung des Begehrens

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: *bhikkhu* Sāti und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Mönch Sāti, Sohn eines Fischers, versteht den *dhamma* falsch und ist der Ansicht, dass ein und dasselbe Bewusstsein den Kreislauf der Wiedergeburten durchläuft. Der Buddha weist den Mönch Sāti scharf zurecht und stellt klar, dass er den *dhamma* auf diese Weise nie gelehrt hat. Der Buddha erklärt nun im Detail und aus verschiedenen Aspekten die Bedingte Entstehung.

Sechs Sinnesgrundlagen, Nahrung. Bewusstsein wird klassifiziert nach den Bedingungen, in deren Abhängigkeit es entsteht: In Abhängigkeit von Auge und Form entsteht Sehbewusstsein. Dies gilt analog für alle anderen Sinnesgrundlagen. Alle Dinge entstehen durch Bedingungen, die sie nähren. Mit dem Aufhören der Nahrung sind auch alle in Erscheinung getretenen Dinge dem Aufhören unterworfen. Es gibt vier Arten von Nahrung: Physische Speise (grob und subtil), Kontakt, geistiges Wollen, Bewusstsein. Diese vier Arten der Nahrung sind bedingt durch Begehren (*taṇhā*).

Bedingte Entstehung. Der Buddha gibt nun eine vollständige Darlegung der 12 Glieder der Bedingten Entstehung: Unwissenheit → Gestaltungen → Bewusstsein → Name-und-Form → sechsfache Sinnesgrundlage → Kontakt → Gefühl → Begehren → Anhaften → Werden → Geburt → Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Kurz zusammengefasst: „**Wenn dies existiert, ist jenes; mit der Entstehung von diesem, entsteht jenes.**“

Aufhören. Mit dem restlosen Verblenden und Aufhören von Unwissenheit ist das Aufhören von Gestaltungen → Aufhören von Bewusstsein → → Aufhören von Altern, Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Kurz zusammengefasst: „**Wenn dies nicht existiert, ist jenes nicht; mit dem Aufhören von diesem hört jenes auf.**“

Persönliche Erkenntnis. Wenn jemand auf diese Weise weiß und sieht, dann hat er die Zweifel über das Selbst in Bezug auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft überwunden. Für ihn ist es nicht mehr wichtig, was andere Lehrer oder Mönche sagen und auch Gebräuche und Debatten spielen für ihn keine Rolle mehr. Er wird nur von dem sprechen, was er für sich selbst weiß, gesehen und verstanden hat.

Daseinskreislauf. Im Folgenden beschreibt der Buddha das Entstehen eines Wesens von der Empfängnis über die Geburt bis hin zum Heranwachsen. Das Wesen ist begierig nach Sinnesobjekten, die angenehm sind und lehnt Sinnesobjekte ab, die unangenehm sind. Durch die Verwicklung in Zu- und Abneigung ergötzt es sich am Gefühl. Ergötzen an Gefühlen ist Anhaftung; dies führt zu Werden, Geburt, Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. **So ist der Ursprung dieser ganzen Masse von *dukkha*.**

Ende des Daseinskreislaufs. Der Buddha erklärt das **stufenweise Training** um diesen Kreislauf zu durchbrechen und das höchste Ziel - die endgültige Befreiung - zu erreichen. Jemand, der so praktiziert, ist nicht mehr begierig nach Sinnesobjekten, die angenehm sind und lehnt Sinnesobjekte, die unangenehm sind nicht mehr ab; er ergötzt sich nicht am Gefühl und damit hört das Anhaften auf → Aufhören von Werden → Aufhören von Geburt → Aufhören von Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. **So ist das Aufhören dieser ganzen Masse von *dukkha*.**

Zum Schluss ermahnt der Buddha die *bhikkhus*, diese **Befreiung durch die Vernichtung des Begehrens**, so wie sie von ihm dargelegt wurde, im Gedächtnis zu behalten.

Übungsvorschlag:

Kann ich bei mir die ständigen Verwicklungen in Zu- und Abneigung erkennen?

39 *Mahā-Assapura sutta* - Die längere Lehrrede bei Assapura

Ort: bei einer Stadt der Aṅgāner namens Assapura

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha beschreibt die Praxis, die einen Mönch zum wahren Mönch (*samaṇa*) in der Nachfolge seiner Lehre macht. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass die Gaben, die ihm von Laienanhängern dargebracht werden den Spendern große Frucht und Nutzen bringen werden und dass sein Auszug in die Hauslosigkeit nicht umsonst ist, sondern fruchtbar und nützlich sein wird.

- 1) Ein wahrer Mönch sollte erfüllt sein von **Schamgefühl** (*hiri*) und **Scheu vor falschem Tun** (*ottappa*).
- 2) Das **körperliche, sprachliche und geistige Verhalten** sowie die **Lebensweise** (*ājīva*) eines wahren Mönchs sollte geläutert, klar, offen, tadellos und beherrscht sein.
- 3) Ein wahrer Mönch sollte seine **Sinnestore beschützen** um zu verhindern, dass üble, unheilsame Geisteszustände der Gier (*abhijjhā*) und Trauer (*domanassa*) in ihn eindringen.
- 4) Ein wahrer Mönch sollte sich **beim Essen mäßigen**.
- 5) Ein wahrer Mönch sollte sich der **Wachsamkeit** (*anuyuttā*) widmen. Er sollte während der Praxis des Gehens und Sitzens seinen Geist von hinderlichen Geisteszuständen läutern.
- 6) Ein wahrer Mönch sollte in all seinen Verrichtungen **achtsam und wissensklar** (*sati-sampajañña*) handeln.

Auch wenn einige oder alle der oben genannten Eigenschaften erreicht sind, sollte ein wahrer Mönch sich nicht damit zufrieden geben. Er sollte das Ziel des Mönchs-daseins nicht aus den Augen verlieren und weiter streben.

- 7) Ein wahrer Mönch sollte die **Fünf Hindernisse überwinden**. Frei sein von den Fünf Hindernissen wird verglichen mit frei sein von finanziellen Schulden, gesund und ohne Krankheit sein, Entlassung aus der Gefangenschaft, Freiheit von der Sklaverei, eine Wüste sicher durchqueren.
- 8) Ein wahrer Mönch sollte nach Überwindung der Fünf Hindernisse in die meditativen **Vertiefungen** (*jhāna*) eintreten.
- 9) Den auf diese Weise gesammelten Geist, der geläutert, klar, makellos, frei von Unvollkommenheit, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet er nun auf die **Drei Wissen** (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe). Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist befreit vom Sinnestrieb, **Werdenstrieb** und Unwissenheitstrieb und es kommt das Wissen: „Er ist befreit“.

Ein wahrer Mönch in der Nachfolge des Buddha sollte danach streben, das letztendliche Ziel - die Beendigung allen Leidens - zu erreichen, indem er alle üblen, unheilsamen Geisteszustände, die zu Leiden führen und an den Kreislauf des Wiederwerdens binden, erkennt und überwindet. Dann kann er mit Recht als wahrer Mönch, wahrer Brahmane, heiliger Gelehrter, als Edler und als Arahant bezeichnet werden.

Übungsvorschlag:

In welcher der oben beschriebenen Praxis versuche ich mich zu üben?

3 *Dhammadāyāda sutta* - Erben im *dhamma*

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha und der Ehrw. Sāriputta

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha ermahnt die *bhikkhus*, seine Erben im *dhamma* zu werden und nicht seine Erben in materiellen Dingen und der Ehrw. Sāriputta gibt den *bhikkhus* nähere Erläuterungen, wie sie üben sollen, um die Erben des Buddha im *dhamma* zu werden.

Der Buddha ermahnt die *bhikkhus*, dass sie sich darin üben sollen, materielle Dinge zurückzuweisen, weil das auf lange Zeit zu ihrer Genügsamkeit, Zufriedenheit und Selbstentsagung beitragen wird, zu ihrer leichten Unterhaltbarkeit und Energieentfaltung.

Der Ehrw. Sāriputta erläutert den *bhikkhus* folgendes: Schüler des Buddha, die sich nicht in Abgeschiedenheit (*viveka*) üben, die Dinge nicht aufgeben, von denen der Buddha gesagt hat, dass sie aufzugeben sind, die üppig und achtlos leben, die im Rückfälligwerden führend sind, vernachlässigen die Abgeschiedenheit.

Schüler des Buddha jedoch, die sich in Abgeschiedenheit üben, die die Dinge aufgeben, von denen der Buddha gesagt hat, dass sie aufzugeben sind, die nicht üppig und nicht achtlos leben, die darauf bedacht sind, Rückfälle zu vermeiden, sind in Abgeschiedenheit führend.

Der Ehrw. Sāriputta ermahnt die *bhikkhus*, acht Paare von geistigen Übeln (*pāpaka*) zu überwinden:

Gier	(<i>lobha</i>)	Hass	(<i>dosa</i>)
Zorn	(<i>kodha</i>)	Rachsucht	(<i>upanāha</i>)
Verachtung	(<i>makkha</i>)	Herrschaft	(<i>paḷāsa</i>)
Neid	(<i>issā</i>)	Geiz	(<i>macchera</i>)
Täuschung	(<i>māyā</i>)	Betrug	(<i>sāṭṭheyya</i>)
Starrsinn	(<i>thambha</i>)	Anmaßung	(<i>sārambha</i>)
Dünkel	(<i>māna</i>)	Überheblichkeit	(<i>atimāna</i>)
Eitelkeit	(<i>mada</i>)	Nachlässigkeit	(<i>pamāda</i>)

Diese unheilsamen geistigen Eigenschaften und Befleckungen können durch die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades überwunden werden. Dieser Edle Achtfache Pfad macht sehend (*cakkhukaraṇī*) und wissend (*ñāṇakaraṇī*), und führt zum Frieden (*upasama*), zur höheren Geisteskraft (*abhiññā*), zum Erwachen (*sambodhi*), zu *nibbāna*.

Übungs-Vorschlag:

Zu welchen der geistigen Übel neige ich besonders?

40 *Cūḷa-Assapura sutta* - Die kürzere Lehrrede bei Assapura

Ort: bei einer Stadt der Aṅgāner namens Assapura

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha weist die Mönche darauf hin, dass sie auf eine Weise praktizieren sollen, die für einen Mönch (*samaṇa*) angemessen ist. Nur dadurch ist ihre Bezeichnung als Mönch zutreffend und ihr Anspruch echt.

Ein Mönch, der Askesetechniken praktiziert - z.B. ein Fetzen-gewandträger, ein Nacktasket, ein Schmutz- und Staubbewohner, ein Anhänger des Waschrituals, einer, der am Fuße von Bäumen lebt, der im Freien lebt, der ständiges Stehen praktiziert, der Nahrung in festgelegten Zeitabständen zu sich nimmt, der Zaubersprüche rezitiert, ein Filzhaarasket – der dabei aber nicht die Geistesbefleckungen überwindet, kann nicht als Mönch bezeichnet werden, der angemessen praktiziert.

Ein Mönch, der angemessen praktiziert, überwindet die Geistesbefleckungen, die zu einer Wiedergeburt in unglücklichen Bestimmungsorten führen. Er überwindet die Habgier (*abhijjhā*), das Übelwollen (*vyāpāda*), den Zorn (*kodha*), die Rachsucht (*upanāha*), die Verachtung (*makkha*), die Herrschsucht (*palāsa*), den Neid (*issā*), den Geiz (*macchariya*), den Betrug (*sāṭṭheyya*), die Hinterlist (*māyā*), üble Wünsche (*pāpikā icchā*) und falsche Ansicht (*micchādiṭṭhi*).

Ein Mönch, der auf diese angemessene Weise praktiziert, sieht, dass er von all diesen unheilsamen Geisteszuständen geläutert ist. „Wenn er dies erkennt, steigt **Freude** (*pāmojja*) in ihm auf. Wenn er froh ist, steigt **Verzückung** (*pīti*) in ihm auf; bei einem, der verzückt ist, wird der **Körper still** (*kāya-passaddhi*); einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet **Glück** (*sukha*); bei einem, der Glück empfindet, wird der **Geist gesammelt** (*samādhi*)“. Er verweilt mit einem Geist, der erfüllt ist von Liebender Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

Wenn jemand – unabhängig von der sozialen Herkunft - in die Hauslosigkeit zieht, der vom Tathāgata verkündeten Lehre und Disziplin begegnet, daraufhin die Vier Göttlichen Verweilungen entfaltet, dann praktiziert er aufgrund des dadurch erlangten inneren Friedens auf eine Weise, die einem Mönch angemessen ist.

Wenn jemand nach dem Auszug in die Hauslosigkeit – unabhängig von der sozialen Herkunft – hier und jetzt durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft in die Geistesbefreiung, die Befreiung durch Weisheit eintritt und darin verweilt, so ist er bereits ein Mönch aufgrund der Vernichtung der Triebe.

Übungsvorschlag:

Welche Geistesbefleckungen sind bei mir stark ausgeprägt?

41 *Sāleyyaka sutta* - Die Brahmanen von Sālā

Ort: Brahmanendorf Sālā

Wer: der Buddha

An wen: brahmanische Haushälter aus Sālā

Die brahmanischen Haushälter von Sālā gehen zum Buddha und fragen ihn, welches die Ursachen und Bedingungen dafür sind, an welchem Bestimmungsort die Wesen nach dem Tod wiedererscheinen.

Der Buddha erklärt, dass es vom Verhalten abhängt, an welchem Bestimmungsort die Wesen wiedererscheinen. Verhalten, das nicht im Einklang mit dem *dhamma* steht, führt bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode zum Wiedererscheinen an einem unglücklichen Bestimmungsort. Verhalten, das im Einklang mit dem *dhamma* steht führt nach dem Tode zum Wiedererscheinen an einem glücklichen Bestimmungsort.

Die 10 unheilsamen Handlungen, die nicht im Einklang mit dem *dhamma* stehen:

Drei Arten von körperlichem Verhalten: (1) Töten von Lebewesen, (2) Nehmen, was nicht gegeben wurde, (3) Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen.

Vier Arten von sprachlichem Verhalten: (1) Lügen, (2) Hintertragen, (3) Grobe Worte, (4) Leeres Geschwätz.

Drei Arten von geistigem Verhalten: (1) Habgier, (2) Übelwollen, (3) Falsche Ansicht.

Die 10 heilsamen Handlungen, die im Einklang mit dem *dhamma* stehen:

Drei Arten von körperlichem Verhalten: (1) Nicht-Töten, Mitgefühl für alle Lebewesen, (2) Nicht-Nehmen, was nicht gegeben wurde, (3) Enthaltung von Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen.

Vier Arten von sprachlichem Verhalten: (1) nicht Lügen, (2) nicht Hintertragen, (3) keine groben Worte, (4) kein leeres Geschwätz.

Drei Arten von geistigem Verhalten: (1) Nicht-Habgier, (2) Nicht-Übelwollen, (3) Rechte Ansicht.

Wenn jemand ein rechtschaffenes Verhalten pflegt, das im Einklang mit dem *dhamma* steht und sich wünscht, dass er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheinen möge, so ist dies möglich. Im folgenden werden verschiedene glückliche Bestimmungsorte aufgezählt: ein Wiedererscheinen unter wohlhabenden Adligen, Brahmanen und Haushältern, ein Wiedererscheinen unter den Göttern der Sinnessphäre, ein Wiedererscheinen unter den Wesen der feinkörperlichen und der formlosen Bereiche.

Ein rechtschaffenes Verhalten, das im Einklang mit dem *dhamma* steht ist auch eine notwendige Voraussetzung, um die letztendliche Befreiung zu erlangen.

Übungsvorschlag:

Wo habe ich eine besondere Schwachstelle in Bezug auf die 10 heilsamen Handlungen?

42 *Verañjaka sutta* - Die Brahmanen von Verañja

Ort: bei Sāvattḥī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: brahmanische Haushälter aus Verañja

Diese Lehrrede stimmt mit der Lehrrede M41 (siehe dort) überein, mit dem Unterschied, dass hier brahmanische Haushälter aus der Stadt Verañja den Buddha in Sāvattḥī aufsuchen, wo er ihnen diese Lehrrede hält.

44 *Cūḷavedalla sutta* - Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten

Ort: bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchenpark

Wer: *Bhikkhunī* Dhammadinnā

An wen: Laienanhänger Visākha

Der Laienanhänger Visākha stellt der *bhikkhunī* Dhammadinnā eine Reihe von Fragen über wichtige und subtile Aspekte der Lehre. *Bhikkhunī* Dhammadinnā beantwortet all diese Fragen korrekt und der Buddha bestätigt, dass er diese Fragen genauso beantwortet hätte.

Persönlichkeit/Selbst-Identifikation (*sakkāya*): Durch Ergreifen der Fünf Daseinsgruppen entsteht Persönlichkeit/Selbst-Identifikation. Der Ursprung der Persönlichkeit/Selbst-Identifikation ist das Begehren (*taṇhā*), das immer wieder zu erneuter Existenz führt: Verlangen nach sinnlichem Erleben (*kāma-taṇhā*), Daseinsbegehren (*bhava-taṇhā*) und Begehren nach Nicht-Dasein (*vibhava-taṇhā*). Das Erlöschen der Persönlichkeit ist das restlose Aufgeben und Loslassen dieses Begehrens durch die Entfaltung des Edlen Achtfachen Pfades. Das Anhaften ist weder dasselbe wie die Fünf Daseinsgruppen noch ist das Anhaften getrennt von den Fünf Daseinsgruppen.

Persönlichkeitsansicht (*sakkāyadiṭṭhi*): Die Persönlichkeitsansicht entsteht dadurch, dass man jeweils eine der Daseinsgruppen als Selbst betrachtet, oder Selbst als eine dieser Daseinsgruppen besitzend, oder eine der Daseinsgruppen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in einer der Daseinsgruppen enthalten. Die Persönlichkeitsansicht entsteht nicht, wenn man die Fünf Daseinsgruppen nicht als Selbst betrachtet.

Der Edle Achtfache Pfad (*aṭṭhangika magga*): Der Edle Achtfache Pfad ist nicht ungestaltet (*asankhata*) sondern gestaltet (*sankhata*). Die drei Übungsfelder (Sittlichkeit/*sīla*, Geistesschulung/*bhāvanā*, Weisheit/*paññā*) sind nicht im Edlen Achtfachen Pfad enthalten, sondern der Edle Achtfache Pfad ist in den drei Übungsfeldern enthalten.

Sammlung (*samādhi*): Sammlung ist die Einheit des Geistes (*cittassa ekaggatā*); die Vier Grundlagen der Achtsamkeit sind das Merkmal der Sammlung (*samādhi-nimitta*); die Vier Rechten Anstrengungen sind das Rüstzeug der Sammlung (*samādhi-parikkhāra*); die Pflege, Entwicklung und Übung eben dieser Fähigkeiten ist die Entfaltung der Sammlung (*samādhi-bhāvanā*).

Gestaltungen (*sankhāra*): Es gibt folgende drei Gestaltungen: die Gestaltung des Körpers (Einatmen und Ausatmen), die Gestaltung der Sprache (gerichtete Gedanken/*vitakka* und Überlegen/*vicāra*), und die Gestaltung des Geistes (Wahrnehmung/*saññā* und Gefühl/*vedanā*). Des weiteren beantwortet *bhikkhunī* Dhammadinnā einige Fragen zum Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*). Unter anderem erklärt sie, dass ein *bhikkhu*, der aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, von drei Arten von Kontakt berührt wird: Leerheit Kontakt (*suññato phasso*), merkmalloser Kontakt (*animitto phasso*) und wunschloser Kontakt (*appaṇihito phasso*).

Gefühl (*vedanā*): Es gibt drei Arten von Gefühl: **(1)** Angenehmes Gefühl (körperlich oder geistig angenehm und erfreulich): dieses Gefühl ist angenehm, wenn es anhält und unangenehm, wenn es sich verändert. **(2)** Unangenehmes Gefühl (körperlich oder geistig schmerzhaft und unerfreulich): dieses Gefühl ist unangenehm, wenn es anhält und angenehm, wenn es sich verändert. **(3)** Weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl (körperlich oder geistig weder erfreulich noch unerfreulich): dieses Gefühl ist angenehm, wenn man es klar erkennt und unangenehm, wenn man es nicht klar erkennt.

Neigungen (*anusaya*): Den drei Gefühlen liegen jeweils drei unterschiedliche Neigungen zugrunde, die überwunden werden sollten:

Angenehmes Gefühl – Neigung zur Begierde (*rāgānusaya*).

Unangenehmes Gefühl – Neigung zur Ablehnung (*paṭhigānusaya*).

Weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl – Neigung zur Unwissenheit (*avijjānusaya*).

Diese drei Neigungen liegen aber nicht jeglichen der drei Gefühle zugrunde. Außerdem erklärt *bhikkhunī* Dhammadinnā, in welchen Fällen die zugrundeliegenden Neigungen nicht überwunden werden müssen.

Gegenstücke (*paṭibhāga*): Es werden verschiedene Gegenstücke (sowohl Gegenteil als auch Ergänzung) genannt:

Angenehmes Gefühl – Unangenehmes Gefühl.

Unangenehmes Gefühl – Angenehmes Gefühl.

Weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl – Unwissenheit (*avijjā*).

Unwissenheit – Wahres Wissen (*vijjā*).

Wahres Wissen – Befreiung (*vimutti*).

Befreiung – *nibbāna*.

Nibbāna – zu *nibbāna* gibt es kein Gegenstück, denn das heilige Leben endet in *nibbāna*.

Übungs-Vorschlag:

Womit identifiziere ich mich am meisten: mit meinem Körper, mit meinen Gefühlen, mit meinem Beruf, mit meinem sozialen Status, etc.?

Welche Arten von Gefühl bemerke ich bei mir verstärkt (angenehme, unangenehme, neutrale Gefühle)?

Ist es mir möglich, den Wechsel der Gefühle wahrzunehmen?

45 *Cūḷadhammasamādāna sutta* - Die kürzere Lehrrede über die Arten, Dinge zu verrichten

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den *bhikkhus*, dass es vier Arten der Lebensführung gibt (bzw. vier Arten Dinge zu verrichten), die in der Zukunft entsprechende Resultate haben werden.

1) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Es gibt Mönche und Brahmanen, die die Lehre und Ansicht vertreten, dass nichts Schädliches in den Sinnesvergnügen liegt und sie ergehen sich in sinnlichen Vergnügungen (sexueller Natur). Diese Mönche und Brahmanen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Schmerz erfahren werden.

Der Buddha erläutert dies mit dem **Gleichnis des Sāla-Baums und der Māluva-Kletterpflanze**: Genauso wie der Sāla-Baum von den Ranken der Māluva-Kletterpflanze vollständig eingehüllt wird, werden diese Mönche und Brahmanen von ihren sinnlichen Begierden vollständig eingehüllt und verblendet, weil sie diese für ungefährlich halten.

2) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Es gibt Personen, die sich mit der Ausübung einer Praxis beschäftigen, bei der sie ihren Körper mit speziellen Übungen quälen und abtöten – es werden viele verschiedene asketische Übungen aufgezählt. Diese Personen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Schmerz erfahren werden.

3) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Glück heran:

Es gibt Menschen, die von Natur aus starke Begierde, starken Hass und starke Verblendung in sich haben und dadurch ständig Schmerz und Trauer erfahren. Aber dennoch bemühen sie sich mit großer Anstrengung, das perfekte und reine heilige Leben zu führen. Diese Menschen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Glück und Freude erfahren werden.

4) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Glück heran:

Es gibt Menschen, die von Natur aus keine starke Begierde, keinen starken Hass, keine starke Verblendung in sich haben. Ihnen fällt es leicht, die vier meditativen Vertiefungen zu verwirklichen und schon zu Lebzeiten die damit verbundenen Freuden zu erfahren. Diese Menschen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Glück und Freude erfahren werden.

Übungs-Vorschlag:

In welche der vier oben aufgeführten Kategorien kann ich meine Lebensführung einordnen?

46 *Mahādharmasamādāna sutta* - Die längere Lehrrede über die Arten, Dinge zu verrichten

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha stellt gegenüber den *bhikkhus* fest, dass Lebewesen in den meisten Fällen den Wunsch haben, dass unangenehme Dinge abnehmen und angenehme Dinge zunehmen. Obwohl sie diesen Wunsch haben, ist es jedoch genau umgekehrt: unangenehme Dinge nehmen zu und angenehme nehmen ab. Dies geschieht deshalb, weil ein **nicht unterrichteter Weltling** nicht weiß, welche Dinge gepflegt und befolgt und welche Dinge nicht gepflegt und nicht befolgt werden sollten und er sich entsprechend verhält. Ein **wohlunterrichteter edler Schüler** jedoch weiß, welche Dinge gepflegt und befolgt und welche Dinge nicht gepflegt und nicht befolgt werden sollten und er verhält sich entsprechend. Daher nehmen für ihn unangenehme Dinge ab und angenehme Dinge nehmen zu.

Es gibt vier Arten Dinge zu verrichten, die in der Zukunft entsprechende Resultate haben werden.

1) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Da pflegt jemand voll Schmerz und Trauer die 10 **unheilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Schmerz und Trauer. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Schmerz erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. Ein Wissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. **Gleichnis:** Schlecht schmeckendes Gift.

2) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Da pflegt jemand voll Glück und Freude die 10 **unheilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Glück und Freude. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Schmerz erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. Ein Wissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. **Gleichnis:** Wohlschmeckendes Gift.

3) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Glück heran:

Da pflegt jemand voll Schmerz und Trauer die 10 **heilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Schmerz und Trauer. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Glück und Freude erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. Ein Wissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. **Gleichnis:** Schlecht schmeckende Medizin.

4) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Glück heran:

Da pflegt jemand voll Glück und Freude die 10 **heilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Glück und Freude. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Glück und Freude erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. Ein Wissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. **Gleichnis:** Wohlschmeckende Medizin.

Übungs-Vorschlag

Erkenne ich unheilsame Muster, die immer wieder in mir aufsteigen und wie versuche ich sie zu überwinden?

49 *Brahmanimantaṇṇika sutta* - Die Einladung eines Brahmā

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erzählt den *bhikkhus* von einer Begegnung mit dem Brahmā Baka. Einstmals erschien der Buddha in der Brahmawelt, um den Brahmā Baka von seiner schädlichen Ansicht abzubringen, dass sowohl er selbst, Baka, als auch die Welt, in der er lebt ewig seien, ohne Anfang und ohne Ende und dass es etwas Höheres als die Brahmawelt nicht gäbe.

Māra ergriff Besitz von einem Mitglied aus dem Gefolge des Brahmā und warnte den Buddha davor, den Worten des Brahmā zu widersprechen, denn alle Mönche und Brahmanen vor ihm, die sich darin übten, die vier Elemente, die Lebewesen, die Himmelswesen und die großen Götterwesen Pajāpati und Brahmā zu verdammen und zu verabscheuen, wurden in niederen Welten wiedergeboren. Aber jene, die sich an diesen Dingen erfreuten, wurden in höheren Welten wiedergeboren. Der Buddha erkannte, dass der Brahmā Baka und sein gesamtes Gefolge in den Bann Māra's geraten waren und er erklärte, dass Māra über ihn, den Buddha, jedoch keine Macht habe.

Dann wandte sich der Brahmā Baka an den Buddha und versuchte, ihn von seinem Ewigkeitsglauben zu überzeugen und davon, dass es jenseits der Brahmawelt nichts Höheres gibt. Der Buddha entgegnete ihm, dass es jenseits der Brahmawelt sehr wohl höhere Welten gibt, die der Buddha kennt und sieht, die aber Baka nicht kennt und nicht sehen kann, nämlich, der Himmel des Überströmenden Glanzes, der Himmel der Leuchtenden Herrlichkeit und der Himmel der Großen Erfolge. Somit weiß der Buddha mehr als der Brahmā Baka.

Der Buddha fuhr fort, seine Erkenntnisse zu beschreiben: Er erkennt unmittelbar die vier Elemente, die Lebewesen, die Himmelswesen und die großen Götterwesen Pajāpati und Brahmā und stellt keine Behauptungen darüber auf. Der Buddha zeigte klar auf, dass seine Kenntnisse weiter reichen als die des Brahmā Baka.

Nun versuchte Māra den Buddha zu überzeugen, dass es besser für den Buddha wäre, das was er erkannt und verwirklicht hatte, bei sich zu behalten und den *dhamma* nicht zu lehren. Denn in der Vergangenheit wären Mönche und Brahmanen, die behaupteten, verwirklicht und vollständig erwacht zu sein und die den *dhamma* lehrten, in niederen Bereichen wiedergeboren worden. Der Buddha jedoch durchschaute Māra, der den Buddha nur deshalb vom Lehren abbringen wollte, damit die Wesen nicht aus Māra's Einflussbereich entkommen können. Außerdem stellte er klar, dass die von Māra genannten Mönche und Brahmanen nicht vollständig erwacht waren. Er erklärte Māra, dass er, der Buddha, vollständig erwacht sei, unabhängig davon, ob er den *dhamma* lehren würde oder nicht. Dies sei so, weil der Buddha die Triebe an der Wurzel abgeschnitten hätte, sodass sie künftig nicht mehr entstehen könnten. Māra war nicht in der Lage etwas darauf zu erwidern.

Übungs-Vorschlag

Wie oft verfallende ich der verdrehten Wahrnehmung Unbeständiges als beständig anzunehmen?
Bemühe ich mich aktiv um die tägliche Reflexion: Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen. Der Krankheit bin ich unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen. Von allem Lieben und Angenehmen muß ich scheiden und mich trennen.

4 *Bhayabherava sutta* - Furcht und Schrecken

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Brahmane Jāṇussoṇi

Der Buddha erklärt dem Brahmanen Jāṇussoṇi welche Voraussetzungen nötig sind, um in Einsamkeit und Abgeschiedenheit im Dschungel zu praktizieren - ohne von Furcht und Schrecken überwältigt zu werden.

Wenn Mönche oder Brahmanen sich ungeläutert im körperlichen, sprachlichen oder geistigen Verhalten, ungeläutert in der Lebensweise, an entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht zurückziehen, dann werden sie aufgrund dieser ungeläuterten Verhaltensweisen von unheilsamen Geisteszuständen wie Furcht und Schrecken überwältigt. Der Buddha selbst hat sich erst nach Läuterung im körperlichen, sprachlichen und geistigen Verhalten sowie nach Läuterung in der Lebensweise an entlegene Lagerstätten im Dschungel zurückgezogen und fand große Erleichterung darin, einsam im Wald zu wohnen.

Der Buddha zählt noch weitere geistige Verunreinigungen auf, die überwunden werden müssen, um in der Waldeinsamkeit nicht von Furcht und Schrecken überwältigt zu werden:

- Die Fünf Hindernisse: Sinnesbegierde (*kāmacchanda*)
Übelwollen (*vyāpāda*)
Trägheit und Mattheit (*thīna-middha*)
Rastlosigkeit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*)
Zweifel (*vicikicchā*)
- Eigenlob und Herabwürdigen anderer
- Bestürzung und Ängstlichkeit
- Trachten nach Gewinn, Ehre und Ruhm
- Faulheit und Mangel an Energie
- Unachtsamkeit und fehlende Wissensklarheit
- Unkonzentriertheit und abschweifender Geist
- Fehlende Weisheit und Geschwätzigkeit

Wenn der Buddha vor seinem Erwachen an einsamen Orten von Furcht und Schrecken überwältigt wurde, hat er die Position, in der er sich gerade befand (Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen) solange beibehalten, bis Furcht und Schrecken überwunden waren.

Der Buddha zeigt seinen Praxisweg auf, der ihn bis zum höchsten Ziel, zu *nibbāna*, brachte: Mit unerschöpflicher Energie, ununterbrochener Achtsamkeit und konzentriertem Geist erlangte er die vier Vertiefungen. Mit dem auf diese Weise geläuterten Geist erlangte er die Drei Wissen (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe) und er erkannte unmittelbar: „Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr“ zu erreichen. Auch nach seinem Erwachen hat sich der Buddha immer wieder in die Waldeinsamkeit zurückgezogen, weil er darin einen angenehmen Aufenthaltsort sah und aus Mitgefühl für künftige Generationen.

Übungs-Vorschlag:

Wie gehe ich mit Angst und Furcht in meinem täglichen Leben um?

Kann ich das Entstehen und Vergehen von Angst und Furcht erkennen?

59 *Bahavedanīya sutta* - Die vielen Arten von Gefühl (*vedanā*)

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

1) Wer: der Ehrwürdige Udāyin **An wen:** Zimmermann Pañcakaṅga

2) Wer: der Buddha **An wen:** Ehrwürdiger Ānanda

In einer Diskussion behauptet der Ehrwürdige Udāyin, der Buddha habe drei Arten von Gefühl dargelegt: angenehmes, unangenehmes und weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl. Der Zimmermann Pañcakaṅga aber behauptet, der Buddha habe nur zwei Arten von Gefühl dargelegt: angenehmes und unangenehmes Gefühl.

Der Ehrwürdige Ānanda hört diese Unterhaltung und berichtet sie dem Buddha. Zunächst stellt der Buddha klar, dass sowohl die Behauptung des Ehrw. Udāyin als auch die Behauptung des Pañcakaṅga eine richtige Darstellung der Lehre ist. Denn der Buddha hat zu verschiedenen Gelegenheiten verschiedene Arten von Gefühl dargelegt: 2 Arten von Gefühl, 3 Arten von Gefühl, 5 Arten von Gefühl, 6 Arten von Gefühl, 18 Arten von Gefühl, 36 Arten von Gefühl, 108 Arten von Gefühl.

Wenn der *dhamma* in verschiedenen Darstellungen aufgezeigt wurde, und man sich auf eine einzige versteift, ohne andere wohlüberlegte Darstellungen zuzulassen, kann man davon ausgehen, dass es zu Streit kommt, bei dem man sich gegenseitig mit Worten verletzt. Wenn man aber verschiedene wohlüberlegte Darstellungen zulässt, kann man annehmen, dass Eintracht herrschen wird und man sich „wie Milch und Wasser mischt und sich gegenseitig mit gütigen Augen betrachtet“.

Danach erläutert der Buddha in einer aufsteigenden Reihenfolge zunehmende Arten des Glücks, die erfahren werden können:

- das Glück aus den **fünf Sinnessträngen** (*kāmaguṇa*)
- das Glück der **vier meditativen Vertiefungen** (*rūpa jhāna*)
- das Glück der **vier Bereiche** (*āyatana*)
- das Glück des **Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl** (*nirodha-samāpatti*).

In dieser Reihe ist das Glück, das von einem Glied der Kette auf das nächste Glied folgt, höher und erhabener als das jeweils vorhergehende Glück.

Der Buddha zeigt auf, dass es bei diesem Weg der Gefühlserhöhung letztlich um Glück (Wohl) und nicht um Gefühl geht. Deshalb wird das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl – obwohl hier kein Gefühl mehr vorhanden ist – als hohes Glück bezeichnet.

Übungs-Vorschlag:

Welches Glück ist für mich wichtiger: weltliches oder spirituelles Glück?

5 *Anaṅgaṇa sutta* - Ohne Makel

Ort: bei Sāvaththī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Ehrw. Sāriputta und der Ehrw. Mogallāna

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Sāriputta erklärt den Mönchen, dass es vier Arten von Personen (*puggala*) gibt:

- 1) Jemand hat **einen Makel** (*aṅgaṇa*) und es ist ihm nicht der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er einen Makel hat
- 2) Jemand hat einen Makel und es ist ihm der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er einen Makel hat
- 3) Jemand hat **keinen Makel** und es ist ihm nicht der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er keinen Makel hat
- 4) Jemand hat keinen Makel und es ist ihm der Wirklichkeit entsprechend bewusst, dass er keinen Makel hat

Auf Nachfrage des Ehrw. Mogallāna erläutert der Ehrw. Sāriputta, dass Selbsterkenntnis - d.h. die Kenntnis darüber, ob wir einen Makel haben oder nicht - wichtig ist für die spirituelle Entwicklung.

(1) Denn jemand, der **einen Makel** hat und dies nicht erkennt, wird sich nicht anstrengen, um diesen Makel zu überwinden und er wird mit beflecktem Geist sterben. **(2)** Wenn aber jemand, der einen Makel hat, dies erkennt, dann wird er sich anstrengen, den Makel zu überwinden und er wird mit unbeflecktem Geist sterben.

(3) Jemand, der **keinen Makel** hat und dies nicht erkennt, ist der Gefahr ausgesetzt, dass er sich dem Merkmal des Schönen (*subhanimitta*) zuwendet und es entstehen Gier, Hass und Verblendung in ihm und er wird mit beflecktem Geist sterben. **(4)** Wenn aber jemand, der keinen Makel hat, dies erkennt, dann besteht diese Gefahr nicht und er wird mit unbeflecktem Geist sterben.

Definition von Makel: Makel ist ein Ausdruck für unheilsame Wünsche und die sich daraus ergebenden unheilsamen Geisteszustände (*akusala icchāvacara*).

Der Ehrw. Sāriputta erläutert anhand von 19 Beispielen, wie durch unheilsame Wünsche (Ehrgeiz, Anerkennungsbedürfnis) in einem Mönch Zorn (*kopa*) und Verbitterung (*appaccaya*) aufsteigen. Diese Geisteszustände sind beide ein Makel.

Auch wenn ein Mönch strenge asketische Übungen auf sich nimmt, jedoch unheilsame Wünsche und die sich daraus ergebenden unheilsamen Geisteszustände noch nicht überwunden hat - so wird er von seinen Gefährten im heiligen Leben dennoch nicht respektiert und verehrt. Dieser 'schlechte' Mönch wird verglichen mit einem sauberen, glänzenden Gefäß, das einen Kadaver enthält.

Wenn aber ein Mönch ohne Makel ist, dann mag er auch ein nicht-asketisches Leben führen - so wird er von seinen Gefährten im heiligen Leben dennoch respektiert und verehrt. Dieser 'gute' Mönch wird verglichen mit einem sauberen, glänzenden Gefäß, das wohlschmeckende Speisen enthält.

Der Ehrw. Mogallāna ist begeistert von den Ausführungen des Ehrw. Sāriputta und listet noch weitere Eigenschaften auf, die einen schlechten bzw. guten Mönch ausmachen.

Übungs-Vorschlag:

Kann ich mich in einer oder mehreren der 4 Arten von Personen erkennen?

6 *Ākaṅkheyya sutta* - Sollte ein Bhikkhu wünschen

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha ermutigt die *bhikkhus*, die *pātimokkha*-Regeln einzuhalten, sittsam zu sein, an günstigen Orten zu leben und die Gefahr im geringsten Fehler zu erkennen.

Es folgt nun eine Aufzählung von 17 sinnvollen Wünschen, die ein *bhikkhu* haben kann. Damit diese Wünsche erfüllt werden, soll sich ein *bhikkhu* folgendermaßen bemühen: er soll die Tugendregeln (*sīla*) erfüllen, sich der inneren Geistesruhe (*cetosamathamano*) widmen, die Vertiefungen (*jhāna*) nicht vernachlässigen, Einsicht (*vipassanā*) pflegen und in leeren Hütten wohnen.

Die sinnvollen Wünsche eines *bhikkhu* beziehen sich auf:

(1-4) Guter Umgang mit der Außenwelt: Anderen angenehm sein und von ihnen respektiert und geschätzt sein, die vier Requisiten (Robe, Almosenspeise, Lagerstätte, Medizin) erhalten, den Spendern der Requisiten als auch den verstorbenen Angehörigen Segen wünschen.

(5-6) Überwindung von Unzufriedenheit und Vorlieben sowie von Furcht und Schrecken

(7-8) Erreichen der vier Vertiefungen (*rūpa jhāna*) und der vier Bereiche (*āyatana*)

(9-11) Vernichtung der fünf niederen Fesseln (*sarṃyojana*) und Erreichen der drei ersten Heiligkeitspfade: Stromeingetretener (*sotāpanna*), Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*), Nichtmehrwiederkehrer (*anagamī*)

(12-17) Erlangen der 6 höheren Geisteskräfte (*abhiññā*): Magische Kräfte (*iddhi*), Himmlisches Ohr (*dibba-sota*), den Geist anderer Wesen durchschauen (*parassa cetopariyaññā*), Erinnerung an frühere Daseinsformen (*pubbe nivāsanussati*), Himmlisches Auge (*dibba-cakkhu*), Triebversiegung (*āsavakkhaya*).

Übungsvorschlag:

Was wünsche ich mir wirklich – worauf richtet sich mein Wollen?

An welchen der drei Voraussetzungen (*sīla-samādhi-paññā*) muss ich noch arbeiten, um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen?

Übungs-Vorschlag oder Reflexion:

Unser ursprünglicher Vorschlag: Gebe ich vollen Einsatz, um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen?

Viriya: Was wünsche ich mir/worauf richtet sich mein Wollen (wirklich)? An welchen der drei Voraussetzungen (sila-samadhi-panna) muß ich noch arbeiten um „die Grundlage spiritueller Kraft: Konzentration bedingt durch Wollen und vorsätzliche Gestaltungen des Strebens“ zu erlangen?

Ulrike: Was wünsche ich mir – worauf richtet sich mein Wollen? An welchen der drei Voraussetzungen (sīla – samādhi - paññā) muss ich noch arbeiten, um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen? **Christine ist einverstanden, Vorschlag von Viriya ist ihr zu detailliert**

Anca: Ich würde die Wörter "**Reflexion**" und "**wirklich**" behalten. Weil es mir sagt dass ich ernsthaft darüber nachdenken und mir im klaren werden soll **was ich wirklich zu erlangen wünsche** und wieviel ich bereit bin zu investieren um in meiner spirituellen Praxis voranzukommen. Bin ich tatsächlich bereit alles zu investieren?

„die Grundlage spiritueller Kraft: Konzentration bedingt durch Wollen und vorsätzliche Gestaltungen des Strebens“ - Dies ist die Machtfährte der Konzentration und nur sie befähigt einem die jhanas zu erlangen. Und die jhanas sind das einzige Mittel um Erwachen zu erlangen. Den Ausdruck finde ich gut, aber eventuell zu "technisch". Es wäre schön wenn Ulrike eine Formulierung finden würde die den Sinn beibehält (Machtfährte) aber nicht so "technisch" klingt.

Frage von Anca an Viriya: Hab ich Recht? Bezieht sich den Ausdruck den du für die Übung zu M6 vorschlägst: **Reflexion: Was wünsche ich mir/worauf richtet sich mein Wollen (wirklich)? An welchen der drei Voraussetzungen (sila-samadhi-panna) muß ich noch arbeiten um „die Grundlage spiritueller Kraft: Konzentration bedingt durch Wollen und vorsätzliche Gestaltungen des Strebens“ zu erlangen?** auf die machtfährte der Konzentration?

Viriya's Antwort: ja, es ist eine alternative Übersetzung zu „Machtfährte“ aber eine Machtfährte Konzentration gibt es nicht. Bei den Machtfährten handelt es sich um unterschiedlich bedingte „Konzentrationen“ die jeweils nach den Hauptbedingungen – hier Wollen – und bei allen Streben – benannt werden.

Zur Erinnerung: in M16 haben wir auf Anregung von Viriya „Machtfährten“ mit „vier Wege zum Erfolg“ übersetzt (oben übersetzt er: „Grundlage spiritueller Kraft“):

- 1) Sammlung (*samādhi*) durch Absicht (*chanda*) und entschlossene Anstrengung
- 2) Sammlung durch Energie (*viriya*) und entschlossene Anstrengung
- 3) Sammlung durch die Reinheit des Geistes (*citta*) und entschlossene Anstrengung
- 4) Sammlung durch Nachforschen (*vīmaṃsā*) und entschlossene Anstrengung

Wir hatten auch irgendwann mal auf Anregung von Anca beschlossen, *samadhi* nicht mit „Konzentration“ sondern mit „Sammlung“ zu übersetzen. Da müssen wir aufpassen, dass wir konsistent bleiben!!!

74 *Dīghanakha sutta* - An *Dīghanakha*

Ort: bei Rājagaha auf dem Geiersberg, in der Wildschwein-Höhle

Wer: der Buddha

An wen: Wanderasket *Dīghanakha*

Dīghanakha erklärt dem Buddha gegenüber, dass er der Ansicht ist: „Für mich ist nichts annehmbar“. Der Buddha weist *Dīghanakha* darauf hin, dass eben diese Ansicht auch eine Ansicht ist und erklärt ihm, warum es heilsam ist, jegliche Ansicht zu überwinden und lehrt ihn die Betrachtung des Körpers und der Gefühle.

Es gibt drei Arten von Lehrmeinungen und Ansichten:

- 1) „Für mich ist alles annehmbar“: diese Ansicht ist nahe der Begierde, nahe dem Gefesseltsein, nahe dem Ergötzen, nahe dem Festhalten, nahe dem Anhaften.
- 2) „Für mich ist nichts annehmbar“: diese Ansicht ist nahe der Nicht-Begierde, nahe dem Nicht-Gefesseltsein, nahe dem Nicht-Ergötzen, nahe dem Nicht-Festhalten, nahe dem Nicht-Anhaften.
- 3) „Einiges ist für mich annehmbar, einiges ist für mich nicht annehmbar“: Hier trifft sowohl das unter 1) genannte als auch das unter 2) genannte zu.

Wenn man eine dieser drei Ansichten annimmt und stur daran festhält, dann wird man mit denjenigen, die die anderen Ansichten annehmen, unweigerlich in Meinungsverschiedenheiten, Streitgespräche, Zank und Verdruss geraten. Ein Weiser, der dies vorhersieht und sich nicht in Streitgespräche, Zank und Verdruss begeben möchte, überwindet seine Ansicht und nimmt keine andere Ansicht an. Auf diese Weise kommt das Überwinden und Aufgeben von Ansichten zustande.

Am Beispiel der Betrachtung von **Körper** (*rūpa*) und **Gefühl** (*vedanā*) zeigt der Buddha, wie das Aufgeben von Gier und Ansicht erreicht wird.

Dieser Körper, der aus materieller Form besteht, zusammengesetzt aus den Vier Großen Elementen (*mahābhūta*), ist der Vergänglichkeit, der Abnutzung, der Auflösung und dem Verfall unterworfen. Deshalb sollte er als vergänglich, als leidhaft und als Nicht-Selbst betrachtet werden. Wenn man auf diese Weise den Körper der Wirklichkeit gemäß betrachtet, dann überwindet man die Gier nach dem Körper und die Abhängigkeit von dem Körper.

Es gibt drei Arten von Gefühl: angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl, weder-unangenehmes-noch-angenehmes-Gefühl. Zu einem bestimmten Zeitpunkt kann man jeweils nur eine dieser drei Arten von Gefühl empfinden. Alle drei Arten von Gefühl sind vergänglich, gestaltet, bedingt entstanden, der Vernichtung, dem Verschwinden, dem Verblässen und dem Aufhören unterworfen. Wenn man dies der Wirklichkeit gemäß sieht, wird man den drei Arten von Gefühl gegenüber ernüchtert und begierdelos und der Geist ist befreit.

Ein *arahant*, dessen Geist so befreit ist, verbündet sich mit niemandem und er streitet sich mit niemandem. Im Gespräch mit Menschen benutzt er zwar konventionelle Begriffe, aber er selber haftet nicht mehr daran an.

Der Ehrw. *Sāriputta*, der bei diesem Gespräch hinter dem Buddha steht und ihm Luft zufächelt, verinnerlicht und durchschaut diese Belehrung und wird zum *arahant*. *Dīghanakha* erlangt mithilfe der Darlegungen des Buddha den Stromeintritt.

Übungs-Vorschlag:

Gerate ich in Streit, wenn jemand eine andere Ansicht hat?

7 *Vatthūpama sutta* - Das Gleichnis vom Tuch

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus* und Brahmane Sundarika Bhāradvāja

Der Buddha erklärt den Mönchen anhand des Beispiels vom Färben eines Tuches den Unterschied zwischen einem befleckten und einem gereinigten Geist und wie man mit einem unbefleckten Geist Befreiung erlangen kann.

Das Gleichnis vom Tuch: Wenn ein Stück Tuch befleckt und beschmutzt ist, könnte man es schlecht färben und es würde farblich unrein aussehen. Ebenso ist es mit dem Geist, ein befleckter Geist kann sich nicht entfalten (*bhāvanā*) und als Resultat ist ein unglücklicher Bestimmungsort zu erwarten. Wenn aber ein Stück Tuch rein und sauber ist, könnte man es gut färben und es würde farblich rein aussehen. Wenn der Geist unbefleckt ist, kann er sich gut entfalten und es ist ein glücklicher Bestimmungsort zu erwarten.

Die Befleckungen des Geistes (*upakkilesa*) sind:

Habgier	(<i>abhijjhā</i>)	Übelwollen	(<i>byāpāda</i>)
Zorn	(<i>kodha</i>)	Rachsucht	(<i>upanāha</i>)
Verachtung	(<i>makkha</i>)	Herrschaft	(<i>paḷāsa</i>)
Neid	(<i>issā</i>)	Geiz	(<i>macchariya</i>)
Täuschung	(<i>māyā</i>)	Betrug	(<i>sāṭṭheyya</i>)
Starrsinn	(<i>thambha</i>)	Anmaßung	(<i>sārambha</i>)
Dünkel	(<i>māna</i>)	Überheblichkeit	(<i>atimāna</i>)
Eitelkeit	(<i>mada</i>)	Nachlässigkeit	(<i>pamāda</i>)

Wenn ein *bhikkhu* weiß, dass diese Zustände Befleckungen des Geistes sind, dann wird er sie überwinden. Dadurch erlangt er vollkommene Zuversicht und Vertrauen in Buddha, *dhamma* und *sangha*. Aufgrund dieses Vertrauens wird er vom *dhamma* begeistert und es steigt **Freude** (*pāmojja*) in ihm auf. „Wenn er froh ist, steigt **Verzückung** (*pīti*) in ihm auf; bei einem, der verzückt ist, wird der **Körper still** (*kāya-passaddhi*); einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet **Glück** (*sukha*); bei einem, der Glück empfindet, wird der **Geist gesammelt** (*samādhi*)“.

Für einen *bhikkhu* von solcher Sittlichkeit, solchem Geisteszustand und solcher Weisheit sind sinnliche Genüsse kein Hindernis mehr und er erlangt die Vier Göttlichen Verweilungen (*mettā, karuṇā, muditā* und *upekkhā*). Er weiß und sieht, dass es ein Entkommen gibt und damit ist sein Geist befreit vom **Sinnestrieb** (*kāmāsava*), vom **Daseinstrieb** (*bhavāsava*) und vom **Unwissenheitstrieb** (*avijjāsava*) und er wird zu einem im 'inneren Bad Gebadeten'.

Der Brahmane Sundarika Bhāradvāja, der bei diesem Lehrvortrag ebenfalls anwesend ist, bemerkt, dass viele glauben, dass rituelles Baden im Fluss Bāhukā Verdienste bringt, dass dadurch üble Taten abgewaschen werden können und, dass damit Erlösung erreicht werden kann. Der Buddha erwidert, dass es Torheit ist, zu glauben, durch Waschungen in irgendwelchen Flüssen könnte Erlösung erlangt werden – Erlösung kann nur erlangt werden durch Beseitigung der Geistesbefleckungen, gleichsam durch ein 'inneres Bad' aber niemals durch ein 'äußeres Bad'. Der Brahmane Sundarika Bhāradvāja ist von dieser Darlegung überzeugt, nimmt Zuflucht zu den Drei Juwelen, wird in den Orden aufgenommen und erlangt bald danach die Arahantschaft.

Übungs-Vorschlag:

Kann ich die verschiedenen Befleckungen des Geistes in mir erkennen?

8 *Sallekha sutta* - Selbstläuterung

Ort: bei Sāvattṭhī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Mahā Cunda

Zunächst erklärt der Buddha dem Ehrwürdigen Mahā Cunda wie das Aufgeben der Ansichten über das Ich und die Welt zustande kommt: man betrachtet mit Weisheit das, woraus diese Ansichten entstehen, man betrachtet mit Weisheit das, was ihnen zugrunde liegt und man betrachtet mit Weisheit das, was sie bewirken, auf folgende Weise: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“.

Nach dieser Einleitung erklärt der Buddha wie auf richtige Weise Selbstläuterung (Aufgeben von unheilsamen Geisteszuständen) geübt wird.

Die **acht meditativen Erreichungszustände** sind zwar „angenehme Verweilungen hier und jetzt“ (vier *rūpa jhāna*) bzw. „friedvolle Verweilungen“ (vier *āyatana*), aber laut Kommentar sind sie nicht 'Selbstläuterung', wenn sie nicht als Mittel für Einsichtswissen genutzt werden.

Selbstläuterung: Der Buddha nennt 44 Dinge um Selbstläuterung zu üben und man sollte sich nicht beeinflussen lassen, wenn andere genau das Gegenteil praktizieren:

- (1) nicht grausam sein,
- (2-11) die 10 heilsamen Handlungen kultivieren,
- (12-20) Verwirklichung des Edlen Achtfachen Pfades
(hier werden die letzten 7 Pfadfaktoren genannt, da der erste Pfadfaktor bereits in den 10 heilsamen Handlungen enthalten ist; plus die zwei Früchte des Edlen Achtfachen Pfades: Rechtes Wissen und Rechte Befreiung),
- (21-23) frei sein von den 5 Hindernissen (hier werden die letzten 3 Hindernisse genannt, da die Hindernisse 1 und 2 bereits in den 10 heilsamen Handlungen enthalten sind)
- (24-33) frei sein von geistigen Befleckungen (es werden 10 geistige Befleckungen genannt)
- (34-36) leicht zu ermahnen sein, die Gesellschaft von guten Freunden suchen, umsichtig sein
- (37-43) die sieben guten Qualitäten (*saddhamma*) kultivieren
- (44) nicht an den eigenen Ansichten anhaften und fähig sein, sie leicht aufzugeben.

Neigung des Geistes: Schon die Neigung des Geistes zu den oben aufgeführten heilsamen Geisteszuständen ist von großem Nutzen. Von noch größerem Nutzen sind körperliche und sprachliche Handlung, die von diesen heilsamen Geisteszuständen herrühren.

Vermeidung: Unheilsame Geisteszustände können vermieden werden, wenn man jeweils die gegenteiligen heilsamen Geisteszustände kultiviert.

Der Weg nach oben: Wenn man unheilsame Geisteszustände vermeidet, indem man deren Gegenteil praktiziert, gelangt man nach oben.

Der Weg des Auslöschens: Die unheilsamen Geisteszustände werden durch die Praxis von deren Gegenteil ausgelöscht. Nur jemand, der in sich die unheilsamen Geisteszustände überwunden hat, kann anderen helfen, heilsame Geisteszustände zu entwickeln.

Übungs-Vorschlag:

Wenn unheilsame Geisteszustände in mir aufsteigen – kann ich das erkennen?

Bin ich dann in der Lage, diese mit deren Gegenteil zu ersetzen?

10 *Satipaṭṭhāna sutta* - Die Grundlagen der Achtsamkeit

Ort: im Lande Kuru bei einer Stadt der Kurus namens Kammāssadhamma

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Dies ist eine der wichtigsten Lehrreden, in denen der Buddha verschiedene Meditationsmethoden beschreibt – alle basierend auf der Entwicklung der Achtsamkeit - als Voraussetzung für den direkten Weg zur Verwirklichung von *nibbāna*. Der Buddha beschreibt Vier Grundlagen der Achtsamkeit: Betrachtung des Körpers, Betrachtung der Gefühle, Betrachtung des Geistes, Betrachtung der Geistesobjekte.

Bei der Betrachtung dieser vier Grundlagen verweilt ein *bhikkhu*, indem er den Körper als Körper (oder Gefühle als Gefühle, Geist als Geist, Geistesobjekte als Geistesobjekte) betrachtet, „eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

Jede dieser vier Grundlagen kontempliert er auf folgende Weise: innerlich, äußerlich, innerlich und äußerlich, die Ursprungsfaktoren, die Auflösungsfaktoren, die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren. Die Achtsamkeit, dass da ein Körper, Gefühle, Geist oder Geistesobjekte vorhanden sind, ist jeweils „in dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und Achtsamkeit nötig ist und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an“.

I. Betrachtung des Körpers (*kāyānupassanā*)

Der Buddha empfiehlt vierzehn Übungen zur Körperbetrachtung: **(1)** Atemachtsamkeit, **(2)** die vier Körperstellungen, **(3)** Wissensklarheit, **(4)** Nichtschönheit – die Körperteile, **(5)** die vier Elemente, **(6-14)** die neun Leichenfeldebetrachtungen.

II. Betrachtung der Gefühle (*vedanānupassanā*)

Ein *bhikkhu* ist sich darüber klar, ob er ein angenehmes, ein unangenehmes oder ein weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl empfindet. Er ist sich auch darüber klar, ob er diese drei Arten von Gefühl in Bezug auf weltliche oder spirituelle Gefühle empfindet.

III. Betrachtung des Geistes (*cittānupassanā*)

Ein *bhikkhu* betrachtet die momentan vorhandenen Geistes-/Bewusstseins-Zustände und erkennt, ob der Geist von Begierde beeinträchtigt ist oder nicht, ob er von Hass beeinträchtigt ist oder nicht, ob er von Verblendung beeinträchtigt ist oder nicht. Er weiß, ob der Geist zusammengezogen/träge oder abgelenkt, erhaben oder nicht erhaben, überragend oder unüberragend, konzentriert oder unkonzentriert, befreit oder unbefreit ist.

IV. Betrachtung der Geistesobjekte (*dhammānupassanā*)

Der Buddha beschreibt fünf Übungen zur Betrachtung der Geistesobjekte: **(1)** die Fünf Hindernisse, **(2)** die Fünf Daseinsgruppen, **(3)** die Sechs inneren und äußeren Sinnesgrundlagen, **(4)** die Sieben Erleuchtungsglieder, **(5)** die Vier Edlen Wahrheiten. Bei den Übungen zur Betrachtung der Geistesobjekte geht es nicht mehr nur um reines Gewahrsein sondern auch um wirklichkeitsgemäßes Sehen und Einsichtswissen.

Der Buddha erklärt, dass jemand, der die Vier Grundlagen der Achtsamkeit in der beschriebenen Weise - sieben Jahre, sechs Jahre, fünf Jahre, einen Monat, einen halben Monat, sieben Tage – übt, zwei Früchte erwarten kann: entweder Arahantschaft oder, falls noch ein Rest von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

11 *Cūlasihanāda sutta* - Die kürzere Lehrrede vom Löwenruf

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den Mönchen, wie sich seine Lehre von allen anderen Lehren unterscheidet. Nur in seiner Lehre gibt es die vier Arten von Edlen Jüngern (Stromeingetretene, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer, *arahants*). Diese können mit Recht den Löwenruf ertönen lassen.

Vier Dinge sind vom Erhabenen verkündet worden, die zum Löwenruf berechtigen, wenn man sie in sich selbst erkannt hat: Vertrauen zum Lehrer, Vertrauen zum *dhamma*, die Erfüllung der Tugendregeln und der freundliche Umgang mit den Gefährten im Dhamma, „ob sie nun Laien sind“ oder Ordinierte.

Die Wanderasketen anderer Sekten mögen behaupten, dass auch sie sich durch diese vier Dinge auszeichnen. In diesem Fall nennt der Buddha einen sehr wichtigen Unterschied: in seiner Lehre wird ein einziges Ziel verfolgt (das Erreichen von *nibbāna*) und nicht unterschiedliche Ziele wie in den anderen Sekten. Der Buddha erklärt, dass acht Geistesqualitäten notwendig sind, um dieses Ziel zu erreichen: man muss frei sein von Begierde, Hass, Verblendung, Begehren, Anhaftung, Vorlieben und Abneigungen, am begrifflichem Ausufern keinen Gefallen finden und Einsichtswissen besitzen.

Es gibt **zwei Ansichten**: Ansicht von Dasein und Nicht-Daseinsansicht (*bhavadiṭṭhi* und *vibhavadiṭṭhi*). Alle Mönche und Brahmanen, die sich auf diese beiden Ansichten stützen und sie annehmen, weil sie den **Ursprung**, das **Verschwinden**, die **Befriedigung**, die **Gefahr** und das **Entkommen** im Fall dieser zwei Ansichten nicht **der Wirklichkeit entsprechend** verstehen, besitzen die acht Geistesqualitäten nicht und erfahren deshalb *dukkha* in Form von Geburt, Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Nur jene, die diese beiden Ansichten überwinden, (indem sie wirklichkeitsgemäß den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen im Fall dieser zwei Ansichten verstehen), sind befreit von *dukkha*.

Es gibt **vier Arten von Anhaftung**: **(1)** Anhaftung an Sinnesvergnügen (*kāmapādāna*), **(2)** Anhaftung an Ansichten(*diṭṭhupādāna*), **(3)** Anhaftung an Regeln und Riten (*sīlabbatupādāna*) und **(4)** Anhaftung an eine Lehre von einem Selbst (*attavādupādāna*). Die Asketen anderer Sekten mögen zwar eine, zwei oder alle drei ersten Arten von Anhaftungen überwunden haben, aber sie haben immer noch die Anhaftung an eine Lehre von einem Selbst; deshalb können sie nicht behaupten, dass sie alle Anhaftungen überwunden hätten. Nur diejenigen, die der Lehre des Buddha folgen, sind in der Lage, alle Anhaftungen zu überwinden, denn nur ein Tathāgata, ein Verwirklichter und vollständig Erwachter lehrt auch die völlige Durchdringung der Anhaftung an die Lehre von einem Selbst.

Der Buddha lehrt, dass die Bedingung für die vier Arten von Anhaftung Begehren ist. Die Bedingung für Begehren ist Gefühl. Die Bedingung für Gefühl ist Kontakt. Die Bedingung für Kontakt ist die Sechsfache Sinnesgrundlage. Die Bedingung für die Sechsfache Sinnesgrundlage ist Name-und-Form. Die Bedingung für Name-und-Form ist Bewusstsein. Die Bedingung für Bewusstsein sind die Gestaltungen. Die Bedingung für die Gestaltungen ist Unwissenheit. Nur durch die Überwindung von Unwissenheit (*avijjā*) und dem Entstehen von wahren Wissen (*vijjā*) werden die vier Anhaftungen aufgehoben und es wird letztendlich *nibbāna* erreicht.

Übungs-Vorschlag:

Zu welcher der vier Arten von Anhaftung neige ich besonders?

12 *Mahāsīhanāda sutta* - Die längere Lehrrede vom Löwenruf

Ort: bei Vesālī im Hain westlich der Stadt

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Sāriputta

Sunakkhatta, der kurz zuvor den Orden des Buddha verlassen hatte, behauptet, dass der Buddha keinerlei übermenschliche Zustände erreicht hätte und auch kein Wissen und keine Schauung besäße. Vielmehr sei seine Lehre nur ausgedacht und beruhe nicht auf der Realisation von höchster Weisheit.

Der Ehrw. Sāriputta hört dies und berichtet dem Buddha von Sunakkhatta's Behauptungen. Der Buddha erklärt, dass diese Behauptungen nicht zutreffen. Vielmehr besitzt der Buddha **magische Kräfte** (*iddhi*), das **Himmlische Ohr** und er **umfasst das Herz anderer Wesen** mit seinem eigenen Herzen. Darüber hinaus listet er all die überragenden Eigenschaften eines Tathāgata auf:

Zehn Kräfte eines Tathāgata: Er versteht der Wirklichkeit entsprechend **(1)** das Mögliche als möglich und das Unmögliche als unmöglich, **(2)** die Folgen begangener Handlungen, **(3)** die Wege, die zu allen Bestimmungsorten führen, **(4)** die Welt mit ihren vielen und verschiedenen Erlebensbestandteilen (*dhātu*), **(5)** dass die Lebewesen verschiedene Neigungen haben und welcher Art diese sind, **(6)** wie die Fünf Fähigkeiten in den Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind. **(7)** In Zusammenhang mit den Vertiefungen (*jhāna*), Befreiungen (*vimokkha*), Konzentrationen (*samādhi*) und Erreichungszuständen (*samāpatti*) versteht er der Wirklichkeit gemäß die Befleckung (*sankilesa*), die Reinigung (*vodāna*) und das Auftauchen (*vutthāna*) daraus. **(8)** Er erinnert sich an viele seiner früheren Leben. **(9)** Er sieht mit dem Himmlischen Auge das Entstehen und Vergehen anderer Lebewesen aufgrund ihrer Handlungen. **(10)** Er tritt durch eigene Verwirklichung in die Befreiung ein, die gekennzeichnet ist durch die Vernichtung der Triebe (*āsava*), und verweilt darin. Weil der Tathāgata diese zehn Kräfte besitzt, lässt er mit Recht den Löwenruf ertönen und setzt das Rad des Brahmā (*dhamma*) in Bewegung.

Vier Arten der Gewissheit: Der Tathāgata ist sich sicher, **(1)** dass er vollständig erwacht ist, **(2)** dass er die Triebe (*āsava*) vernichtet hat, **(3)** dass die Hemmnisse jene hemmen, die sich in sie verwickeln, **(4)** dass der *dhamma* zur vollständigen Vernichtung von *dukkha* führt.

Acht Versammlungen: Versammlung **(1)** der Adelligen, **(2)** der Brahmanen, **(3)** der Haushälter, **(4)** der Mönche, **(5)** der Wesen des Himmels der Vier Großen Könige, **(6)** der Wesen des Himmels der Dreiunddreißig, **(7)** von Māras Gefolge, **(8)** der Brahmās. Da der Tathāgata im Besitz der vier Arten der Gewissheit ist, nimmt er an diesen acht Versammlungen teil.

Vier Entstehungsarten: Der Tathāgata weiß und sieht, dass es diese vier Entstehungsarten gibt: Geburt **(1)** aus einem Ei, **(2)** aus einem Schoß, **(3)** aus Feuchtigkeit und **(4)** spontane Geburt.

Fünf Bestimmungsorte: **(1)** Hölle, **(2)** Tiere, **(3)** Hungergeister, **(4)** Menschen, **(5)** Himmelswesen. Der Tathāgata versteht die fünf Bestimmungsorte und den Weg, der zu ihnen führt.

Nibbāna: Der Tathāgata versteht *nibbāna* und den Weg, der zu *nibbāna* führt.

Askesepraktiken: Der Buddha zählt viele verschiedene Askesepraktiken auf, die er in der Vergangenheit geübt hat.

Der Buddha bezeichnet sich selbst als Wesen, das nicht der Verblendung unterworfen ist, das in der Welt erschienen ist aus Mitgefühl, zum Wohl und Glück aller Lebewesen.

13 *Mahādukkhakkhandha sutta* - Die längere Lehrrede über die Masse von *dukkha*

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Einige Wanderasketen anderer Sekten behaupten, dass sie - ebenso wie der Buddha - das vollständige Durchschauen der Sinnesvergnügen, der materiellen Form und der Gefühle lehren würden. Als Antwort darauf erklärt der Buddha den Unterschied zwischen seiner Lehre und der Lehre der Wanderasketen.

Nur ein Tathāgata oder seine Schüler kennen die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen in Bezug auf Sinnesvergnügen, materielle Form und Gefühle. Wanderasketen anderer Sekten haben dieses Kenntnis nicht, da dies nicht in ihrer Lehre enthalten ist (sie lehren etwas anderes).

Sinnesvergnügen: In der Lehre des Buddha besteht die **Befriedigung** im Fall der Sinnesvergnügen im Glück und der Freude, die in Abhängigkeit von den fünf Sinnessträngen entstehen. Sie sind mit Sinnesgier verbunden und rufen Begierde hervor. Die **Gefahr** in Bezug auf Sinnesvergnügen besteht darin, dass es sehr mühevoll und anstrengend und manchmal auch ohne Erfolg ist, die sinnlichen Begierden zu erfüllen. Und auch wenn die sinnlichen Begierden erfüllt sind und Besitz angehäuft wird, kann dieser Besitz jederzeit durch äußere Einwirkungen wieder verloren gehen. Das Bemühen um das Erfüllen der Sinnesbegierden kann zu Streit und Kampf und Krieg führen. Menschen, die unmoralische, kriminelle Handlungen begehen, um ihre Sinnesgier zu befriedigen, werden Leid erfahren, wenn sie von den weltlichen Autoritäten gefasst und bestraft werden. Dies alles führt zu einer Masse von *dukkha*, die im gegenwärtigen Leben sichtbar ist. Wenn sich die Menschen aufgrund der Sinnesgier dem Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist hingeben, so erscheinen sie nach dem Tod an einem unglücklichen Bestimmungsort, ja sogar in der Hölle, wieder.

Materielle Form: Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von der Schönheit und dem Liebreiz eines jugendlichen Körpers entstehen, ist die **Befriedigung** in Bezug auf materielle Form. Die **Gefahr** in Bezug auf materielle Form liegt darin, dass die jugendliche Schönheit vergeht und der Körper dem Alter, der Krankheit und dem Tod unterworfen ist.

Gefühle: Um die Befriedigung und die Gefahr bei den Gefühlen darzulegen, wählt der Buddha die edelsten und erhabensten Arten von Gefühlen – die Glückseligkeit der *jhānas*. Da in den *jhānas* nur Gefühl empfunden wird, das frei von Leiden ist, ist die höchste **Befriedigung** im Fall der Gefühle Freiheit von Leid. Die **Gefahr** liegt darin, dass alle Gefühle, auch die in *jhāna*, vergänglich und damit unbefriedigend sind.

Entkommen: Das Entkommen liegt jeweils in der Beseitigung von Begierde und Gier nach sinnlichem Vergnügen, nach materieller Form und nach Gefühlen.

Mönche und Brahmanen, die die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen nicht der Wirklichkeit entsprechend verstehen, sind nicht in der Lage, Sinnesvergnügen, materielle Form und Gefühle völlig zu durchschauen – noch können sie andere dazu anleiten. Nur wenn sie die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen verstehen, können sie Sinnesvergnügen, materielle Form und Gefühle völlig durchschauen und andere dazu anleiten.

Übungs-Vorschlag:

Habe ich für mich selbst eher die Gefahr durch materielle Sinnesvergnügen oder die Gefahr durch Gefühle erkannt?

14 *Cūḷadukkhakkhandha sutta* - Die kürzere Lehrrede über die Masse von *dukkha*

Ort: bei Kapilavatthu, im Park des Nigrodha

Wer: der Buddha

An wen: Mahānāma, der Sakyer

Der Sakyer Mahānāma fragt den Buddha woran es liegen könnte, dass in seinem Geist gelegentlich noch Zustände von Gier, Hass und Verblendung auftreten, obwohl er doch bereits seit langem verstanden hat, dass diese Geisteszustände eine Befleckung des Geistes darstellen. Der Buddha erklärt Mahānāma, dass es in ihm einen Geisteszustand gibt, den er immer noch nicht aufgegeben hat. Dies ist der Grund dafür, dass die Geisteszustände von Gier, Hass und Verblendung immer wieder in seinen Geist eindringen und darin verbleiben. Dies ist auch der Grund dafür, dass er immer noch im Hause lebt und noch in Sinnesvergnügen schwelgt.

Auch wenn ein Edler Schüler der Wirklichkeit gemäß und mit Weisheit gesehen hat, wie wenig befriedigend die Sinnesvergnügen sind und wieviel Leid, Verzweiflung und Gefahr in ihnen steckt, aber noch nicht die Verzückung und Glückseligkeit erlebt hat, die von Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen abgetrennt sind, oder etwas noch friedvolleres – solange wird er sich noch zu Sinnesvergnügen hingezogen fühlen. Erst wenn er die Verzückung und Glückseligkeit der *jhānas* erlebt hat, kann er die Sinnliche Begierde überwinden.

Nun folgen mehrere Passagen über die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen in Bezug auf Sinnesvergnügen, die denselben Wortlaut haben wie in M13 (siehe dort).

Der Buddha erzählt von einer Begegnung mit Nigaṇṭhas, Anhängern der Jain-Sekte. Die Nigaṇṭhas sind der irrigen Meinung, dass durch strenge Askesepraktiken vergangenes übles *kamma*, neue üble Handlungen und somit *dukkha* vernichtet werden könnten. Der Buddha stellt den Nigaṇṭhas einige Fragen, die diese nicht beantworten können; sie wissen auch nicht, wie man hier und jetzt unheilsame Zustände überwinden und heilsame Zustände kultivieren kann. Der Buddha weist die Nigaṇṭhas darauf hin, dass das Leid, das sie durch Selbstqual erfahren, ihrer *kamma* Theorie zufolge aus üblen Taten in vergangenen Leben herrühren muss.

Die Nigaṇṭhas beharren darauf, dass Glück nicht durch Glück, sondern durch Schmerz erlangt wird, „denn wäre es so, dass Glück durch Glück erlangt wird, dann würde König Seniya Bimbisāra von Māgadha Glück erlangen, da er in größerem Glück verweilt als der ehrwürdige Gotama“. Der Buddha stellt nun eindringlich klar, dass er, der Buddha, in wesentlich größerem Glück verweilt als der König Seniya Bimbisāra. Der Buddha kann bis zu sieben Tage und Nächte lang verweilen ohne seinen Körper zu bewegen und ohne ein Wort zu sprechen und dabei höchstes Glück empfinden. Der König Seniya Bimbisāra kann dies nicht einmal für einen Tag und eine Nacht.

Übungs-Vorschlag:

Erkenne ich die Gefahr in der Befriedigung von Sinnesvergnügen?

15 *Anumāna sutta* - Schlussfolgerung

Ort: im Land Bhagga bei Suṃsumāragira, im Bhesakaḷā-Hain, dem Hirschpark

Wer: der Ehrw. Mahā Moggallāna

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Mahā Moggallāna erklärt den *bhikkhus* welche Eigenschaften von einem Mönch überwunden werden sollten und welche Eigenschaften er kultivieren sollte.

Eigenschaften, die es schwierig machen, einen *bhikkhu* zu korrigieren:

- (1) Üble Wünsche haben und von üblen Wünschen beherrscht sein
- (2) Sich selbst loben und andere verunglimpfen
- (3-6) von Zorn überwältigt sein, durch Zorn veranlasst rachsüchtig und starrköpfig sein, aufgrund von Zorn fluchen
- (7-11) wenn man getadelt wird: sich gegen den sträuben, der tadelt; den verleumden, der tadelt; einen Tadel an den zurückgeben, der tadelt; Ausflüchte machen; es versäumen, für sein Benehmen einzustehen
- (12-15) verächtlich und herrisch, neidisch und habsüchtig, betrügerisch und hinterlistig, starrsinnig und arrogant sein
- (16) fest an seinen eigenen Ansichten haften und nur unter Schwierigkeiten auf sie verzichten

Eigenschaften, die es leicht machen, einen *bhikkhu* zu korrigieren:

Dies ist jeweils das Gegenteil der 16 oben aufgezählten negativen Eigenschaften

Ein *bhikkhu* sollte folgende Schlussfolgerungen ziehen:

Ein *bhikkhu* sollte sich darüber klar sein, dass er anderen unangenehm und zuwider wäre, wenn er die oben aufgezählten negativen Eigenschaften besäße. Deshalb sollte er seinen Geist so ausrichten, dass er keine dieser negativen Eigenschaften haben möchte.

Ein *bhikkhu* sollte auf folgende Weise reflektieren:

Ein *bhikkhu* sollte sich regelmäßig erforschen, ob die oben aufgeführten negativen Eigenschaften in seinem Geist vorhanden sind. Wenn er weiß, dass er negative Eigenschaften besitzt, dann sollte er sich anstrengen, diese unheilsamen Zustände zu überwinden.

Wenn er aber weiß, dass er diese oben aufgeführten negativen Eigenschaften bereits überwunden hat und diese nicht mehr in seinem Geist vorhanden sind, „dann kann er verzückt und froh verweilen, wobei er sich Tag und Nacht in heilsamen Zuständen übt“.

Gleichnis: Diese Reflektion wird verglichen mit einer jungen Person (junge Frau oder junger Mann), die sich in einem klaren Spiegel oder einem klaren Wasserbecken betrachtet. Wenn sie einen Schmutzleck oder einen Makel entdeckt, dann wird sie sich anstrengen, ihn zu beseitigen. Wenn sie aber keinen Schmutzleck oder Makel entdeckt, dann wird sie denken: Ohne Makel zu sein ist ein Gewinn.

Übungs-Vorschlag:

Laut kommentarieller Aussage wurde diese Lehrrede von den Alten „*bhikkhupātimokkha*“ genannt: Ein Mönch sollte wenigstens einmal am Tag darüber reflektieren, besser dreimal. Auch ich kann versuchen, einmal am Tag diese Reflektion durchzuführen.

16 *Cetokhila sutta* - Die Wildnis im Herzen (Geistesverhärtungen)

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt die fünf Wildnisse und die fünf Ketten im Herzen, die einen *bhikkhu* daran hindern, spirituellen Fortschritt zu erlangen.

Die fünf Wildnisse im Herzen / Geistesverhärtungen (*cetokhila*):

- 1) Zweifel in Bezug auf den Lehrer
- 2) Zweifel in Bezug auf den *dhamma*
- 3) Zweifel in Bezug auf den *sangha*
- 4) Zweifel in Bezug auf die Übung (*sikkha*)
- 5) Im Umgang mit den Gefährten im heiligen Leben zornig, unzufrieden, ärgerlich und hart sein

Die fünf Ketten im Herzen (*cetasovinibandha*):

- 1) Begierde nach Sinnesvergnügen (*kāma*)
- 2) Begierde nach dem Körper (*kāya*)
- 3) Begierde nach Form (*rūpa*)
- 4) Maßlosigkeit beim Essen und Schlafen
- 5) das heilige Leben führen, um als Himmelswesen in einem bestimmten Himmelsbereich wiedergeboren zu werden

Wenn ein *bhikkhu* durch Eifer, Hingabe und unermüdliche Anstrengung die fünf Wildnisse im Herzen überwunden und die fünf Ketten im Herzen gesprengt hat, wird er spirituelles Wachstum erreichen.

Dann wird er die vier Wege zum Erfolg (*iddhipāda*) und Enthusiasmus/Ausdauer entfalten:

- 1) Sammlung (*samādhi*) durch Absicht (*chanda*) und entschlossene Anstrengung
- 2) Sammlung durch Energie (*virīya*) und entschlossene Anstrengung
- 3) Sammlung durch die Reinheit des Geistes (*citta*) und entschlossene Anstrengung
- 4) Sammlung durch Nachforschen (*vīmaṃsā*) und entschlossene Anstrengung
- 5) Enthusiasmus/Ausdauer (*ussolhi*)

Wenn ein *bhikkhu* die fünf Wildnisse im Herzen überwunden und die fünf Ketten im Herzen gesprengt hat und wenn er die vier Wege zum Erfolg und Enthusiasmus/Ausdauer entfaltet, dann besitzt er 15 Faktoren, die ihn zum Erwachen befähigen.

Gleichnis von den Küken: Wenn eine Henne ihre Eier richtig bebrütet, dann werden die Küken automatisch die Schale aufpicken und aus den Eiern schlüpfen. Genauso wird ein *bhikkhu*, wenn er die oben erwähnten 15 Faktoren besitzt, zum Erwachen fähig sein.

Übungs-Vorschlag:

Welche der fünf Wildnisse und der fünf Ketten sind bei mir am stärksten ausgeprägt?

Wie kann ich die vier Wege zum Erfolg im Alltag umsetzen?

Habe ich genügend Ausdauer?

17 *Vanapattha sutta* - Dschungeldickicht

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den *bhikkhus*, dass bei der Wahl ihres Aufenthaltsorts der spirituelle Fortschritt zählen sollte – ob die Requisiten schwer oder leicht zu beschaffen sind, sollte keine Rolle spielen.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit **nicht** verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist **nicht** konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe **nicht** vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein **nicht** erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **schwer zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* sofort diesen Ort und diese Person verlassen.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit **nicht** verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist **nicht** konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe **nicht** vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein **nicht** erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **leicht zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* diesen Ort und diese Person verlassen.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **schwer zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* weiterhin an diesem Ort und bei dieser Person bleiben.

Wenn ein Mönch in Abhängigkeit von einem Dschungeldickicht, einem Dorf, einer Marktstadt, einer Großstadt, einem bestimmten Land oder einer bestimmten Person lebt, und während er dort lebt,

- seine noch nicht verankerte Achtsamkeit verankert wird,
- sein unkonzentrierter Geist konzentriert wird,
- seine noch nicht vernichteten Triebe vernichtet werden,
- die noch nicht erlangte höchste Sicherheit vor dem Gefesselt sein erlangt wird,
- die lebensnotwendigen Requisiten **leicht zu beschaffen** sind

dann sollte jener *bhikkhu* lebenslänglich an diesem Ort und bei dieser Person bleiben.

Übungs-Vorschlag:

Sind meine Lebensumstände förderlich für meine spirituelle Entwicklung oder ist mir ein bequemes und angenehmes Leben wichtiger als die höchste Sicherheit zu erreichen?

18 *Madhupiṇḍika sutta* - Der Honigkuchen

Ort: bei Kapilavatthu in Nigrodhas Park

Wer: der Buddha und der Ehrw. Mahā Kaccāna

An wen: Daṇḍapāṇi, der Saker und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Saker Daṇḍapāṇi fragt den Buddha, welche Lehre er unterrichte. Der Buddha antwortet, dass seine Lehre beinhaltet, dass man mit niemandem in der Welt streitet und dass bei einem Brahmanen (*arahant*) die latenten Neigungen nicht mehr durch Wahrnehmungen erweckt werden.

Am Abend erzählt der Buddha den *bhikkhus* von der Begegnung mit dem Saker Daṇḍapāṇi, worauf einer der *bhikkhus* den Buddha bittet, die Antwort, die er dem Saker Daṇḍapāṇi gab, noch einmal zu erläutern. Der Buddha gibt eine kurze Erklärung: wenn an den Quellen, die zu Vorstellungen führen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*), nichts mehr gefunden wird, woran man sich ergötzen und was man festhalten könnte, dann ist dies das Ende der Neigung (*anusaya*) zur Begierde, der Neigung zur Abneigung, der Neigung zu Ansichten, der Neigung zum Zweifel, der Neigung zum Dünkel, der Neigung zur Begierde nach Werden, der Neigung zur Unwissenheit. Damit gibt es auch keinen Streit, keine Gehässigkeit und keine falsche Rede mehr – diese unheilsamen Zustände sind restlos überwunden. Danach erhebt sich der Buddha und geht in seine Unterkunft.

Die *bhikkhus* begeben sich zum Ehrw. Mahā Kaccāna und bitten ihn, diese vom Buddha gegebene kurze Zusammenfassung im Detail zu erklären. Der Ehrw. Mahā Kaccāna gibt folgende Erklärung:

„Bedingt durch Auge und Formen entsteht Sehbewusstsein;

das Zusammentreffen der drei ist Kontakt (*phassa*);

durch den Kontakt bedingt ist Gefühl (*vedanā*).

Was man fühlt, das nimmt man wahr (*sañña*).

Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach (*vitakka*).

Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus (*papañca*).

Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgeufert ist, bedrängen einen Mann die Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*), und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen“.

Der gleiche Prozess findet statt mit den übrigen fünf Sinnesgrundlagen und Sinnesobjekten.

Es ist möglich, die einzelnen Stufen des oben genannten Wahrnehmungsprozesses bewusst zu erkennen und auf diese Weise das begriffliche Ausufern (*papañca*) und die Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*), zu vermeiden oder zumindest abzuschwächen.

Durch Sinneszügelung kann das Entstehen von Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind (*papañcasaññāsāṅkhā*) und einen Mann bedrängen, verhindert werden. Wenn auf diese Weise die Kette unterbrochen ist, dann ist dies das Ende der oben erwähnten Neigungen und gewaltsame Auseinandersetzungen, Streit, Gehässigkeit und falsche Rede können nicht mehr entstehen.

Daraufhin gehen die *bhikkhus* zum Buddha und berichten ihm die Erläuterungen des Ehrw. Mahā Kaccāna. Der Buddha bestätigt, dass er es genauso erklärt hätte wie der Ehrw. Mahā Kaccāna.

Übungs-Vorschlag:

Welche Sinnesgrundlage führt bei mir am ehesten zu Vorstellungen, die von begrifflich-konzeptuellem Ausufern geprägt sind?

19 *Dvedhāvitakka sutta* - Zwei Arten von Gedanken

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erzählt den *bhikkhus*, wie er in der Zeit vor seinem Erwachen seine Gedanken in zwei Klassen eingeteilt hat und wie er durch Anwendung der daraus entwickelten Sammlung und des so erreichten Einsichtswissens schließlich Befreiung erlangte.

Einteilung der Gedanken in zwei Klassen: auf der einen Seite Gedanken der Sinnesbegierde (*kāma*), des Übelwollens (*byāpāda*) und der Grausamkeit (*vihimsa*). Auf der anderen Seite Gedanken der Entsagung (*nekkhamma*), des Nicht-Übelwollens (*abyāpāda*) und der Nicht-Grausamkeit (*avihimsa*).

Wenn ein Gedanke der Sinnesbegierde, des Übelwollens oder der Grausamkeit im Bodhisatta erschien, führte er folgende weise Erwägung durch: Er erkannte, dass ein Gedanke der Sinnesbegierde / des Übelwollens / der Grausamkeit in ihm entstanden war und dass dieser Gedanke zum eigenen Leid, zum Leid anderer und zu beider Leid führt; dieser Gedanke beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten und führt von *nibbāna* weg. Auf diese Weise konnte er diese Gedanken aufgeben und beseitigen.

Wenn ein Gedanke der Entsagung, des Nicht-Übelwollens oder der Nicht-Grausamkeit im Bodhisatta erschien, führte er folgende weise Erwägung durch: Er erkannte, dass ein Gedanke der Entsagung / des Nicht-Übelwollens / der Nicht-Grausamkeit in ihm entstanden war und dass dieser Gedanke nicht zum eigenen Leid, nicht zum Leid anderer und nicht zu beider Leid führt; dieser Gedanke fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten und führt zu *nibbāna* hin. Über diese Gedanken nachzudenken und nachzusinnen birgt zwar keine Gefahr, aber übermäßiges Nachdenken und Nachsinnen führt zur Ermüdung des Körpers und Überanstrengung des Geistes und ein überanstrengter Geist ist nicht zur Sammlung (*samādhi*) fähig. Deshalb bemühte sich der Bodhisatta seinen Geist zu festigen und zu beruhigen und ihn zur Einheit und Sammlung zu bringen.

Der Buddha weist die *bhikkhus* auf folgendes hin: worüber man häufig nachdenkt und nachsinnt, dahin wird sich der Geist neigen, sei es zu Sinnesbegierde / Übelwollen / Grausamkeit oder zu Entsagung / Nicht-Übelwollen / Nicht-Grausamkeit.

Praktizieren der vier meditativen Vertiefungen (*jhāna*): Durch die Einteilung der Gedanken in zwei Klassen und das damit verbundene weise Erwägen entstand im Bodhisatta unerschöpfliche Energie, ununterbrochene Achtsamkeit war gegenwärtig, der Körper war gestillt und der Geist gesammelt und einspitzig. Damit trat er in die vier meditativen Vertiefungen ein.

Die drei wahren Wissen: Als sein gesammelter Geist auf diese Weise geläutert, klar, gefügig und unerschütterlich war, erlangte er die drei wahren Wissen: Wissen von der Erinnerung an frühere Leben, Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Wissen von der Vernichtung der Triebe. Damit war der Geist des Buddha vom Sinnestrieb, Daseinstrieb und Unwissenheitstrieb befreit und er erlangte *nibbāna*.

Übungs-Vorschlag:

Wohin neigt sich mein Geist häufiger: eher zu unheilsamen Gedanken oder zu heilsamen Gedanken?

20 *Vitakkasanthāna sutta* - Die Stillung störender Gedanken

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Wenn ein *bhikkhu* nach höherer Geistigkeit (*adhicitta* = Zustand in den Vertiefungen) strebt, sollte er die Aufmerksamkeit auf fünf Zeichen (*nimitta*) richten. Damit werden entstandene unheilsame Gedanken überwunden und sein Geist wird innerlich gefestigt und gesammelt (*samāधि*).

- 1) **Anderes Zeichen, das mit dem Heilsamen verbunden ist:** wenn ein *bhikkhu* die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Zeichen richtet und aufgrund jenes Zeichens in ihm unheilsame Gedanken der Begierde, des Hasses und der Verblendung entstehen, dann sollte er seine Aufmerksamkeit auf ein anderes Zeichen richten, das mit dem Heilsamen verbunden ist. **Gleichnis:** Ein geschickter Zimmermann treibt einen groben Pflock mit Hilfe eines feinen Pflockes aus.
- 2) **Gefahr in den unheilsamen Gedanken untersuchen:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er die Gefahr in jenen Gedanken untersuchen: „Diese Gedanken sind unheilsam, sie sind tadelnswert, sie haben *dukkha* als Ergebnis.“ **Gleichnis:** eine junge Frau oder ein junger Mann wäre entsetzt, wenn man ihr oder ihm den Kadaver eines Tieres oder eines Menschen um den Hals hinge.
- 3) **Die unheilsamen Gedanken vergessen und nicht beachten:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er versuchen, jene Gedanken zu vergessen und nicht zu beachten. **Gleichnis:** Wenn ein Mann mit guten Augen die Formen, die in sein Gesichtsfeld kommen, nicht sehen will, dann wird er die Augen schließen oder wegblicken.
- 4) **Stillung der Gestaltung jener unheilsamen Gedanken:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er die Aufmerksamkeit auf die Stillung der Gestaltung jener Gedanken richten. **Gleichnis:** Ein Mann, der schnell geht, kann erwägen: Warum gehe ich schnell? Wie wäre es wenn ich langsam ginge? Wie wäre es, wenn ich stehen bliebe? Wie wäre es, wenn ich mich hinsetzte? Wie wäre es, wenn ich mich hinlegte? So würde er jede gröbere Körperstellung durch eine feinere ersetzen.
- 5) **Mit zusammengebissenen Zähnen den Geist niederwerfen:** Falls dann immer noch unheilsame Gedanken in ihm entstehen, dann sollte er mit zusammengebissenen Zähnen und mit an den Gaumen gepresster Zunge den unheilsamen Geisteszustand mit einem heilsamen Geisteszustand niederwerfen und überwältigen. **Gleichnis:** Ein starker Mann kann einen schwächeren Mann am Kopf oder an den Schultern packen und ihn zu Boden zwingen und überwältigen.

Wenn ein *bhikkhu* auf diese Weise die unheilsamen Gedanken überwindet und seinen Geist innerlich festigt, beruhigt, zur Einheit bringt und sammelt, wird er ein Meister der Gedankengänge genannt. Er kann jeden Gedanken, den er denken will, denken und jeden Gedanken, den er nicht denken will, nicht denken. Er hat Begehren und die Fesseln abgeschnitten, und mit der Durchdringung des (Ich-)Dünkels hat er *Arahantschaft* erreicht.

Übungs-Vorschlag:

Mit welchen dieser fünf Methoden komme ich am besten klar?

21 *Kakacūpama sutta* - Das Gleichnis von der Säge

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Moliya Phagguṇa und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Moliya Phagguṇa pflegte übermäßig viel Umgang mit *bhikkhunīs* und wenn jemand geringschätzig von jenen *bhikkhunīs* sprach, wurde er ungehalten und zornig. Der Buddha ermahnt ihn, jegliche Absichten und Gedanken, die auf dem Haushälterleben beruhen, aufzugeben und sich darin zu üben, einen gelassenen Geist zu bewahren, keine bösen Worte zu äußern und Liebende Güte zu entfalten.

Der Buddha wendet sich an die *bhikkhus* und macht ihnen klar, dass sie auf dem spirituellen Pfad nur Fortschritte erreichen werden, wenn sie das Unheilsame aufgeben und sich dem Heilsamen zuwenden. Er erzählt das Gleichnis von der Hausherrin Vedehikā, die zwar ein guter Ruf vorausging, die sich aber von der Verhaltensweise ihrer Kammerzofe Kāḷī provozieren ließ und zornig und ungehalten wurde. Er weist darauf hin, dass manche Mönche (so wie die Hausherrin Vedehikā auch) zwar sehr gütig, sanftmütig und friedfertig sein können, solange sie nicht mit unliebsamen Redeweisen konfrontiert sind, aber erst ihre Reaktion auf unliebsame Redeweisen zeigt, ob sie wirklich sanftmütig und friedfertig sind.

Der Buddha erwähnt fünf Redeweisen, mit denen die *bhikkhus* angesprochen werden könnten: (1) zur rechten oder zur falschen Zeit, (2) wahr oder unwahr, (3) sanft oder schroff, (4) mit dem Guten oder mit Schaden verbunden, (5) mit einem Geist von Liebender Güte oder mit innerem Hass. In welcher von diesen fünf Weisen die *bhikkhus* auch angesprochen werden, sollten sie sich so üben: Ihr Geist sollte unbeeinträchtigt bleiben, sie sollten keine bösen Worte äußern, sie sollten Mitgefühl empfinden, für die Person, die sie angesprochen hat und einen Geist voll Liebender Güte und ohne inneren Hass entfalten. Und sie sollten verweilen, indem sie zunächst jene Person mit Liebender Güte durchstrahlen und dann die ganze Welt mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Mit fünf Gleichnissen veranschaulicht der Buddha, wie Liebende Güte zu kultivieren ist:

- So wie es unmöglich ist, die große Erde von Erde zu befreien,
- So wie es unmöglich ist, Bilder auf leeren Raum zu malen,
- So wie es unmöglich ist, den Ganges mit einer Fackel zu verdampfen,
- So wie es unmöglich ist, eine weiche, seidige Tasche aus Katzenleder zum Rascheln zu bringen,

ebenso sollte es unmöglich sein, einen *bhikkhu*, der mit den oben erwähnten Redeweisen konfrontiert ist, zur Äußerung von bösen Worten oder zu Hass-Gefühlen zu bringen. Stattdessen sollte der *bhikkhu* von diesen Redeweisen unerschüttert bleiben und Liebende Güte entfalten.

- Sogar wenn Banditen einen *bhikkhu* mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, dann sollte er nicht von Hass überwältigt werden, sondern seine Peiniger mit Liebender Güte durchstrahlen.

Der Buddha rät den *bhikkhus*, sich oft an das Gleichnis von der Säge zu erinnern, dann sind grobe Redeweisen viel leichter zu ertragen, denn was sind schon Worte gegen eine Säge!

Übungsvorschlag

Ich kann mich darin üben, bei groben Worten gelassen zu bleiben und versuchen, Mitgefühl und Liebende Güte für die Person, die diese groben Worte äußert, zu entwickeln.

22 *Alagaddūpama sutta* - Das Gleichnis von der Schlange

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: *bhikkhu* Ariṭṭha und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der *bhikkhu* Ariṭṭha, ein ehemaliger Geierjäger, vertritt die Ansicht, dass „jene Dinge, die vom Erhabenen Hemmnisse genannt werden, nicht in der Lage sind, denjenigen zu hemmen, der sich in sie verwickelt“. Der Buddha ermahnt Ariṭṭha eindringlich, von dieser irrigen Ansicht abzulassen und erklärt anhand von zehn Gleichnissen, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid einbringen. Es ist unmöglich, sich in Sinnesvergnügen zu verwickeln ohne Sinnesbegierde, ohne Wahrnehmungen der Sinnesbegierde und ohne Gedanken der Sinnesbegierde.

In zwei Gleichnissen stellt der Buddha dar, wie man richtig mit der Lehre (*dhamma*) umgeht. **Gleichnis von der Schlange:** Wenn jemand eine Schlange fangen will, muss er sie am Kopf anfassen und nicht am Schwanz, damit sie ihn nicht beißt. Genauso muss man die Lehre richtig anfassen. Wenn man die Lehre nur lernt, um andere zu kritisieren und um in Diskussionen zu gewinnen, wäre dies ein falsches Anfassen der Lehre und würde zu Schaden und Leid gereichen. Wenn man dagegen die Lehre lernt, um sie mit Weisheit zu ergründen, dann ist die Lehre richtig angefasst und sie trägt zu Wohlergehen und Glück bei.

Gleichnis vom Floß: Ein Mann gelangt im Verlauf einer Reise an eine große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und furchterregend ist, deren jenseitiges Ufer aber sicher und frei von Furcht ist. Er baut ein Floß und gelangt damit an das jenseitige Ufer. Nachdem er am jenseitigen Ufer angekommen ist, sollte er das Floß nicht weiter auf seinem Kopf herumtragen, sondern er sollte es auf das trockene Land ziehen oder im Wasser treiben lassen und dann gehen wohin er wollte. Genauso sollte die Lehre, ähnlich wie das Floß, nur zur Überfahrt dienen und nicht zum Festhalten. Umso mehr sollte man Ansichten, die nicht lehrgemäß sind, aufgeben.

Sechs Grundlagen für Ansichten: Ein nicht unterrichteter Weltling betrachtet (1) materielle Form, (2) Gefühl, (3) Wahrnehmung, (4) Gestaltungen, (5) Gesehenes, Gehörtes, Empfundenes und (6) eternalistische Selbst-Ansichten (Glaube an ein ewiges Selbst identisch mit dem Universum) so: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst“. Aufgrund dieser Ansichten gerät er in **Aufregung** über das, was äußerlich nicht existiert: Er ist verzweifelt über den Verlust oder das Nicht-Erlangen von Besitztümern. Auch gerät er in Aufregung über das, was innerlich nicht existiert: wenn er die Lehre des Buddha fälschlicherweise als Nihilismus interpretiert, dann ist er verzweifelt über die Auslöschung des Selbst. Ein wohl unterrichteter Edler Schüler dagegen betrachtet die sechs Grundlagen für Ansichten so: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“. Damit gerät er nicht in Aufregung über das, was äußerlich und innerlich nicht existiert.

Vergänglichkeit und Nicht-Selbst: Es gibt keinerlei Besitz, der unvergänglich, dauerhaft und ewig wäre. Es gibt keinerlei Lehrmeinung von einem Selbst, die nicht Kummer, Schmerz und Verzweiflung in demjenigen hervorrufen würde, der daran anhaftet. Es gibt keinerlei Ansicht, die nicht zu Kummer, Schmerz und Verzweiflung für denjenigen führen würde, der sich darauf stützt. Da ein Selbst und das, was einem Selbst gehört, nicht der Wahrheit entsprechen, sind die eternalistischen Selbst- und Ich-Ansichten eine törichte Lehre. Ein wohlunterrichteter Edler Schüler, der die fünf Anhaftungsgruppen mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend als leer von einem Selbst erkennt, wird daher ernüchtert, begierdelos und befreit.

Der arahant: Ein Befreiter (*arahant*) hat Unwissenheit, die Runde der Geburten, Begehren, die fünf niederen Fesseln, und den Ich-Dünkel überwunden; er ist nicht auffindbar hier und jetzt.

Falsche Darstellung des Tathāgata: Wenn die Eternalisten behaupten, der Buddha lehre die Vernichtung und Auslöschung eines existierenden Wesens und ihn so verunglimpfen, dann ist das eine falsche Darstellung seiner Lehre. Das, was der Buddha immer wieder gelehrt hat ist *dukkha* und das Aufhören von *dukkha*. Wenn andere aufgrund einer falschen Auslegung seiner Lehre den Buddha beleidigen und beschimpfen, dann hegt er deswegen keinen Ärger in seinem Herzen. Auch wenn andere seine Lehre recht verstehen und ihn dafür respektieren und verehren, dann hegt der Buddha keine Freude und Begeisterung im Herzen. Der Buddha empfiehlt seinen Mönchen bei Beleidigung oder Verehrung ebenso zu reagieren.

Der Buddha klassifiziert verschiedene Personen und ihre Bestimmungsorte:

Die **arahants** haben die Triebe vernichtet und sind durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit; für sie gibt es keine Beschreibung einer künftigen Dareinsrunde.

Die **Nichtmehr-Wiederkehrer** (*anāgāmi*) haben die fünf niederen Fesseln überwunden und werden spontan in den Reinen Bereichen wiedererscheinen und dort *nibbāna* erlangen.

Die **Einmal-Wiederkehrer** (*sakādagāmi*) haben die drei niederen Fesseln überwunden und Begierde, Hass und Verblendung vermindert; sie werden noch einmal in diese Welt zurückkehren, um *nibbāna* zu erlangen.

Die **Stromeingetretenen** (*sotāpanna*) haben drei niedere Fesseln überwunden; sie sind nicht länger dem Verderben unterworfen und gehen dem Erwachen entgegen.

Jene, die dem **dhamma ergeben** (*dhammānusāri*) sind und jene, die dem **Vertrauen ergeben** (*saddhānusāri*) sind, gehen alle dem Erwachen entgegen.

Jene, die **genug Vertrauen in den Buddha** haben und **genug Liebe für den Buddha** empfinden, gehen alle der himmlischen Welt entgegen.

Übungs-Vorschlag:

Das Gleichnis von der Schlange erinnert mich daran zu prüfen, ob ich die Lehre des Buddha nur lerne, um andere zu kritisieren und in Diskussionen zu glänzen oder ob ich die Lehre dazu nutze, mich spirituell zu entwickeln.

23 *Vammīka sutta* - Der Ameisenhaufen

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: ein Himmelswesen und der Buddha

An wen: Ehrw. Kumāra Kassapa

In der Nacht erscheint dem Ehrw. Kumāra Kassapa ein Himmelswesen und stellt ihm ein Rätsel: Da gibt es einen Ameisenhaufen, der in der Nacht qualmt und am Tag in Flammen steht. Der Brahmane sagt: Bohre mit dem Messer du Weiser. Während er mit dem Messer bohrt, sieht der Weise eine Schranke, eine Kröte, eine zweizinkige Gabel, ein Sieb, eine Schildkröte, eine Axt und einen Hackstock, ein Stück Fleisch. All diese Dinge werden weggeworfen und der Weise gräbt weiter und stößt auf eine Nāga-Schlange und der Brahmane weist ihn an, diese Nāga-Schlange nicht zu behelligen, sondern zu ehren.

Am Morgen danach geht der Ehrw. Kumāra Kassapa zum Erhabenen und bittet ihn, dieses Rätsel zu erklären. Der Buddha gibt folgende Erklärung:

Der Ameisenhaufen ist ein Symbol für den Körper, der dem Verfall unterworfen ist.

Das Qualmen in der Nacht ist das Nachdenken in der Nacht über Handlungen des Tages.

Das in Flammen stehen am Tag sind die Handlungen des Tages mit Körper, Sprache und Geist.

Der Brahmane ist ein Symbol für den Tathāgata.

Der Weise ist ein Symbol für einen *bhikkhu* in höherer Schulung.

Das Messer ist ein Symbol für edle Weisheit.

Das Bohren ist ein Symbol für das Aufbringen von Energie.

Die Schranke ist ein Symbol für Unwissenheit.

Die Kröte ist ein Symbol für Verzweiflung, die auf Zorn beruht.

Die zweizinkige Gabel ist ein Symbol für Zweifel.

Das Sieb ist ein Symbol für die Fünf Hindernisse.

Die Schildkröte ist ein Symbol für die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird.

Die Axt und der Hackstock ist ein Symbol für die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens.

Das Stück Fleisch ist ein Symbol für Ergötzen und Begierde.

Die Nāga-Schlange ist ein Symbol für einen *bhikkhu*, der die Triebe vernichtet hat.

So erklärt der Erhabene den Weg eines *bhikku* in höherer Schulung.

24 *Rathavināta sutta* - Die sieben Kutschen

Ort: bei Sāvathī im Hain der Blinden Männer

Wer: Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta

An wen: Ehrw. Sāriputta

Im Vorspann nennt der Buddha die Eigenschaften, um derentwillen der Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta von seinen Gefährten im heiligen Leben geschätzt wird: er hat wenig Wünsche, ist genügsam, lebt abgeschieden, hält sich von Gesellschaft fern, ist energetisch, hält die *sīlas* ein, ist konzentriert, hat Weisheit erlangt, hat Befreiung erlangt, hat das Wissen und die Schauung der Befreiung erlangt; er berät seine Gefährten im heiligen Leben, informiert sie, leitet sie an, rüttelt sie auf und ermuntert sie.

Bei einer späteren Gelegenheit trifft der Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta einen anderen großen Nachfolger des Buddha – den Ehrw. Sāriputta – und erklärt ihm, dass das Ziel des heiligen Lebens – endgültiges *nibbāna* – mithilfe von sieben Läuterungsstufen erreicht wird, nämlich:

- 1) Läuterung der Sittlichkeit (*sīlavisuddhi*)
- 2) Läuterung des Geistes (*cittavisuddhi*)
- 3) Läuterung der Ansicht (*diṭṭhivissuddhi*)
- 4) Läuterung durch Zweifelsüberwindung (*kankhāvitaraṇavisuddhi*)
- 5) Läuterung durch Wissen und Schauung von Pfad und Nicht-Pfad (*maggāmaggañāṇadassanavisuddhi*)
- 6) Läuterung durch Wissen und Schauung des Übungswegs (*paṭipadāñāṇadassanavisuddhi*)
- 7) Läuterung durch Wissen und Schauung (*ñāṇadassanavisuddhi*)

Das heilige Leben unter dem Erhabenen wird nicht um dieser Läuterungsstufen willen geführt, sondern es wird um des „endgültigen *nibbāna* ohne Anhaften“ willen geführt.

Die Läuterungsstufen sind nicht „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“. Aber „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“ ist nicht ohne diese Zustände erreichbar.

Diese Läuterungsstufen sind noch von Anhaften begleitet und können daher nicht „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“ sein.

Um diese Aussage zu erläutern, erzählt der Ehrw. Puṇṇa Mantāṇiputta das **Gleichnis von den sieben Kutschen**. Angenommen, König Pasenadi von Kosala müsste wegen dringender Geschäfte von Sāvathī nach Sāketa reisen. Er würde den Weg zwischen Sāvathī und Sāketa mit Hilfe einer Staffel von sieben Kutschen bewältigen. Mit jeder Kutsche würde er einen gewissen Wegabschnitt zurücklegen und mit der siebten Kutsche würde er dann Sāketa erreichen. Wenn er nun nach der Ankunft gefragt würde, ob er den Weg von Sāvathī nach Sāketa mit dieser Kutsche zurückgelegt hätte, dann müsste er wahrheitsgemäß antworten, dass er verschiedene Wegabschnitte mit verschiedenen Kutschen zurückgelegt hätte: mit der ersten Kutsche hätte er die zweite Kutsche erreicht, mit der zweiten Kutsche hätte er die dritte Kutsche erreicht usw. bis er schließlich mit der siebten Kutsche Sāketa erreicht hätte.

Genauso sind die sieben Stufen der Läuterung dazu da, um von einer Stufe zur nächsten zu gelangen und dann schließlich mit der Läuterung von Wissen und Schauung „endgültiges *nibbāna* ohne Anhaften“ zu erreichen.

Übungs-Vorschlag:

Welche Läuterungsstufen sind mir aus meiner persönlichen Übungspraxis vertraut?

25 *Nivāpa sutta* - Der Köder

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha benutzt das Gleichnis vom Hirschrudel und dem Fallensteller, um die Gefahren bei Sinnesvergnügen aufzuzeigen.

Gleichnis vom Hirschrudel und dem Fallensteller. Ein Fallensteller legt Köder für ein Hirschrudel aus. Die Hirsche des **ersten** Rudels sind unvorsichtig beim Äsen und gehen zu dem ausgelegten Köder. Dadurch werden sie berauscht und nachlässig und der Fallensteller kann mit ihnen verfahren, wie es ihm beliebt. Die Hirsche des **zweiten** Rudels beschließen, sich von dem Köderfutter fernzuhalten und in die Waldeinsamkeit zu ziehen, um dort zu leben. Aber am Ende der heißen Jahreszeit, als das Gras und Futter aufgebraucht und die Hirsche total abgemagert sind und ihre Stärke und Energie verlieren, kehren sie doch wieder zurück, sind unvorsichtig beim Äsen und gehen zu dem ausgelegten Köder. Die Hirsche des **dritten** Rudels beschließen daraufhin, ein Versteck im Einzugsbereich des Köders des Fallenstellers zu beziehen und nicht unvorsichtig beim Äsen zu sein und nicht genau zum Köder hinzugehen. Aber der Fallensteller und sein Gefolge zäunen den Bereich des Köders weiträumig ein und können so das Versteck ausfindig machen. Somit scheitert auch das dritte Hirschrudel ebenso wie die ersten beiden, von der Macht und Kontrolle des Fallenstellers freizukommen. Die Hirsche des **vierten** Rudels beziehen ihr Versteck außerhalb des Einzugsbereichs des Fallenstellers, dort, wo der Fallensteller und sein Gefolge nicht hingehen können. Und sie sind nicht unvorsichtig beim Äsen und gehen nicht zu dem Köder. Trotz der Anstrengungen des Fallenstellers und seines Gefolges können diese das Versteck des vierten Hirschrudels nicht finden. Auf diese Weise kommen die Hirsche des vierten Rudels von der Macht und Kontrolle des Fallenstellers frei.

In dem Gleichnis steht „Köder“ für die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens; „Fallensteller“ für Māra; „Gefolge des Fallenstellers“ für Māras Gefolge und „Hirschrudel“ steht für Mönche und Brahmanen.

Mönche und Brahmanen der **ersten** Art werden von den materiellen Dingen der Welt angezogen und berauscht. Mönche und Brahmanen der **zweiten** Art ziehen in die Waldeinsamkeit und leben dort asketisch. Aber wenn es schwierig wird, verlieren sie ihre Stärke und Energie und kehren zu den materiellen Dingen der Welt zurück. Mönche und Brahmanen der **dritten** Art errichten ihren Aufenthaltsort im Einzugsbereich von Māra und der materiellen Dinge der Welt aber ohne sich darin zu verstricken. Doch dann verlieren sie sich in den zehn spekulativen Ansichten. Genauso wie die ersten drei Hirschrudel scheitern auch diese drei Arten von Mönchen und Brahmanen von Māra's Macht und Kontrolle freizukommen. Die Mönche und Brahmanen der **vierten** Art errichten ihren Aufenthalt dort, wo Māra und sein Gefolge nicht hingehen können und sind somit von Māra's Macht und Kontrolle befreit.

Māra und sein Gefolge verlieren zeitweilig ihre Einflussmöglichkeit in den meditativen Erreichungszuständen, nämlich, den vier Vertiefungen (*rūpa jhāna*), und den vier Bereichen (*āyatana*). In diesen Zuständen ist Māra geblendet und der *bhikkhu* ist für den Bösen unsichtbar geworden. Werden nach dem Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*) die Triebe durch Sehen mit Weisheit zerstört ist der *bhikkhu* Māras Macht dauerhaft entkommen.

Übungsvorschlag

Kann ich mich in einem oder in mehreren der oben erwähnten Hirschrudel wiederfinden?

26 Ariyapariyesanā sutta - Die Edle Suche

Ort: bei Sāvathī in der Einsiedelei des Brahmanen Rammaka

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha berichtet über seine eigene Suche nach Erleuchtung - von der Zeit vor seinem Erwachen bis hin zur Übermittlung des *dhamma* an seine ersten fünf Schüler, die *bhikkhus* der Fünfergruppe.

Zunächst beschreibt der Buddha die **Unedle Suche**: jemand, der selbst der Geburt, dem Altern, der Krankheit, dem Tod, dem Kummer, der Befleckung unterworfen ist, sucht nach Objekten des Anhaftens, die ebenfalls den oben aufgeführten Bedingungen unterworfen sind.

Dann beschreibt er die **Edle Suche**: jemand, der selbst der Geburt, dem Altern, der Krankheit, dem Tod, dem Kummer, der Befleckung unterworfen ist, erkennt die Gefahr, die diesen Dingen innewohnt, und sucht deshalb nach der ungeborenen höchsten Sicherheit vor dem Gefesseltsein, *nibbāna*.

Nachdem der Buddha auf der Suche nach *nibbāna* in die Hauslosigkeit gezogen war, geht er zu Āḷāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta. Bei Āḷāra Kālāma erlernt und verwirklicht er das Nichtsheit-Gebiet und bei Uddaka Rāmaputta erlernt und verwirklicht er das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung. Doch er erkennt, dass dies nicht zum höchsten Ziel, zur Beendigung allen Leidens führt und verlässt deshalb diese Lehrer wieder. Er begibt sich weiter auf die Suche und lässt sich in einem Hain bei Uruvelā nieder. Hier erlangt er schließlich *nibbāna*: die Stillung aller Gestaltungen, das Aufgeben aller Anhaftungen, die Vernichtung des Begehrens. Und er weiß: „Meine Befreiung ist unerschütterlich; dies ist meine letzte Geburt; jetzt gibt es kein erneutes Werden mehr.“

Nun überlegt der Buddha, dass der *dhamma* sehr tiefgründig ist, durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen und dass es schwer ist, diese Wahrheit, nämlich die zugrunde liegende Bedingte Entstehung, zu erkennen. Er neigt deshalb dazu, den *dhamma* nicht zu lehren. Dies bemerkt der Brahmā Sahampati, begibt sich zum Buddha und bittet ihn, den *dhamma* zu lehren. Der Erhabene stimmt dieser Bitte zu. Er wandert nach Bārāṇasī, wo sich im Hirschkamp bei Isipatana seine früheren Gefährten, die *bhikkhus* der Fünfergruppe aufhalten, um ihnen den *dhamma* zu lehren. Auf dem Weg dorthin trifft er den Nacktasketen Upaka, der das Ausmaß der Lehre nicht erkennt. Die *bhikkhus* der Fünfergruppe jedoch erreichen unter der Anleitung des Buddha *nibbāna*.

Im Schlussabschnitt erzählt der Buddha das **Gleichnis vom Schlingenhaufen** und weist noch einmal eindringlich auf die Gefahr hin, die das Gefesseltsein an den fünf Strängen des sinnlichen Vergnügens mit sich bringt. Nur wer diese Gefahr erkennt und weiß, wie man ihr entrinnt, kann das höchste Ziel – *nibbāna* – erreichen. Das Entkommen und Gesichertsein vor den **Gefahren der fünf Stränge des sinnlichen Vergnügens** ist möglich durch die Verwirklichung der meditativen Erreichungszustände, nämlich, die vier Vertiefungen (*rūpa jhāna*), die vier Bereiche (*āyatana*) und das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*).

Übungs-Vorschlag:

Neige ich bei meiner Suche mehr zu den Objekten der Unedlen Suche oder der Edlen Suche?

Wie würde mein Leben aussehen, wenn der Buddha geschwiegen hätte und den *dhamma* nicht gelehrt hätte?

27 *Cūlahatthipadopama sutta* - Die kürzere Lehrrede über das Gleichnis von der Elefantenspur

Ort: bei Sāvattṥī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Brahmane Jāṇussoṇi

Der Wandermönch Pilotika erklärt dem Brahmanen Jāṇussoṇi, warum er so großes Vertrauen zum Buddha hat. Er benutzt dabei das **Gleichnis von der Elefantenspur**. Wenn ein Elefantenfährtsucher in einem Elefantenwald einen großen Fußabdruck sehen würde, dann würde er daraus schließen, dass dies die Spur eines großen Elefantenbullen sei. Genauso kam auch Pilotika, als er vier Fußspuren des Erhabenen sah, zu dem Schluss, dass der Erhabene vollständig erwacht ist, der *dhamma* gut verkündet ist und der *sangha* gut praktiziert. Die vier Fußspuren sind folgende: gebildete **Adelige, Brahmanen, Haushälter** und **Asketen**, die darin geübt sind, mit scharfem Verstand alle Lehren zu zerpfücken, haben der Lehre des Buddha nichts entgegenzusetzen, vielmehr werden sie von der Lehre überzeugt und zu Nachfolgern des Erhabenen.

Der Brahmane Jāṇussoṇi geht zum Buddha und erzählt ihm von dieser Begegnung. Der Buddha weist darauf hin, dass das Gleichnis von der Elefantenspur nicht vollständig ist. Allein von der Größe des Fußabdrucks ist es nicht möglich, auf einen großen Elefantenbullen zu schließen, denn ein großer Fußabdruck kann auch von Elefantenkühen stammen. Erst wenn der Elefantenfährtsucher dem großen Fußabdruck folgt und den großen Elefantenbullen sieht, kommt er zu dem Schluß: „Dies ist jener große Elefantenbulle“.

Der Buddha erklärt nun das **stufenweise Training** der Nachfolger seiner Lehre, um das höchste Ziel - die endgültige Befreiung - zu erreichen. Da erscheint ein Tathāgata, ein vollständig Erwachter, in der Welt und lehrt den *dhamma*. Jemand hört diese Lehre und fasst Vertrauen zum Tathāgata. Aufgrund dieses Vertrauens zieht er in die Hauslosigkeit, wird *bhikkhu* und praktiziert das Mönchs-Training, um endgültige Befreiung zu erlangen. Er übt sich in edler **Sittlichkeit**, edler **Sinneskontrolle**, edler **Achtsamkeit und Wissensklarheit**. Dadurch überwindet er die **fünf Hindernisse** und tritt in die **vier Vertiefungen** (*jhāna*) ein. Diesen geläuterten und klaren Geist richtet er nun auf die **drei Wissen** (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe). Wenn er so weiß und sieht, ist sein **Geist von den Trieben befreit** (Sinnestrieb, Werdenstrieb, Unwissenheitstrieb) und **er weiß, dass er befreit ist** und das heilige Leben gelebt ist.

Sowohl die 4 Vertiefungen als auch die drei Wissen sind zwar Fußabdrücke des Tathāgata, aber der Edle Schüler hat noch nicht die endgültige Befreiung erlangt und kann deshalb noch nicht zu dem Schluß kommen: „Der Erhabene ist vollständig erwacht, der *dhamma* ist vom Erhabenen wohl verkündet, der *sangha* praktiziert gut“.

Erst bei dem letzten Fußabdruck des Thatagatha, nämlich dem **Wissen von der Befreiung** (Erreichen der Arahantschaft) kommt ein Edler Schüler zu dem Schluß: „Der Erhabene ist vollständig erwacht, der *dhamma* ist vom Erhabenen wohl verkündet, der *sangha* praktiziert gut“. Erst an dieser Stelle ist das Gleichnis von der Elefantenspur in allen Einzelheiten vollständig.

Übungsvorschlag

Was ist mein Schwerpunkt bei dem stufenweisen Training?

28 Mahāhatthipadopama sutta - Die längere Lehrrede über das Gleichnis von der Elefantenspur

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: Ehrw. Sāriputta

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Ehrw. Sāriputta erklärt den Mönchen, dass die Fußspur eines Elefanten die größte ist und darin die Fußspur aller anderen Lebewesen Platz findet; genauso sind alle heilsamen Zustände in den Vier Edlen Wahrheiten enthalten (**Gleichnis von der Elefantenspur**).

Der Ehrw. Sāriputta nennt die Vier Edlen Wahrheiten und charakterisiert dann die Erste Edle Wahrheit von *dukkha* in ihren verschiedenen Aspekten; daraus wählt er den letzten Aspekt, nämlich die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird (*pañcupādānakkhandhā*): Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein. Die Daseinsgruppe der Form an der angehaftet wird definiert er als die vier großen Elemente (*mahābhūta*) und die daraus abgeleitete Form. Die vier großen Elemente sind das Erdelement (*pathavīdhātu*), das Wasserelement (*āpodhātu*), das Feuerelement (*tejodhātu*) und das Windelement (*vāyodhātu*).

Nun werden die vier Elemente in ihren 2 Aspekten – innerlich und äußerlich – erklärt. Die inneren Elemente bestehen aus allen inneren, zu einem selbst gehörenden festen und verfestigten (Erdelement), wäßrigen (Wasserelement), feurigen (Feuerelement) und windartigen (Windelement) Dingen, die Objekt der Anhaftung sind. Sowohl die inneren Elemente als auch die äußeren Elemente sind einfach nur Elemente. Wenn man die Vergänglichkeit der äußeren Elemente betrachtet, dann sieht man auch die Vergänglichkeit der inneren Elemente und es steigt die Erkenntnis auf, dass da nichts ist, was man als „Mein“, „Ich bin“ oder „Selbst“ bezeichnen könnte. Dadurch entsteht Ernüchterung und Begierdelosigkeit gegenüber den Elementen.

Ein *bhikkhu*, der die Elemente so der Wirklichkeit entsprechend sieht und/oder bestimmte Reflektionen richtig einsetzt, wird bei Kontakt mit groben Worten oder bei körperlichen Angriffen gelassen bleiben und Zuversicht, Beständigkeit, Entschlossenheit und Gleichmut entwickeln. Sollte kein Gleichmut entstehen, dann soll der *bhikkhu* ein Gefühl der Dringlichkeit in sich hervorrufen.

Wenn die inneren Sinnesgrundlagen (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) intakt sind und die entsprechenden äußeren Sinnesobjekte (Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührungsobjekt, Geistobjekt) in deren Reichweite kommen, und passende Hinwendung vorhanden ist, dann entsteht das jeweilige Sinnesbewußtsein. Auf diese Weise kommen die fünf Daseinsgruppen der Form, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gestaltungen und des Bewusstseins, an denen angehaftet wird, bedingt zustande.

Die Begierde, die Tendenz und das Festhalten an diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, ist der Ursprung von *dukkha* (Zweite Edle Wahrheit). Das Überwinden und Entfernen der Gier und Begierde nach diesen fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, ist die Auflösung von *dukkha* (Dritte Edle Wahrheit).

Übungsvorschlag

Wenn ich die Betrachtung der Elemente gemäß den Anweisungen des Buddha praktiziere, kann ich dann bemerken, wie sich aufgrund von rechtem Reflektieren und rechter Einsicht die Sichtweise des mir Begegnenden lehrgemäß verändert?

29 *Mahāsāropama sutta* - Die längere Lehrrede vom Gleichnis vom Kernholz

Ort: bei Rājagaha auf dem Geiersberg

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Mit dem Gleichnis von einem großen Baum, der aus Kernholz, Weichholz, innerer Rinde, äußerer Rinde, Zweigen und Blättern besteht, erklärt der Buddha das Ziel und das Ende des heiligen Lebens.

In dem Gleichnis wird ein Mann beschrieben, der auf der Suche nach Kernholz ist und zu einem großen Baum gelangt, der voll Kernholz dasteht:

Fall 1: Der Mann schneidet die **Zweige und Blätter** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Zugewinn, Ehre und Ruhm** (*lābhasakkārasiloka*) erwirbt.

Fall 2: Der Mann schneidet die **äußere Rinde** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Sittlichkeit** (*sīla*) erlangt.

Fall 3: Der Mann schneidet die **innere Rinde** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Konzentration** (*samādhi*) erlangt.

Fall 4: Der Mann schneidet das **Weichholz** des Baumes ab, in der Annahme, es sei Kernholz. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **Wissen und Schauung** (*ñāṇadassana*; lt. Kommentar hier: Himmlisches Auge, *dibba-cakkhu*) erlangt.

Fall 5: Der Mann schneidet nur das **Kernholz** des Baumes und weiß genau, dass es sich um Kernholz handelt. Dies wird verglichen mit einem *bhikkhu*, der **anhaltende Erlösung** (*asamayavimokkha*) erlangt.

Fall 1 – 4: Wenn ein *bhikkhu* erfreut ist über **Zugewinn, Ehre und Ruhm** oder über das Erlangen von **Sittlichkeit** oder über das Erlangen von **Konzentration** oder über das Erlangen von **Wissen und Schauung**, sich deshalb selbst lobt und andere herabwürdigt, dann hat er das Ziel des heiligen Lebens nicht erreicht, sondern gibt sich mit diesen Erreichungszuständen zufrieden. Er berauscht sich daran, wird nachlässig, gleitet in Nachlässigkeit ab, und weil er nachlässig ist, lebt er im Leid.

Fall 5: In diesem Fall handelt es sich um einen *bhikkhu*, der sich nicht erfreut an **Zugewinn, Ehre und Ruhm**. Er erfreut sich zwar über das Erlangen von **Sittlichkeit, Konzentration und Wissen und Schauung**, sieht dies aber nicht als das Ziel des heiligen Lebens an, lobt sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab. Er berauscht sich nicht daran und wird nicht nachlässig. Aufgrund seines unermüdlichen Strebens (*appamāda*) wird er **anhaltende Erlösung** erlangen, und es ist unmöglich für ihn, von dieser anhaltenden Befreiung (*asamayavimutti*) abzufallen.

Der Nutzen des heiligen Lebens liegt weder in Zugewinn, Ehre und Ruhm, noch im Erlangen von Sittlichkeit, oder im Erlangen von Konzentration, oder in Wissen und Schauung. Das Ziel des heiligen Lebens - sein Kernholz und sein Ende - ist einzig und allein die unerschütterliche **Geistesbefreiung** (*cetovimutti*).

Übungsvorschlag

Bin ich „berauscht“ von dem, was ich bisher in meiner Praxis erreicht habe?

Werde ich dadurch nachlässig und verliere das eigentliche Ziel der buddhistischen Praxis aus den Augen?

30 *Cūlasāropama sutta* - Die kürzere Lehrrede vom Gleichnis vom Kernholz

Ort: bei Sāvattihī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Brahmane Piṅgalakoccha

Der Inhalt der Lehrrede M30 ist nahezu identisch mit dem Inhalt der Lehrrede M29, unterscheidet sich aber in folgenden Punkten:

M29:Er berauscht sich an Zugewinn, Ehre und Ruhm (Sittlichkeit, Konzentration, Wissen und Schauung), wird nachlässig, gleitet in Nachlässigkeit ab, und weil er nachlässig ist, lebt er im Leid.

stattdessen in

M30: Also erweckt er keinerlei Antrieb in sich, er bemüht sich nicht um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Zugewinn, Ehre und Ruhm (Sittlichkeit, Konzentration, Wissen und Schauung); er erschlaft und läßt nach.

Im Gegensatz zu M29 werden in M30 die Zustände, die höher und erhabener sind als Wissen und Schauung näher erklärt. Es sind dies die vier meditativen Vertiefungen (*rūpa jhāna*), die 4 Bereiche (*āyatana*) und das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*).

In beiden Lehrreden wird die unerschütterliche **Geistesbefreiung** (*cetovimutti*) als das Ziel und Ende des heiligen Lebens genannt.

31 *Cūḷagosiṅga sutta* - Die kürzere Lehrrede bei Gosiṅga

Ort: Park des Sālawaldes von Gosiṅga

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Anuruddha, Ehrw. Nandiya, Ehrw. Kimbila

Der Buddha sucht die Ehrwürdigen *bhikkhus* Anuruddha, Nandiya und Kimbila auf und stellt ihnen einige Fragen, die diese zur Zufriedenheit beantworten:

- Sie haben keine Probleme Almosenspeise zu bekommen.
- Sie leben alle in Frieden und Eintracht, wobei sie sich wie Milch und Wasser mischen und sich gegenseitig mit gütigen Augen betrachten. Dies ist möglich, indem sie körperliche, sprachliche und geistige Handlungen der Liebenden Güte (*mettā*) für einander praktizieren, sowohl öffentlich als auch im Privaten, und indem sie ihre eigenen Wünsche gegenüber den Anderen zurückstellen.
- Sie weilen alle umsichtig, eifrig und entschlossen, indem sie sich bei den täglichen Verrichtungen gegenseitig zur Hand gehen. Dies machen sie schweigend und verständigen sich mit Handzeichen. Aber alle fünf Tage sitzen sie die ganze Nacht hindurch zusammen und erörtern den *dhamma*.
- Wann immer sie wollen, treten sie in die vier meditativen Vertiefungen (*rūpa jhāna*), die vier Bereiche (*āyatana*) und in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*) ein. Ihre Triebe sind vernichtet und sie haben die Klarheit von Wissen und Schauung (*ñāṇadassana*).

Der Buddha bestätigt, dass es Höheres nicht gibt, ermuntert die drei Ehrwürdigen *bhikkhus* mit einem Lehrgespräch und nimmt Abschied.

Nun lassen sämtliche Götter bis hin zur Brahmawelt einen Lobruf erschallen und preisen den Tathāgata, den Ehrwürdigen Anuruddha, den Ehrwürdigen Nandiya und den Ehrwürdigen Kimbila.

Der Buddha erklärt, dass diese drei Ehrwürdigen *bhikkhus* durch ihr Beispiel und Vorbild für lange Zeit zum Wohlergehen und Glück für alle Lebewesen beitragen, die sich an ihrem spirituellen Fortschritt mitfreuen - seien es Verwandte, Freunde, Bekannte, Landsleute, alle Menschen aus allen vier Kasten, Himmelswesen, Māras und Brahmās. Sie praktizieren aus Mitgefühl für die Welt, für das Wohlergehen und Glück der Vielen, für das Gute, für Himmelswesen und Menschen.

Übungsvorschlag:

Bin ich mir der Unterstützung durch meine Gefährten im heiligen Wandel bewusst und dankbar dafür?
Kann ich tatsächlich den Wünschen anderer Vorrang geben ohne Widerwillen oder Hintergedanken?

32 *Mahāgosiṅga sutta* - Die längere Lehrrede bei Gosiṅga

Ort: Park des Sālawaldes von Gosiṅga

Wer: der Buddha

An wen: Ehrw. Ānanda, Ehrw. Revata, Ehrw. Anuruddha, Ehrw. Mahā Kassapa, Ehrw. Mahā Moggallāna, Ehrw. Sāriputta

In einer mond hellen Nacht treffen sich sechs berühmte längjährige Schüler des Buddha im Sālawald von Gosiṅga. Jeder der Mönche beschreibt auf seine Art die Eigenschaften eines idealen Mönchs.

Ehrw. Ānanda: Der Ehrw. Ānanda beschreibt einen gelehrten Mönch, der die Lehren des Buddha erforscht und verstanden hat und der fähig ist, den *dhamma* in einer verständlichen und eindringenden Weise zu lehren.

Ehrw. Revata: Ein idealer Mönch erfreut sich an Abgeschiedenheit (*paṭisallāna*), widmet sich innerer Geistesruhe (*cetosamathamano*), vernachlässigt die Vertiefungen (*jhāna*) nicht, besitzt Einsicht (*vipassanā*) und wohnt in leeren Hütten.

Ehrw. Anuruddha: Ein idealer Mönch besitzt das himmlische Auge (*dibba-cakkhu*), mit dem er eintausend Welten überblicken kann.

Ehrw. Mahā Kassapa: Der Ehrw. Mahā Kassapa zählt 14 Eigenschaften auf, die ein idealer Mönch besitzen sollte und zu denen er seine Mitmönche ermuntern sollte. Z.B. sollte er Askese praktizieren, zufrieden und abgeschieden leben, Energie, Sittlichkeit und Weisheit entwickeln, Befreiung und das Wissen und die Schauung von der Befreiung erlangen.

Ehrw. Mahā Moggallāna: Der Ehrw. Mahā Moggallāna beschreibt zwei Mönche, die sich tiefgründig über den *dhamma* unterhalten.

Ehrw. Sāriputta: Ein idealer Mönch besitzt Herrschaft über seinen eigenen Geist und kann, wann immer er möchte, in die meditativen Verweilungen oder Erreichungszustände eintreten.

Die sechs Mönche gehen zum Buddha und berichten ihm von ihrem Gespräch. Der Buddha stimmt den Erklärungen der Mönche zu und gibt auch seine eigene Erklärung über die Eigenschaften eines idealen Mönchs. Dies ist ein Mönch, der beschließt, sich nicht eher von seinem Sitz zu erheben, bis sein Geist durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit ist.

Übungsvorschlag:

Welchen der großen Schüler würde ich mir als Vorbild wünschen?

Wie kann ich ihm nacheifern?

33 *Mahāgopāḷaka sutta* - Die längere Lehrrede über den Kuhhirten

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den Mönchen mit dem Gleichnis vom Kuhhirten, welche Faktoren bestimmen, ob ein Kuhhirte fähig ist, eine Viehherde zu halten und zu züchten. Diese Faktoren sind auch wichtig für die spirituelle Entwicklung eines *bhikkhu* im *dhamma* und in der Disziplin.

Elf Faktoren, die einen Kuhhirten daran hindern, eine Viehherde zu halten und zu züchten, bzw. einen *bhikkhu* am Wachstum im *dhamma* und in der Disziplin hindern:

- 1) **Da hat ein Kuhhirte keine Kenntnis von Form.** Ein *bhikkhu* versteht nicht wirklichkeitsgemäß, dass jegliche Form aus den vier großen Elementen besteht, und aus Form, die von den vier großen Elementen abstammt.
- 2) **Der Kuhhirte ist nicht geschickt bei den Merkmalen.** Ein *bhikkhu* versteht nicht wirklichkeitsgemäß, dass unheilsame bzw. heilsame Handlungen zeigen, ob jemand ein Tor oder ein Weiser ist.
- 3) **Der Kuhhirte versäumt, Fliegeneier herauszulesen.** Wenn Gedanken der Sinnesbegierde, des Übelwollens, der Grausamkeit oder wenn unheilsame Geisteszustände in einem *bhikkhu* entstehen, duldet er sie und entfernt sie nicht.
- 4) **Der Kuhhirte versäumt, Wunden zu versorgen.** Ein *bhikkhu* beschützt die sechs Sinnestore nicht und beschäftigt sich nicht mit deren Kontrolle.
- 5) **Der Kuhhirte versäumt, die Ställe auszuräuchern.** Ein *bhikkhu* lehrt anderen nicht den *dhamma*, so wie er ihn gelernt und gemeistert hat.
- 6) **Der Kuhhirte kennt die Wasserstelle nicht.** Ein *bhikkhu* geht nicht zu anderen, gelehrten *bhikkhus*, stellt ihnen keine Fragen bezüglich des *dhamma* und kann dadurch nicht von ihnen lernen.
- 7) **Der Kuhhirte weiß nicht, was es heißt, getrunken zu haben.** Wenn der *dhamma* gelehrt wird, dann erlangt ein *bhikkhu* keine Inspiration im *dhamma* und keine Freude, die mit dem *dhamma* verbunden ist.
- 8) **Der Kuhhirte kennt die Straße nicht.** Ein *bhikkhu* versteht den Edlen Achtfachen Pfad nicht der Wirklichkeit entsprechend.
- 9) **Der Kuhhirte ist nicht geschickt bei den Weidegründen.** Ein *bhikkhu* versteht die vier Grundlagen der Achtsamkeit nicht der Wirklichkeit entsprechend.
- 10) **Der Kuhhirte melkt trocken.** Ein *bhikkhu* kennt keine Mäßigung beim Entgegennehmen der vier Requisiten (Robe, Almosenspeise, Lagerstätte, Medizin), die ihm Haushälter darbringen.
- 11) **Der Kuhhirte hat nicht die gebührende Achtung gegenüber den Bullen der Herde.** Ein *bhikkhu*, der den Ordensälteren nicht den gebührenden Respekt entgegen bringt, praktiziert auch gegenüber seinen Gefährten im heiligen Leben keine körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen der Liebenden Güte, weder in der Öffentlichkeit noch im Privaten.

Wenn die oben aufgeführten elf Faktoren in entgegengesetzter Weise praktiziert werden, dann befähigen sie einen Kuhhirten, eine Viehherde zu halten und zu züchten und unterstützen die spirituelle Entwicklung eines *bhikkhu* im *dhamma* und in der Disziplin.

Übungsvorschlag:

Welche dieser elf Faktoren sollte ich besonders kultivieren, um meine spirituelle Entwicklung zu fördern?

34 *Cūḷagopāḷaka sutta* - Die kürzere Lehrrede über den Kuhhirten

Ort: im Lande Vajji, bei Ukkācelā, am Ufer des Ganges

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erzählt das **Gleichnis von einem törichten Kuhhirten**, der sein Vieh, ohne das diesseitige oder jenseitige Ufer des Ganges zu untersuchen, an einer Stelle durch den Fluß treibt, an der es keine Furt gibt. Das Vieh verknäuelst sich in der Mitte des Flusses und erleidet Unglück und Elend.

Der Buddha vergleicht den törichten Kuhhirten mit Mönchen und Brahmanen, die den Pfad zur Leidensbefreiung nicht kennen. Für jene, die meinen, dass sie solchen Mönchen und Brahmanen zuhören und Vertrauen in sie setzen sollten, wird dies lange zum Schaden und zum Leid gereichen.

Dann erzählt der Buddha das **Gleichnis von einem weisen Kuhhirten**, der, nachdem er das diesseitige und jenseitige Ufer des Ganges untersucht hatte, sein Vieh an einer Stelle durch den Fluss treibt, an der es eine Furt gibt. Zuerst treibt er die Bullen, Zucht- und Leittiere in den Fluss, als nächstes treibt er das starke und noch zu zähmende Vieh in den Fluss, dann die Färsen und Jungochsen, dann die Kälber und das schwache Vieh, und zum Schluss ein zartes, neugeborenes Kalb, das vom Muhen der Mutter an das andere Ufer gelockt wird. Sie alle gelangen sicher ans jenseitige Ufer des Ganges.

Der weise Kuhhirte wird mit Mönchen und Brahmanen verglichen, die den Pfad zur Leidensbefreiung kennen. Für jene, die meinen, dass sie solchen Mönchen und Brahmanen zuhören und Vertrauen in sie setzen sollten, wird dies lange zum Wohlergehen und zum Glück gereichen.

Bullen, Zucht- und Leittiere der Herde: Dies sind **Arahants**, die alle Triebe vernichtet haben, die durch letztendliche Erkenntnis vollkommen befreit sind, die sicher ans jenseitige Ufer gelangt sind, indem sie Māra's Strom trotzen.

Starkes und noch zu zähmendes Vieh: Dies sind **Nichtmehr-Wiederkehrer**, die die fünf niederen Fesseln zerstört haben, die spontan in den reinen Bereichen wiedererscheinen und dort *nibbāna* erlangen werden. Sie werden sicher ans jenseitige Ufer gelangen, indem sie Māra's Strom trotzen.

Färsen und Jungochsen: Dies sind **Einmal-Wiederkehrer**, die drei Fesseln zerstört, sowie Gier und Hass vermindert haben, die noch einmal in diese Welt zurückkehren, um dem Leiden ein Ende zu bereiten. Sie werden sicher ans jenseitige Ufer gelangen, indem sie Māra's Strom trotzen.

Kälber und schwaches Vieh: Dies sind **Stromeingetretene**, die drei Fesseln zerstört haben, die nicht länger dem Verderben unterworfen sind und die dem Erwachen entgegengehen. Sie werden sicher ans jenseitige Ufer gelangen, indem sie Māra's Strom trotzen.

Zartes, neugeborenes Kalb: Dies sind **Dhamma- und Vertrauensergebene**, die sicher ans jenseitige Ufer gelangen werden, indem sie Māra's Strom trotzen.

Der Buddha erklärt den *bhikkhus*, dass er den Pfad zur Leidensbefreiung kennt und dass alle, die ihm – dem Buddha – zuhören und Vertrauen in ihn setzen, Wohlergehen und Glück erfahren werden.

Übungsvorschlag:

Setze ich mein ganzes Vertrauen in Buddha und Dhamma?

35 *Cūlasaccaka sutta* - Die kürzere Lehrrede an Saccaka

Ort: bei Vesālī, im Großen Wald

Wer: der Buddha

An wen: Saccaka, Sohn des Nigaṇṭha

Saccaka ist ein berühmter Redner aus der Jain-Sekte und wird von vielen als Heiliger betrachtet. Er prahlt damit, dass kein Mensch ihn in einer Debatte besiegen könnte. Er lädt eine Gruppe von Licchaviern dazu ein, einer Diskussion zwischen ihm und dem Buddha beizuwohnen, um mit zu erleben, wie er den Buddha in dieser Diskussion vernichten wird.

Er nähert sich zusammen mit 500 Licchaviern dem Buddha und eröffnet die Diskussion mit der Frage, auf welche Weise der Buddha seine Schüler ausbildet und anleitet. Der Buddha antwortet, dass er seinen Schülern erklärt, dass die fünf Gruppen des Anhaftens (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein) unbeständig und Nicht-Selbst sind. Saccaka versucht nun, diese Aussage des Buddha zu widerlegen und stellt die gegenteilige Behauptung auf: „Form ist mein Selbst, Gefühl ist mein Selbst, Wahrnehmung ist mein Selbst, Gestaltungen sind mein Selbst, Bewusstsein ist mein Selbst“.

Der Buddha fragt Saccako, ob er glaube, dass er Macht über Form ausüben könnte, indem er bewirkt, dass seine Form so sein soll wie er es möchte. Nach diesen Worten schweigt Saccako. Erst nach dreimaligem Wiederholen dieser Frage ist Saccako bereit, zu antworten und er muss wahrheitsgemäß mit „Nein“ antworten. Die folgenden Fragen beziehen sich auf die restlichen Gruppen des Anhaftens und auch hier muss Saccako zugeben, dass er weder über Gefühl, noch Wahrnehmung, noch Gestaltungen, noch Bewusstsein in irgendeiner Weise Macht ausüben könnte oder diese Anhaftungsgruppen kontrollieren könnte.

Im weiteren Verlauf der Diskussion muss Saccako zugeben, dass die Gruppen des Anhaftens unbeständige, leidvolle und der Veränderung unterworfenen Dinge sind und deshalb nicht geeignet sind so betrachtet zu werden: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst“. Der Buddha stellt nun klar, dass Saccako trotz seiner anfänglichen prahlerischen Behauptungen, jede Debatte zu gewinnen, diese Diskussion nicht gewonnen hat, sondern den Argumenten des Buddha unterlegen ist.

Saccako beendet die Debatte und stellt noch zwei Fragen über den Trainingsweg und das Erreichen der Arahantschaft. Der Buddha erklärt, dass seine Schüler die fünf Gruppen des Anhaftens mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend **so betrachten**: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“. Auf diese Weise führt der Schüler die Anweisungen des Buddha aus, befolgt seinen Rat, lässt den Zweifel hinter sich, ist von Verwirrung frei geworden, hat Selbstvertrauen erlangt und ist von anderen unabhängig geworden.

Ein *bhikkhu*, der die fünf Gruppen der Anhaftung mit Weisheit der Wirklichkeit gemäß **so gesehen hat**: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“ ist durch Nicht-Anhaftung befreit. Dieser *bhikkhu* ist ein Arahant mit vernichteten Trieben. Er besitzt drei unübertreffliche Eigenschaften: unübertreffliche Schauung (*dassanānuttariya*), unübertreffliche Ausübung des Weges (*paṭipadānuttariya*) und unübertreffliche Befreiung (*vimuttānuttariya*).

Saccako gibt zu, dass er arrogant war und seine Behauptung, er könnte den Buddha in einer Debatte besiegen, nicht zutrifft. Er lädt den Buddha und die Gemeinschaft der Mönche für den nächsten Tag zum Essen ein.

Übungsvorschlag:

Kann ich die Unbeständigkeit, die Leidhaftigkeit und die Substanzlosigkeit in den fünf Gruppen des Anhaftens erkennen?

36 *Mahāsaccaka sutta* - Die längere Lehrrede an Saccaka

Ort: bei Vesālī, im Großen Wald in der Spitzdach-Halle

Wer: der Buddha

An wen: Saccaka, Sohn des Nigaṇṭha

Saccaka, der Sohn des Nigaṇṭha, hat eine falsche Vorstellung von **Entwicklung des Körpers** und keine Vorstellung von **Entwicklung des Geistes**. Der Buddha erklärt ihm, wenn Jemand im Sinne des *dhamma* im Körper und Geist entwickelt ist, dann dringt ein erschienenes angenehmes Gefühl nicht in den Geist ein und bleibt nicht dort, weil der Körper entwickelt ist. Ein schmerzhaftes Gefühl dringt ebenfalls nicht in den Geist ein und bleibt nicht dort, weil der Geist entwickelt ist.

Auf Nachfrage von Saccaka bestätigt der Buddha, dass bei ihm, seit er aus dem Hause fortzog, weder angenehme noch schmerzhaft Gefühle in seinen Geist eindringen und dort verbleiben konnten. Um dies zu erläutern, beschreibt er seine Erfahrungen vor seiner Befreiung.

Nachdem der Buddha auf der Suche nach *nibbāna* in die Hauslosigkeit gezogen war, ging er zu Āḷāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta (vgl. M26). Er erkannte, dass deren Lehren nicht zum Höchsten Ziel, zur Beendigung allen Leidens führen und verließ deshalb diese Lehrer wieder.

Es fielen ihm spontan **drei Gleichnisse** ein: Mit einem nassen, grünen Stück Holz, das im Wasser liegt, als auch mit einem nassen, grünen Stück Holz, das auf dem Trockenen liegt, kann man kein Feuer entfachen. Aber mit einem trockenen, abgelagerten Holz, das auf dem Trockenen liegt, kann man sehr wohl Feuer entfachen. Mit dem dritten Gleichnis werden Mönche und Brahmanen beschrieben, die zurückgezogen leben und die Gier nach Sinnesvergnügen überwunden haben. Diese Mönche und Brahmanen sind zur Befreiung fähig, unabhängig davon, ob sie schmerzhaft Askesepraktiken ausüben oder nicht.

Nun zählt der Buddha viele verschiedene **Askesepraktiken** auf, die er auf der Suche nach *nibbāna* praktiziert hat. Diese Praktiken lösten in ihm zwar schmerzhaft Gefühle aus, aber diese drangen nicht in seinen Geist ein. Aber sie führten auch nicht zur letztendlichen Befreiung.

Der Buddha erinnerte sich an eine Begebenheit aus seiner Kindheit, als er unter einem Rosenapfelbaum die erste **Vertiefung** (*jhāna*) erfahren hatte und es stieg in ihm das Bewusstsein auf: „Dies ist der Pfad zum Erwachen“. Er erkannte, dass man keine Angst haben muss vor jener Glückseligkeit, die nichts mit Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat. Er trat nacheinander in die erste, zweite, dritte und vierte Vertiefung ein. Die damit verbundenen angenehmen Gefühle traten nicht in seinen Geist ein und blieben nicht dort.

Den auf diese Weise konzentrierten, geläuterten und unerschütterlichen Geist richtete er nun auf die **Drei Wissen** (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe) und die Unwissenheit (*avijjā*) war vertrieben und wahres Wissen (*vijjā*) erschien. Aber die damit verbundenen angenehmen Gefühle traten nicht in seinen Geist ein und blieben nicht dort.

Zum Schluss stellt Saccaka die Frage, ob sich der Buddha daran erinnere, tagsüber einmal geschlafen zu haben. Der Buddha bestätigt, dass er während des Tages schläft, dass das aber nichts mit Verblendung oder Verwirrung zu tun hat. Verwirrt ist jemand, der die Triebe nicht überwunden hat, die beflecken, in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen.

Übungsvorschlag:

Welchem Holzstück gleiche ich?

Führt meine Praxis wirklich zur Überwindung der Sinnesgier?

37 *Cūḷataṇhāsaṅkhaya sutta* - Die kürzere Lehrrede über die Vernichtung des Begehrens

Ort: bei Sāvathī, im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

Wer: der Buddha

An wen: Sakka, der Herrscher der Götter

Sakka, der Herrscher der Götter, fragt den Erhabenen auf welche Weise ein *bhikkhu* durch die **Vernichtung des Begehrens befreit ist** und das letztendliche Ziel erreicht hat. Der Buddha antwortet folgendermaßen: Wenn ein *bhikkhu* gehört hat, dass alle Dinge nicht des Anklammerns wert sind, dann erkennt er alle Dinge unmittelbar, er durchschaut alle Dinge vollständig, er verweilt in der Betrachtung der Unbeständigkeit der Gefühle, ob sie nun angenehm, unangenehm oder weder unangenehm noch angenehm sind. Er betrachtet die Lossagung (*virāga*), das Aufhören (*nirodha*) und das Loslassen (*paṭinissagga*). Indem er so betrachtet, haftet er an nichts in der Welt an, dadurch ist er nicht aufgeregt. Wenn er nicht aufgeregt ist, erlangt er persönlich *nibbāna*.

Sakka, der Herrscher der Götter ist entzückt und erfreut über die Worte des Erhabenen und verschwindet wieder in seine Götterwelt.

Der Ehrwürdige Mahā Moggallāna, der diese Unterredung mit angehört hatte, fragt sich, ob Sakka die Worte des Erhabenen wirklich in ihrer vollen Bedeutung verstanden hat. Aufgrund seiner magischen Fähigkeiten erscheint der Ehrw. Mahā Moggallāna unter den Göttern der Dreiunddreißig. Sakka, der Herrscher der Götter, der gerade himmlische Musik genießt, freut sich über das Kommen des Ehrw. Mahā Moggallāna und zeigt ihm voller Stolz den wunderbaren und sehr luxuriösen Vejayanta Palast. Der Ehrw. Mahā Moggallāna sieht, dass Sakka viel zu nachlässig lebt und sich viel zu sehr an äußeren Dingen erfreut und führt ihm die Unbeständigkeit all dieser luxuriösen Dinge vor Augen, indem er mithilfe seiner magischen Kräfte mit der Zehenspitze den herrlichen Vejayanta Palast erschüttert und zum Zittern und Beben bringt. Sakka, der Herrscher der Götter erkennt die Bedeutung dieser magischen Vorführung und es entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit in ihm. Auf Nachfrage des Ehrw. Mahā Moggallāna erinnert sich Sakka an die Belehrung über die **Befreiung durch die Vernichtung des Begehrens**, die der Buddha ihm gegeben hatte und zitiert diese nochmal. Der Ehrw. Mahā Moggallāna ist über diese Worte entzückt und erfreut.

Übungsvorschlag:

Setze ich die Lehren des Buddha in meinem täglichen Leben um, oder konsumiere ich sie nur?

38 *Mahātaṇhāsāṅkhaya sutta* - Die längere Lehrrede über die Vernichtung des Begehrens

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: *bhikkhu* Sāti und Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Mönch Sāti, Sohn eines Fischers, versteht den *dhamma* falsch und ist der Ansicht, dass ein und dasselbe Bewusstsein den Kreislauf der Wiedergeburten durchläuft. Der Buddha weist den Mönch Sāti scharf zurecht und stellt klar, dass er den *dhamma* auf diese Weise nie gelehrt hat. Der Buddha erklärt nun im Detail und aus verschiedenen Aspekten die Bedingte Entstehung.

Sechs Sinnesgrundlagen, Nahrung. Bewusstsein wird klassifiziert nach den Bedingungen, in deren Abhängigkeit es entsteht: In Abhängigkeit von Auge und Form entsteht Sehbewusstsein. Dies gilt analog für alle anderen Sinnesgrundlagen. Alle Dinge entstehen durch Bedingungen, die sie nähren. Mit dem Aufhören der Nahrung sind auch alle in Erscheinung getretenen Dinge dem Aufhören unterworfen. Es gibt vier Arten von Nahrung: Physische Speise (grob und subtil), Kontakt, geistiges Wollen, Bewusstsein. Diese vier Arten der Nahrung sind bedingt durch Begehren (*taṇhā*).

Bedingte Entstehung. Der Buddha gibt nun eine vollständige Darlegung der 12 Glieder der Bedingten Entstehung: Unwissenheit → Gestaltungen → Bewusstsein → Name-und-Form → sechsfache Sinnesgrundlage → Kontakt → Gefühl → Begehren → Anhaften → Werden → Geburt → Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Kurz zusammengefasst: „**Wenn dies existiert, ist jenes; mit der Entstehung von diesem, entsteht jenes.**“

Aufhören. Mit dem restlosen Verblässen und Aufhören von Unwissenheit ist das Aufhören von Gestaltungen → Aufhören von Bewusstsein → → Aufhören von Altern, Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Kurz zusammengefasst: „**Wenn dies nicht existiert, ist jenes nicht; mit dem Aufhören von diesem hört jenes auf.**“

Persönliche Erkenntnis. Wenn jemand auf diese Weise weiß und sieht, dann hat er die Zweifel über das Selbst in Bezug auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft überwunden. Für ihn ist es nicht mehr wichtig, was andere Lehrer oder Mönche sagen und auch Gebräuche und Debatten spielen für ihn keine Rolle mehr. Er wird nur von dem sprechen, was er für sich selbst weiß, gesehen und verstanden hat.

Daseinskreislauf. Im Folgenden beschreibt der Buddha das Entstehen eines Wesens von der Empfängnis über die Geburt bis hin zum Heranwachsen. Das Wesen ist begierig nach Sinnesobjekten, die angenehm sind und lehnt Sinnesobjekte ab, die unangenehm sind. Durch die Verwicklung in Zu- und Abneigung ergötzt es sich am Gefühl. Ergötzen an Gefühlen ist Anhaftung; dies führt zu Werden, Geburt, Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. **So ist der Ursprung dieser ganzen Masse von *dukkha*.**

Ende des Daseinskreislaufs. Der Buddha erklärt das **stufenweise Training** um diesen Kreislauf zu durchbrechen und das höchste Ziel - die endgültige Befreiung - zu erreichen. Jemand, der so praktiziert, ist nicht mehr begierig nach Sinnesobjekten, die angenehm sind und lehnt Sinnesobjekte, die unangenehm sind nicht mehr ab; er ergötzt sich nicht am Gefühl und damit hört das Anhaften auf → Aufhören von Werden → Aufhören von Geburt → Aufhören von Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. **So ist das Aufhören dieser ganzen Masse von *dukkha*.**

Zum Schluss ermahnt der Buddha die *bhikkhus*, diese **Befreiung durch die Vernichtung des Begehrens**, so wie sie von ihm dargelegt wurde, im Gedächtnis zu behalten.

Übungsvorschlag:

Kann ich bei mir die ständigen Verwicklungen in Zu- und Abneigung erkennen?

39 *Mahā-Assapura sutta* - Die längere Lehrrede bei Assapura

Ort: bei einer Stadt der Aṅgāner namens Assapura

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha beschreibt die Praxis, die einen Mönch zum wahren Mönch (*samaṇa*) in der Nachfolge seiner Lehre macht. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass die Gaben, die ihm von Laienanhängern dargebracht werden den Spendern große Frucht und Nutzen bringen werden und dass sein Auszug in die Hauslosigkeit nicht umsonst ist, sondern fruchtbar und nützlich sein wird.

- 1) Ein wahrer Mönch sollte erfüllt sein von **Schamgefühl** (*hiri*) und **Scheu vor falschem Tun** (*ottappa*).
- 2) Das **körperliche, sprachliche und geistige Verhalten** sowie die **Lebensweise** (*ājīva*) eines wahren Mönchs sollte geläutert, klar, offen, tadellos und beherrscht sein.
- 3) Ein wahrer Mönch sollte seine **Sinnestore beschützen** um zu verhindern, dass üble, unheilsame Geisteszustände der Gier (*abhijjhā*) und Trauer (*domanassa*) in ihn eindringen.
- 4) Ein wahrer Mönch sollte sich **beim Essen mäßigen**.
- 5) Ein wahrer Mönch sollte sich der **Wachsamkeit** (*anuyuttā*) widmen. Er sollte während der Praxis des Gehens und Sitzens seinen Geist von hinderlichen Geisteszuständen läutern.
- 6) Ein wahrer Mönch sollte in all seinen Verrichtungen **achtsam und wissensklar** (*sati-sampajañña*) handeln.

Auch wenn einige oder alle der oben genannten Eigenschaften erreicht sind, sollte ein wahrer Mönch sich nicht damit zufrieden geben. Er sollte das Ziel des Mönchs-daseins nicht aus den Augen verlieren und weiter streben.

- 7) Ein wahrer Mönch sollte die **Fünf Hindernisse überwinden**. Frei sein von den Fünf Hindernissen wird verglichen mit frei sein von finanziellen Schulden, gesund und ohne Krankheit sein, Entlassung aus der Gefangenschaft, Freiheit von der Sklaverei, eine Wüste sicher durchqueren.
- 8) Ein wahrer Mönch sollte nach Überwindung der Fünf Hindernisse in die meditativen **Vertiefungen** (*jhāna*) eintreten.
- 9) Den auf diese Weise gesammelten Geist, der geläutert, klar, makellos, frei von Unvollkommenheit, gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet er nun auf die **Drei Wissen** (Erinnerung an frühere Leben, Sterben und Wiedererscheinen der Wesen, Vernichtung der Triebe). Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist befreit vom Sinnestrieb, **Werdenstrieb** und Unwissenheitstrieb und es kommt das Wissen: „Er ist befreit“.

Ein wahrer Mönch in der Nachfolge des Buddha sollte danach streben, das letztendliche Ziel - die Beendigung allen Leidens - zu erreichen, indem er alle üblen, unheilsamen Geisteszustände, die zu Leiden führen und an den Kreislauf des Wiederwerdens binden, erkennt und überwindet. Dann kann er mit Recht als wahrer Mönch, wahrer Brahmane, heiliger Gelehrter, als Edler und als Arahant bezeichnet werden.

Übungsvorschlag:

In welcher der oben beschriebenen Praxis versuche ich mich zu üben?

40 *Cūḷa-Assapura sutta* - Die kürzere Lehrrede bei Assapura

Ort: bei einer Stadt der Aṅgāner namens Assapura

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha weist die Mönche darauf hin, dass sie auf eine Weise praktizieren sollen, die für einen Mönch (*samaṇa*) angemessen ist. Nur dadurch ist ihre Bezeichnung als Mönch zutreffend und ihr Anspruch echt.

Ein Mönch, der Askesetechniken praktiziert - z.B. ein Fetzen-gewandträger, ein Nacktasket, ein Schmutz- und Staubbewohner, ein Anhänger des Waschrituals, einer, der am Fuße von Bäumen lebt, der im Freien lebt, der ständiges Stehen praktiziert, der Nahrung in festgelegten Zeitabständen zu sich nimmt, der Zaubersprüche rezitiert, ein Filzhaarasket – der dabei aber nicht die Geistesbefleckungen überwindet, kann nicht als Mönch bezeichnet werden, der angemessen praktiziert.

Ein Mönch, der angemessen praktiziert, überwindet die Geistesbefleckungen, die zu einer Wiedergeburt in unglücklichen Bestimmungsorten führen. Er überwindet die Habgier (*abhijjhā*), das Übelwollen (*vyāpāda*), den Zorn (*kodha*), die Rachsucht (*upanāha*), die Verachtung (*makkha*), die Herrschsucht (*palāsa*), den Neid (*issā*), den Geiz (*macchariya*), den Betrug (*sāṭṭheyya*), die Hinterlist (*māyā*), üble Wünsche (*pāpikā icchā*) und falsche Ansicht (*micchādiṭṭhi*).

Ein Mönch, der auf diese angemessene Weise praktiziert, sieht, dass er von all diesen unheilsamen Geisteszuständen geläutert ist. „Wenn er dies erkennt, steigt **Freude** (*pāmojja*) in ihm auf. Wenn er froh ist, steigt **Verzückung** (*pīti*) in ihm auf; bei einem, der verzückt ist, wird der **Körper still** (*kāya-passaddhi*); einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet **Glück** (*sukha*); bei einem, der Glück empfindet, wird der **Geist gesammelt** (*samādhi*)“. Er verweilt mit einem Geist, der erfüllt ist von Liebender Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

Wenn jemand – unabhängig von der sozialen Herkunft - in die Hauslosigkeit zieht, der vom Tathāgata verkündeten Lehre und Disziplin begegnet, daraufhin die Vier Göttlichen Verweilungen entfaltet, dann praktiziert er aufgrund des dadurch erlangten inneren Friedens auf eine Weise, die einem Mönch angemessen ist.

Wenn jemand nach dem Auszug in die Hauslosigkeit – unabhängig von der sozialen Herkunft – hier und jetzt durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft in die Geistesbefreiung, die Befreiung durch Weisheit eintritt und darin verweilt, so ist er bereits ein Mönch aufgrund der Vernichtung der Triebe.

Übungsvorschlag:

Welche Geistesbefleckungen sind bei mir stark ausgeprägt?

41 *Sāleyyaka sutta* - Die Brahmanen von Sālā

Ort: Brahmanendorf Sālā

Wer: der Buddha

An wen: brahmanische Haushälter aus Sālā

Die brahmanischen Haushälter von Sālā gehen zum Buddha und fragen ihn, welches die Ursachen und Bedingungen dafür sind, an welchem Bestimmungsort die Wesen nach dem Tod wiedererscheinen.

Der Buddha erklärt, dass es vom Verhalten abhängt, an welchem Bestimmungsort die Wesen wiedererscheinen. Verhalten, das nicht im Einklang mit dem *dhamma* steht, führt bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode zum Wiedererscheinen an einem unglücklichen Bestimmungsort. Verhalten, das im Einklang mit dem *dhamma* steht führt nach dem Tode zum Wiedererscheinen an einem glücklichen Bestimmungsort.

Die 10 unheilsamen Handlungen, die nicht im Einklang mit dem *dhamma* stehen:

Drei Arten von körperlichem Verhalten: (1) Töten von Lebewesen, (2) Nehmen, was nicht gegeben wurde, (3) Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen.

Vier Arten von sprachlichem Verhalten: (1) Lügen, (2) Hintertragen, (3) Grobe Worte, (4) Leeres Geschwätz.

Drei Arten von geistigem Verhalten: (1) Habgier, (2) Übelwollen, (3) Falsche Ansicht.

Die 10 heilsamen Handlungen, die im Einklang mit dem *dhamma* stehen:

Drei Arten von körperlichem Verhalten: (1) Nicht-Töten, Mitgefühl für alle Lebewesen, (2) Nicht-Nehmen, was nicht gegeben wurde, (3) Enthaltung von Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen.

Vier Arten von sprachlichem Verhalten: (1) nicht Lügen, (2) nicht Hintertragen, (3) keine groben Worte, (4) kein leeres Geschwätz.

Drei Arten von geistigem Verhalten: (1) Nicht-Habgier, (2) Nicht-Übelwollen, (3) Rechte Ansicht.

Wenn jemand ein rechtschaffenes Verhalten pflegt, das im Einklang mit dem *dhamma* steht und sich wünscht, dass er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheinen möge, so ist dies möglich. Im folgenden werden verschiedene glückliche Bestimmungsorte aufgezählt: ein Wiedererscheinen unter wohlhabenden Adligen, Brahmanen und Haushältern, ein Wiedererscheinen unter den Göttern der Sinnessphäre, ein Wiedererscheinen unter den Wesen der feinkörperlichen und der formlosen Bereiche.

Ein rechtschaffenes Verhalten, das im Einklang mit dem *dhamma* steht ist auch eine notwendige Voraussetzung, um die letztendliche Befreiung zu erlangen.

Übungsvorschlag:

Wo habe ich eine besondere Schwachstelle in Bezug auf die 10 heilsamen Handlungen?

42 *Verañjaka sutta* - Die Brahmanen von Verañja

Ort: bei Sāvattḥī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: brahmanische Haushälter aus Verañja

Diese Lehrrede stimmt mit der Lehrrede M41 (siehe dort) überein, mit dem Unterschied, dass hier brahmanische Haushälter aus der Stadt Verañja den Buddha in Sāvattḥī aufsuchen, wo er ihnen diese Lehrrede hält.

44 *Cūḷavedalla sutta* - Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten

Ort: bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchenpark

Wer: *Bhikkhunī* Dhammadinnā

An wen: Laienanhänger Visākha

Der Laienanhänger Visākha stellt der *bhikkhunī* Dhammadinnā eine Reihe von Fragen über wichtige und subtile Aspekte der Lehre. *Bhikkhunī* Dhammadinnā beantwortet all diese Fragen korrekt und der Buddha bestätigt, dass er diese Fragen genauso beantwortet hätte.

Persönlichkeit/Selbst-Identifikation (*sakkāya*): Durch Ergreifen der Fünf Daseinsgruppen entsteht Persönlichkeit/Selbst-Identifikation. Der Ursprung der Persönlichkeit/Selbst-Identifikation ist das Begehren (*taṇhā*), das immer wieder zu erneuter Existenz führt: Verlangen nach sinnlichem Erleben (*kāma-taṇhā*), Daseinsbegehren (*bhava-taṇhā*) und Begehren nach Nicht-Dasein (*vibhava-taṇhā*). Das Erlöschen der Persönlichkeit ist das restlose Aufgeben und Loslassen dieses Begehrens durch die Entfaltung des Edlen Achtfachen Pfades. Das Anhaften ist weder dasselbe wie die Fünf Daseinsgruppen noch ist das Anhaften getrennt von den Fünf Daseinsgruppen.

Persönlichkeitsansicht (*sakkāyadiṭṭhi*): Die Persönlichkeitsansicht entsteht dadurch, dass man jeweils eine der Daseinsgruppen als Selbst betrachtet, oder Selbst als eine dieser Daseinsgruppen besitzend, oder eine der Daseinsgruppen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in einer der Daseinsgruppen enthalten. Die Persönlichkeitsansicht entsteht nicht, wenn man die Fünf Daseinsgruppen nicht als Selbst betrachtet.

Der Edle Achtfache Pfad (*aṭṭhangika magga*): Der Edle Achtfache Pfad ist nicht ungestaltet (*asankhata*) sondern gestaltet (*sankhata*). Die drei Übungsfelder (Sittlichkeit/*sīla*, Geistesschulung/*bhāvanā*, Weisheit/*paññā*) sind nicht im Edlen Achtfachen Pfad enthalten, sondern der Edle Achtfache Pfad ist in den drei Übungsfeldern enthalten.

Sammlung (*samādhi*): Sammlung ist die Einheit des Geistes (*cittassa ekaggatā*); die Vier Grundlagen der Achtsamkeit sind das Merkmal der Sammlung (*samādhi-nimitta*); die Vier Rechten Anstrengungen sind das Rüstzeug der Sammlung (*samādhi-parikkhāra*); die Pflege, Entwicklung und Übung eben dieser Fähigkeiten ist die Entfaltung der Sammlung (*samādhi-bhāvanā*).

Gestaltungen (*sankhāra*): Es gibt folgende drei Gestaltungen: die Gestaltung des Körpers (Einatmen und Ausatmen), die Gestaltung der Sprache (gerichtete Gedanken/*vitakka* und Überlegen/*vicāra*), und die Gestaltung des Geistes (Wahrnehmung/*saññā* und Gefühl/*vedanā*). Des weiteren beantwortet *bhikkhunī* Dhammadinnā einige Fragen zum Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl (*nirodha-samāpatti*). Unter anderem erklärt sie, dass ein *bhikkhu*, der aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, von drei Arten von Kontakt berührt wird: Leerheit Kontakt (*suññato phasso*), merkmalloser Kontakt (*animitto phasso*) und wunschloser Kontakt (*appaṇihito phasso*).

Gefühl (*vedanā*): Es gibt drei Arten von Gefühl: **(1)** Angenehmes Gefühl (körperlich oder geistig angenehm und erfreulich): dieses Gefühl ist angenehm, wenn es anhält und unangenehm, wenn es sich verändert. **(2)** Unangenehmes Gefühl (körperlich oder geistig schmerzhaft und unerfreulich): dieses Gefühl ist unangenehm, wenn es anhält und angenehm, wenn es sich verändert. **(3)** Weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl (körperlich oder geistig weder erfreulich noch unerfreulich): dieses Gefühl ist angenehm, wenn man es klar erkennt und unangenehm, wenn man es nicht klar erkennt.

Neigungen (*anusaya*): Den drei Gefühlen liegen jeweils drei unterschiedliche Neigungen zugrunde, die überwunden werden sollten:

Angenehmes Gefühl – Neigung zur Begierde (*rāgānusaya*).

Unangenehmes Gefühl – Neigung zur Ablehnung (*paṭhigānusaya*).

Weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl – Neigung zur Unwissenheit (*avijjānusaya*).

Diese drei Neigungen liegen aber nicht jeglichen der drei Gefühle zugrunde. Außerdem erklärt *bhikkhunī* Dhammadinnā, in welchen Fällen die zugrundeliegenden Neigungen nicht überwunden werden müssen.

Gegenstücke (*paṭibhāga*): Es werden verschiedene Gegenstücke (sowohl Gegenteil als auch Ergänzung) genannt:

Angenehmes Gefühl – Unangenehmes Gefühl.

Unangenehmes Gefühl – Angenehmes Gefühl.

Weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl – Unwissenheit (*avijjā*).

Unwissenheit – Wahres Wissen (*vijjā*).

Wahres Wissen – Befreiung (*vimutti*).

Befreiung – *nibbāna*.

Nibbāna – zu *nibbāna* gibt es kein Gegenstück, denn das heilige Leben endet in *nibbāna*.

Übungs-Vorschlag:

Womit identifiziere ich mich am meisten: mit meinem Körper, mit meinen Gefühlen, mit meinem Beruf, mit meinem sozialen Status, etc.?

Welche Arten von Gefühl bemerke ich bei mir verstärkt (angenehme, unangenehme, neutrale Gefühle)?

Ist es mir möglich, den Wechsel der Gefühle wahrzunehmen?

45 *Cūḷadhammasamādhāna sutta* - Die kürzere Lehrrede über die Arten, Dinge zu verrichten

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt den *bhikkhus*, dass es vier Arten der Lebensführung gibt (bzw. vier Arten Dinge zu verrichten), die in der Zukunft entsprechende Resultate haben werden.

1) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Es gibt Mönche und Brahmanen, die die Lehre und Ansicht vertreten, dass nichts Schädliches in den Sinnesvergnügen liegt und sie ergehen sich in sinnlichen Vergnügungen (sexueller Natur). Diese Mönche und Brahmanen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Schmerz erfahren werden.

Der Buddha erläutert dies mit dem **Gleichnis des Sāla-Baums und der Māluva-Kletterpflanze**: Genauso wie der Sāla-Baum von den Ranken der Māluva-Kletterpflanze vollständig eingehüllt wird, werden diese Mönche und Brahmanen von ihren sinnlichen Begierden vollständig eingehüllt und verblendet, weil sie diese für ungefährlich halten.

2) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Es gibt Personen, die sich mit der Ausübung einer Praxis beschäftigen, bei der sie ihren Körper mit speziellen Übungen quälen und abtöten – es werden viele verschiedene asketische Übungen aufgezählt. Diese Personen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Schmerz erfahren werden.

3) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Glück heran:

Es gibt Menschen, die von Natur aus starke Begierde, starken Hass und starke Verblendung in sich haben und dadurch ständig Schmerz und Trauer erfahren. Aber dennoch bemühen sie sich mit großer Anstrengung, das perfekte und reine heilige Leben zu führen. Diese Menschen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Glück und Freude erfahren werden.

4) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Glück heran:

Es gibt Menschen, die von Natur aus keine starke Begierde, keinen starken Hass, keine starke Verblendung in sich haben. Ihnen fällt es leicht, die vier meditativen Vertiefungen zu verwirklichen und schon zu Lebzeiten die damit verbundenen Freuden zu erfahren. Diese Menschen gelangen nach dem Auflösen des Körpers, nach dem Tod, an Bestimmungsorte, wo sie Glück und Freude erfahren werden.

Übungs-Vorschlag:

In welche der vier oben aufgeführten Kategorien kann ich meine Lebensführung einordnen?

46 *Mahādharmasamādāna sutta* - Die längere Lehrrede über die Arten, Dinge zu verrichten

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha stellt gegenüber den *bhikkhus* fest, dass Lebewesen in den meisten Fällen den Wunsch haben, dass unangenehme Dinge abnehmen und angenehme Dinge zunehmen. Obwohl sie diesen Wunsch haben, ist es jedoch genau umgekehrt: unangenehme Dinge nehmen zu und angenehme nehmen ab. Dies geschieht deshalb, weil ein **nicht unterrichteter Weltling** nicht weiß, welche Dinge gepflegt und befolgt und welche Dinge nicht gepflegt und nicht befolgt werden sollten und er sich entsprechend verhält. Ein **wohlunterrichteter edler Schüler** jedoch weiß, welche Dinge gepflegt und befolgt und welche Dinge nicht gepflegt und nicht befolgt werden sollten und er verhält sich entsprechend. Daher nehmen für ihn unangenehme Dinge ab und angenehme Dinge nehmen zu.

Es gibt vier Arten Dinge zu verrichten, die in der Zukunft entsprechende Resultate haben werden.

1) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Da pflegt jemand voll Schmerz und Trauer die 10 **unheilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Schmerz und Trauer. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Schmerz erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. Ein Wissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. **Gleichnis:** Schlecht schmeckendes Gift.

2) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Schmerz heran:

Da pflegt jemand voll Glück und Freude die 10 **unheilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Glück und Freude. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Schmerz erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. Ein Wissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. **Gleichnis:** Wohlschmeckendes Gift.

3) Jetzt schmerzhaft → reift in der Zukunft als Glück heran:

Da pflegt jemand voll Schmerz und Trauer die 10 **heilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Schmerz und Trauer. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Glück und Freude erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. Ein Wissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. **Gleichnis:** Schlecht schmeckende Medizin.

4) Jetzt angenehm → reift in der Zukunft als Glück heran:

Da pflegt jemand voll Glück und Freude die 10 **heilsamen** Handlungen; dadurch erlebt er Glück und Freude. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tod, erscheint er an einem Bestimmungsort wieder, wo er Glück und Freude erfahren wird. Ein Unwissender pflegt diese Art nicht, er vermeidet sie. Ein Wissender pflegt diese Art, er vermeidet sie nicht. **Gleichnis:** Wohlschmeckende Medizin.

Übungs-Vorschlag

Erkenne ich unheilsame Muster, die immer wieder in mir aufsteigen und wie versuche ich sie zu überwinden?

49 *Brahmanimantaṇṇika sutta* - Die Einladung eines Brahmā

Ort: bei Sāvaththī im Jeta Hain dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erzählt den *bhikkhus* von einer Begegnung mit dem Brahmā Baka. Einstmals erschien der Buddha in der Brahmawelt, um den Brahmā Baka von seiner schädlichen Ansicht abzubringen, dass sowohl er selbst, Baka, als auch die Welt, in der er lebt ewig seien, ohne Anfang und ohne Ende und dass es etwas Höheres als die Brahmawelt nicht gäbe.

Māra ergriff Besitz von einem Mitglied aus dem Gefolge des Brahmā und warnte den Buddha davor, den Worten des Brahmā zu widersprechen, denn alle Mönche und Brahmanen vor ihm, die sich darin übten, die vier Elemente, die Lebewesen, die Himmelswesen und die großen Götterwesen Pajāpati und Brahmā zu verdammern und zu verabscheuen, wurden in niederen Welten wiedergeboren. Aber jene, die sich an diesen Dingen erfreuten, wurden in höheren Welten wiedergeboren. Der Buddha erkannte, dass der Brahmā Baka und sein gesamtes Gefolge in den Bann Māra's geraten waren und er erklärte, dass Māra über ihn, den Buddha, jedoch keine Macht habe.

Dann wandte sich der Brahmā Baka an den Buddha und versuchte, ihn von seinem Ewigkeitsglauben zu überzeugen und davon, dass es jenseits der Brahmawelt nichts Höheres gibt. Der Buddha entgegnete ihm, dass es jenseits der Brahmawelt sehr wohl höhere Welten gibt, die der Buddha kennt und sieht, die aber Baka nicht kennt und nicht sehen kann, nämlich, der Himmel des Überströmenden Glanzes, der Himmel der Leuchtenden Herrlichkeit und der Himmel der Großen Erfolge. Somit weiß der Buddha mehr als der Brahmā Baka.

Der Buddha fuhr fort, seine Erkenntnisse zu beschreiben: Er erkennt unmittelbar die vier Elemente, die Lebewesen, die Himmelswesen und die großen Götterwesen Pajāpati und Brahmā und stellt keine Behauptungen darüber auf. Der Buddha zeigte klar auf, dass seine Kenntnisse weiter reichen als die des Brahmā Baka.

Nun versuchte Māra den Buddha zu überzeugen, dass es besser für den Buddha wäre, das was er erkannt und verwirklicht hatte, bei sich zu behalten und den *dhamma* nicht zu lehren. Denn in der Vergangenheit wären Mönche und Brahmanen, die behaupteten, verwirklicht und vollständig erwacht zu sein und die den *dhamma* lehrten, in niederen Bereichen wiedergeboren worden. Der Buddha jedoch durchschaute Māra, der den Buddha nur deshalb vom Lehren abbringen wollte, damit die Wesen nicht aus Māra's Einflussbereich entkommen können. Außerdem stellte er klar, dass die von Māra genannten Mönche und Brahmanen nicht vollständig erwacht waren. Er erklärte Māra, dass er, der Buddha, vollständig erwacht sei, unabhängig davon, ob er den *dhamma* lehren würde oder nicht. Dies sei so, weil der Buddha die Triebe an der Wurzel abgeschnitten hätte, sodass sie künftig nicht mehr entstehen könnten. Māra war nicht in der Lage etwas darauf zu erwidern.

Übungs-Vorschlag

Wie oft verfallende ich der verdrehten Wahrnehmung Unbeständiges als beständig anzunehmen?
Bemühe ich mich aktiv um die tägliche Reflexion: Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen. Der Krankheit bin ich unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen. Von allem Lieben und Angenehmen muß ich scheiden und mich trennen.

59 *Bahavedanīya sutta* - Die vielen Arten von Gefühl (*vedanā*)

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

1) Wer: der Ehrwürdige Udāyin **An wen:** Zimmermann Pañcakaṅga

2) Wer: der Buddha **An wen:** Ehrwürdiger Ānanda

In einer Diskussion behauptet der Ehrwürdige Udāyin, der Buddha habe drei Arten von Gefühl dargelegt: angenehmes, unangenehmes und weder-unangenehmes-noch-angenehmes Gefühl. Der Zimmermann Pañcakaṅga aber behauptet, der Buddha habe nur zwei Arten von Gefühl dargelegt: angenehmes und unangenehmes Gefühl.

Der Ehrwürdige Ānanda hört diese Unterhaltung und berichtet sie dem Buddha. Zunächst stellt der Buddha klar, dass sowohl die Behauptung des Ehrw. Udāyin als auch die Behauptung des Pañcakaṅga eine richtige Darstellung der Lehre ist. Denn der Buddha hat zu verschiedenen Gelegenheiten verschiedene Arten von Gefühl dargelegt: 2 Arten von Gefühl, 3 Arten von Gefühl, 5 Arten von Gefühl, 6 Arten von Gefühl, 18 Arten von Gefühl, 36 Arten von Gefühl, 108 Arten von Gefühl.

Wenn der *dhamma* in verschiedenen Darstellungen aufgezeigt wurde, und man sich auf eine einzige versteift, ohne andere wohlüberlegte Darstellungen zuzulassen, kann man davon ausgehen, dass es zu Streit kommt, bei dem man sich gegenseitig mit Worten verletzt. Wenn man aber verschiedene wohlüberlegte Darstellungen zulässt, kann man annehmen, dass Eintracht herrschen wird und man sich „wie Milch und Wasser mischt und sich gegenseitig mit gütigen Augen betrachtet“.

Danach erläutert der Buddha in einer aufsteigenden Reihenfolge zunehmende Arten des Glücks, die erfahren werden können:

- das Glück aus den **fünf Sinnessträngen** (*kāmaguṇa*)
- das Glück der **vier meditativen Vertiefungen** (*rūpa jhāna*)
- das Glück der **vier Bereiche** (*āyatana*)
- das Glück des **Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl** (*nirodha-samāpatti*).

In dieser Reihe ist das Glück, das von einem Glied der Kette auf das nächste Glied folgt, höher und erhabener als das jeweils vorhergehende Glück.

Der Buddha zeigt auf, dass es bei diesem Weg der Gefühlserhöhung letztlich um Glück (Wohl) und nicht um Gefühl geht. Deshalb wird das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl – obwohl hier kein Gefühl mehr vorhanden ist – als hohes Glück bezeichnet.

Übungs-Vorschlag:

Welches Glück ist für mich wichtiger: weltliches oder spirituelles Glück?

74 *Dīghanakha sutta* - An *Dīghanakha*

Ort: bei Rājagaha auf dem Geiersberg, in der Wildschwein-Höhle

Wer: der Buddha

An wen: Wanderasket *Dīghanakha*

Dīghanakha erklärt dem Buddha gegenüber, dass er der Ansicht ist: „Für mich ist nichts annehmbar“. Der Buddha weist *Dīghanakha* darauf hin, dass eben diese Ansicht auch eine Ansicht ist und erklärt ihm, warum es heilsam ist, jegliche Ansicht zu überwinden und lehrt ihn die Betrachtung des Körpers und der Gefühle.

Es gibt drei Arten von Lehrmeinungen und Ansichten:

- 1) „Für mich ist alles annehmbar“: diese Ansicht ist nahe der Begierde, nahe dem Gefesseltsein, nahe dem Ergötzen, nahe dem Festhalten, nahe dem Anhaften.
- 2) „Für mich ist nichts annehmbar“: diese Ansicht ist nahe der Nicht-Begierde, nahe dem Nicht-Gefesseltsein, nahe dem Nicht-Ergötzen, nahe dem Nicht-Festhalten, nahe dem Nicht-Anhaften.
- 3) „Einiges ist für mich annehmbar, einiges ist für mich nicht annehmbar“: Hier trifft sowohl das unter 1) genannte als auch das unter 2) genannte zu.

Wenn man eine dieser drei Ansichten annimmt und stur daran festhält, dann wird man mit denjenigen, die die anderen Ansichten annehmen, unweigerlich in Meinungsverschiedenheiten, Streitgespräche, Zank und Verdruss geraten. Ein Weiser, der dies vorhersieht und sich nicht in Streitgespräche, Zank und Verdruss begeben möchte, überwindet seine Ansicht und nimmt keine andere Ansicht an. Auf diese Weise kommt das Überwinden und Aufgeben von Ansichten zustande.

Am Beispiel der Betrachtung von **Körper** (*rūpa*) und **Gefühl** (*vedanā*) zeigt der Buddha, wie das Aufgeben von Gier und Ansicht erreicht wird.

Dieser Körper, der aus materieller Form besteht, zusammengesetzt aus den Vier Großen Elementen (*mahābhūta*), ist der Vergänglichkeit, der Abnutzung, der Auflösung und dem Verfall unterworfen. Deshalb sollte er als vergänglich, als leidhaft und als Nicht-Selbst betrachtet werden. Wenn man auf diese Weise den Körper der Wirklichkeit gemäß betrachtet, dann überwindet man die Gier nach dem Körper und die Abhängigkeit von dem Körper.

Es gibt drei Arten von Gefühl: angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl, weder-unangenehmes-noch-angenehmes-Gefühl. Zu einem bestimmten Zeitpunkt kann man jeweils nur eine dieser drei Arten von Gefühl empfinden. Alle drei Arten von Gefühl sind vergänglich, gestaltet, bedingt entstanden, der Vernichtung, dem Verschwinden, dem Verblässen und dem Aufhören unterworfen. Wenn man dies der Wirklichkeit gemäß sieht, wird man den drei Arten von Gefühl gegenüber ernüchtert und begierdelos und der Geist ist befreit.

Ein *arahant*, dessen Geist so befreit ist, verbündet sich mit niemandem und er streitet sich mit niemandem. Im Gespräch mit Menschen benutzt er zwar konventionelle Begriffe, aber er selber haftet nicht mehr daran an.

Der Ehrw. *Sāriputta*, der bei diesem Gespräch hinter dem Buddha steht und ihm Luft zufächelt, verinnerlicht und durchschaut diese Belehrung und wird zum *arahant*. *Dīghanakha* erlangt mithilfe der Darlegungen des Buddha den Stromeintritt.

Übungs-Vorschlag:

Gerate ich in Streit, wenn jemand eine andere Ansicht hat?

109 *Mahāpuṇṇama sutta* - Die Längere Lehrrede in der Vollmondnacht

Ort: bei Sāvathī im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

In einer Vollmondnacht erklärt der Buddha einem *bhikkhu*, der ihn diesbezüglich fragt, die Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird (*pañcupādānakkhandha*) – materielle Form (*rūpa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Gestaltungen (*sankhāra*), Bewusstsein (*viññāṇa*) - sowie das Zustandekommen der Persönlichkeitsansicht und das Überwinden der Persönlichkeitsansicht:

- 1) Die Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, **wurzeln im Wollen** (*chanda*).
- 2) Das Anhaften ist weder das Selbe wie die Fünf Daseinsgruppen noch ist das Anhaften getrennt von den Fünf Daseinsgruppen. **Das Anhaften ist eben diese Gier und die Begierde** (*chandarāga*) in Bezug auf die Fünf Daseinsgruppen.
- 3) Aus dem Verlangen nach einer speziellen zukünftigen Manifestation einer Daseinsgruppe entsteht **Unterschiedlichkeit in Gier und Begierde** in Bezug auf die Fünf Daseinsgruppen.
- 4) **Jede Daseinsgruppe kann als ‘Gruppe’ betrachtet werden**, da sie folgende Aspekte beinhaltet: (a) vergangen, zukünftig und gegenwärtig, (b) innerlich und äußerlich, (c) grob und subtil, (d) gemein und edel, (e) entfernt und nah.
- 5) **Jede Daseinsgruppe hat eine Ursache und eine Bedingung** für ihre Manifestation: Die Ursache und die Bedingung für materielle Form sind die **Vier Großen Elemente** (*mahābhūta*); die Ursache und die Bedingung für Gefühl, Wahrnehmung und Gestaltungen ist **Kontakt** (*phassa*); die Ursache und die Bedingung für Bewusstsein ist **Name-und-Form** (*nāmarūpa*).
- 6) Die **Persönlichkeitsansicht** entsteht dadurch, dass man jeweils eine der Daseinsgruppen als Selbst betrachtet, oder Selbst als eine dieser Daseinsgruppen besitzend, oder eine der Daseinsgruppen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in einer der Daseinsgruppen enthalten.
- 7) Die **Befriedigung** in den Daseinsgruppen sind das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von einer der Daseinsgruppen entstehen. Die **Gefahr** in den Daseinsgruppen besteht darin, dass sie vergänglich sind, dass sie Leiden verursachen und dass sie der Veränderung unterworfen sind. Das **Entkommen** aus den Daseinsgruppen ist die Beseitigung von Gier und Begierde nach den Daseinsgruppen.
- 8) Wenn man diesen ‘Körper samt Bewusstsein’ in allen Aspekten mit Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Ichlosigkeit in den Daseinsgruppen erkennt, dann wird man ihnen gegenüber ernüchtert und begierdelos. Dann gibt es kein Ich-Machen, kein Mein-Machen, keine zugrundeliegende Neigung zum Ich-bin-Dünkel mehr und das Wissen der Befreiung entsteht.

Übungs-Vorschlag:

Kann ich den Prozess des ‘Ich-Machens’, ‘Mein-Machens’ und ‘Ich bin’ bei mir erkennen?

Und wie wäre es, wenn ich mich nicht mehr mit Glück und Leid, die aus dem Ergreifen der Fünf Daseinsgruppen entstehen, identifizieren würde?

117 *Mahācattārīsaka sutta* – Die Großen Vierzig

Ort: bei Sāvattṭhī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika
Wer: der Buddha
An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha definiert die Faktoren des **Edlen Achtfachen Pfades**, erklärt wie sie miteinander zusammenhängen, warum **Rechte Ansicht** an erster Stelle kommt und wie sie zu **Rechtem Wissen** und **Rechter Befreiung** führt.

Er beginnt mit der Definition der Edlen Rechten Sammlung (*ariya sammāsamādhī*) die sich auf die anderen Pfadglieder stützt.

Rechte Ansicht (*sammādiṭṭhi*) kommt dabei an erster Stelle. Sie allein ermöglicht es, zu unterscheiden, ob man falsche Ansicht, triebhaft Rechte Ansicht oder trieblose Rechte Ansicht hat. Mit Rechter Ansicht kann man auch bei den anderen Pfadfaktoren erkennen, was falsch und was richtig ist.

Die richtigen Faktoren sind von zweifacher Art: Die **weltlichen** (*lokiya*) **Faktoren** sind von Trieben beeinträchtigt, haben an Verdiensten teil und resultieren in Aneignung (der Daseinsgruppen, d.h., in fortwährender Existenz). **Die überweltlichen** (*lokuttara*) **‘edlen’ Faktoren** sind nicht von Trieben beeinträchtigt.

Wenn wir die Anstrengung unternehmen, die falschen Faktoren achtsam zu überwinden und mit Achtsamkeit (*sammāsati*) die richtigen Faktoren zu erlangen, dann ist dies unsere Rechte Anstrengung (*sammāvāyāma*). So kreisen diese drei Dinge – **Rechte Ansicht, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit** – immer um die Rechten Pfadfaktoren und kommen immer zusammen mit den Rechten Pfadfaktoren vor.

Aus der trieblosen Rechten Ansicht folgen zwangsläufig alle anderen Pfadglieder bis zur Rechten Sammlung (*sammāsamādhī*), dessen wichtigste Voraussetzung eben jene Ansicht ist. Wer solches *samādhī* mit seinen 7 Voraussetzungen besitzt, wird ebenso zwangsläufig Rechtes Wissen und Rechte Befreiung verwirklichen, wird zum zehnfach Heiligen (*arahant*).

Im Schluss-Abschnitt werden 20 heilsame Faktoren und 20 unheilsame Faktoren aufgelistet, also insgesamt 40 Faktoren. Die 20 unheilsamen Faktoren sind die 10 falschen Faktoren und die jeweiligen unheilsamen Zustände, die daraus entstehen. Die 20 heilsamen Faktoren sind die 10 richtigen Faktoren und die jeweiligen heilsamen Zustände, die daraus entstehen. Daher nennt der Buddha diese Lehrrede die „*dhamma*-Lehrrede über die Großen Vierzig“.

Übungs- Vorschlag:

Bemühe ich mich die Rechten Pfadfaktoren zu kultivieren und die falschen zu reduzieren?

148 *Chachakka sutta* - Die Sechs Sechsergruppen

Ort: bei Sāvattihī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha zeigt, wie man durch die wirklichkeitsgemäße Betrachtung der Sechs Sechsergruppen die Ich-Identifizierung überwinden und *dukkha* ein Ende bereiten kann.

Die Faktoren der Sechs Sechsergruppen:

- 1) Sechs **innere Sinnesgrundlagen** (*ajjhattikāni āyatanāni*):
Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist
- 2) Sechs **äußere Sinnesgrundlagen** (*bāhirāni āyatanāni*):
Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührungsobjekt, Geistobjekt
- 3) Sechs **Bewusstseinsklassen** (*viññāṇakāya*):
Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Berührungs-, Geist-Bewusstsein
- 4) Sechs Klassen des **Kontakts** (*phassakāya*):
abhängig von den inneren und äußeren Sinnesgrundlagen entsteht das jeweilige Sinnes-Bewusstsein. Das Zusammentreffen der drei ist Kontakt.
- 5) Sechs Klassen des **Gefühls** (*vedanākāya*):
bedingt durch Kontakt entsteht das jeweilige Gefühl (angenehm, unangenehm oder weder-unangenehm-noch-angenehm)
- 6) Sechs Klassen des **Begehrens** (*taṇhākāya*):
bedingt durch Gefühl entsteht das jeweilige Begehren

Veranschaulichung von **Nicht-Selbst** (*anattā*): Die Aussage, dass irgendein Faktor dieser Sechs Sechsergruppen das Selbst sei, ist nicht haltbar, denn alle diese Faktoren unterliegen dem Entstehen und Vergehen und somit würde auch das, was man als 'mein Selbst' empfindet, ständig entstehen und vergehen. Daher sind diese Faktoren als Nicht-Selbst zu betrachten.

Dem **Ursprung der Persönlichkeit** (*sakkāyasamudaya*) liegt der starke Drang zugrunde, irgendeinen Faktor (oder alle Faktoren) der Sechs Sechsergruppen so zu betrachten: „Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst.“

Aufhören der Persönlichkeit (*sakkāyanirodha*): Wenn man stattdessen irgendeinen Faktor (oder alle Faktoren) der Sechs Sechsergruppen so betrachtet: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“, dann führt dies zum Aufhören der Persönlichkeit.

Wenn man ein angenehmes Gefühl (das aufgrund einer der Sechs Sinnesgrundlagen entstanden ist) genießt und daran anhaftet, dann liegt die **Neigung zur Begierde** (*rāgānusaya*) zugrunde. Wenn man durch ein unangenehmes Gefühl bekümmert und verzweifelt ist, dann liegt die **Neigung zur Abneigung** (*paṭighānusaya*) zugrunde. Wenn man bei weder-unangenehmem-noch-angenehmem Gefühl nicht den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen der Wirklichkeit entsprechend versteht, dann liegt die **Neigung zur Unwissenheit** (*avijjānusaya*) zugrunde. Nur durch **Überwindung** (*pahāya*) der Neigung zur Begierde, **Vernichtung** (*paṭivinodetvā*) der Neigung zur Abneigung und **Ausrottung** (*samūhanitvā*) der Neigung zur Unwissenheit, durch Überwindung des Nicht-Wissens (*avijjā*) und dem Erwecken von wahren Wissen kann *dukkha* beendet werden.

Ein wohlunterrichteter Edler Schüler, der so sieht, wird ernüchtert gegenüber allen Faktoren der Sechs Sechsergruppen. Damit wird er begierdelos und befreit.

Übungs-Vorschlag:

Mit welchen der Sechs Sechsergruppen identifiziere ich mich besonders?

Welche Neigung ist bei mir besonders ausgeprägt: die Neigung zur Begierde, die Neigung zur Abneigung oder die Neigung zur Unwissenheit?

149 *Mahāsaḷāyatānika sutta* - Die Große Sechsfache Grundlage

Ort: bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika

Wer: der Buddha

An wen: Gemeinschaft der *bhikkhus*

Der Buddha erklärt die Konsequenzen des **Nichtverstehens** der Sechs Großen Grundlagen sowie die Folgen des **Verstehens** der Sechs Großen Grundlagen.

Wenn man das Auge, die Formen, das Sehbewusstsein, den Sehkontakt, sowie die daraus entstehenden Gefühle **nicht der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht**, dann entsteht Begierde (*taṇhā*) nach dem Auge, den Formen, dem Sehbewusstsein, dem Sehkontakt und den daraus entstehenden Gefühlen. Diese Begierde führt zu künftigem Wachstum der Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, und das Begehren, das erneutes Werden bringt, nimmt zu. Dadurch entstehen zunehmende Schwierigkeiten und Qualen und man erfährt körperliches und geistiges Leid.

Analog zum Auge gibt der Buddha dieselben Erklärungen für die anderen fünf großen Grundlagen: Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist.

Wenn man jedoch die Großen Sechsfachen Grundlagen **der Wirklichkeit entsprechend kennt und sieht** (*yathābhūtañānadassana*), dann entsteht keine Begierde mehr nach ihnen. Wenn keine Begierde mehr vorhanden ist und wenn die Gefahr gesehen wird, die diesen Grundlagen innewohnt, führt dies zu künftiger Verminderung der Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, und das Begehren, das erneutes Werden bringt, ist überwunden. Es gibt keine Schwierigkeiten und Qualen mehr und man erfährt körperliches und geistiges Glück.

Wenn jemand so der Wirklichkeit entsprechend erkennt und sieht, dann hat er Rechte Ansicht, Rechte Absicht, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung. Die körperlichen und sprachlichen Handlungen einer solchen Person sowie ihre Lebensweise sind bereits früher gründlich geläutert worden. Somit kommt der Edle Achtfache Pfad zur vollständigen Entfaltung. Und dadurch werden auch die übrigen zur Erleuchtung gehörenden Dinge vollständig entfaltet:

die Vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*),
die Vier Rechten Anstrengungen (*sammappadhāna*),
die Vier Wege zum Erfolg (*iddhipāda*),
die Fünf Spirituellen Fähigkeiten (*indriya*),
die Fünf Geisteskräfte (*bala*),
die Sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*).

In dieser Person treten Ruhe und Einsicht gleichmäßig in Erscheinung. Mit **höherer Geisteskraft** (*abhiññā*) wird sie die Fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, **durchschauen** (*pariññeyya*), wird sie Unwissenheit und Begehren nach Werden **überwinden** (*pahātabba*), wird sie Ruhe und Einsicht **entfalten** (*bhāvetabba*), wird sie Wahres Wissen und Befreiung **verwirklichen** (*sacchikātabba*).

Übungs-Vorschlag:

Inwieweit erkenne ich den Einfluss der Sinneskontakte auf mich und welche Strategien wende ich dagegen an?